

Makaron z sosem

– potrawa na koniec lata

Dla większości z nas sycący obiad to kawałek pieczeni, sznycel, kotlet lub zraz. Przekonajmy się kolejny już raz, że mięso zyskuje na smaku w towarzystwie innych składników, a zwłaszcza warzyw. Kombi-nacji użytych warzyw może być wiele. Zależy to od upodobań i pory roku. Wiosną będą to szparagi, młody bób, latem groszek zielony, fasolka szparagowa lub seler naciowy. Koniec lata to prawdziwa obfitość jarzyn – królują cukinia, papryka, pomidory, ogórki, kapusta i inne. Co ważne, wszystkie prosto z grządki. Propo-nujemy sos mięsno-warzywny ze składników pierwszorzędnej jakości. Do tego makaron domowej roboty, który doskonale oblepia się sosem.

Sos mięsno warzywny

Składniki: 50 dag mielonego mięsa wieprzowego (z to-patki), 3 duże dojrzałe pomidory, żółta papryka, śred-niej wielkości cukinia, puszka krojonych pomidorów bez skórki, 2 cebule, 3 ząbki czosnku, 2 liście laurowe, 4 ziarna ziela angielskiego, duża łyżka posiekanej bazy-lii, łyżka posiekanej natki pietruszki, szczypta tymianku, sól, cukier, świeżo mielony pieprz, 3 łyżki oliwy z oliwek

- Obraną ze skóry i pozbawioną miękkiego miąż-szu cukinię kroimy w kostkę. Pomidory parzymy wrzątkiem, zdejmujemy skórkę, rozdrabniamy. Z umytej papryki usuwamy gniazdo nasienne, kroimy w słupki. Cebule i czosnek siekamy.
- W rondlu z grubym dnem rozgrzewamy oliwę z oliwek, wrzucamy posiekaną cebulę i czosnek i, cały czas mieszając, smażymy. Gdy się zeszkła, dodajemy mielone mięso, podsmażamy często mieszając, aż mięso nabierze lekko złocistego koloru.
- Dodajemy pokrojone warzywa, pomidory z puszki wraz z zalewą oraz przyprawy, podlewamy filiżanką wody lub bulionu i trzymamy na nie-wielkim ogniu, pod przykryciem przez około 20 minut. Od czasu do czasu mieszamy, gdy trzeba,



uzupełniamy odparowany płyn. Pod koniec du-szenia wrzucamy ziota i całość doprawiamy do smaku.

Na wygrzonym talerzu rozkładamy porcje ugoto-wanego makaronu domowej roboty, polewamy gorącym sosem, oprószamy zieleniną.

Domowy makaron

Składniki: 2 ½ szklanki mąki pszennej, 2 jajka, 2 żółtka, sól

- Przesianą mąkę usypujemy w kopczyk, robimy dołek, wbijamy 2 całe jajka oraz 2 dokładnie odta-czone od białek żółtka, dodajemy szczyptę soli i zagniatamy ciasto rękami, następnie dokładnie wyrabiamy. Doskonale wyrobione powinno być sprężyste, jednolite, z pęcherzykami powietrza wewnątrz. Jeśli użyjemy więcej mąki i nie wy-starczy jajek do zarobienia ciasta, możemy dodać trochę wody.
- Ciasto dzielimy na mniejsze porcje i bardzo cienko wałkujemy podsypując mąką. Rozwałkowane

płaty odkładamy na kilka minut, by lekko prze-schły.

- Przesuszone placki lekko oprószamy mąką, zwija-my w rulony, kroimy w cienkie paseczki. Makaron rozrzucamy na stolnicy i pozostawiamy do prze-schnięcia.
- Gotujemy, wrzucając partiami na wrzącą, osoloną wodę z dodatkiem łyżeczki masła. Po wyptynięciu na powierzchnię jeszcze przez chwilę gotujemy. Cedzimy na sicie, przelewamy wodą, dokładnie odsączamy.

*Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*