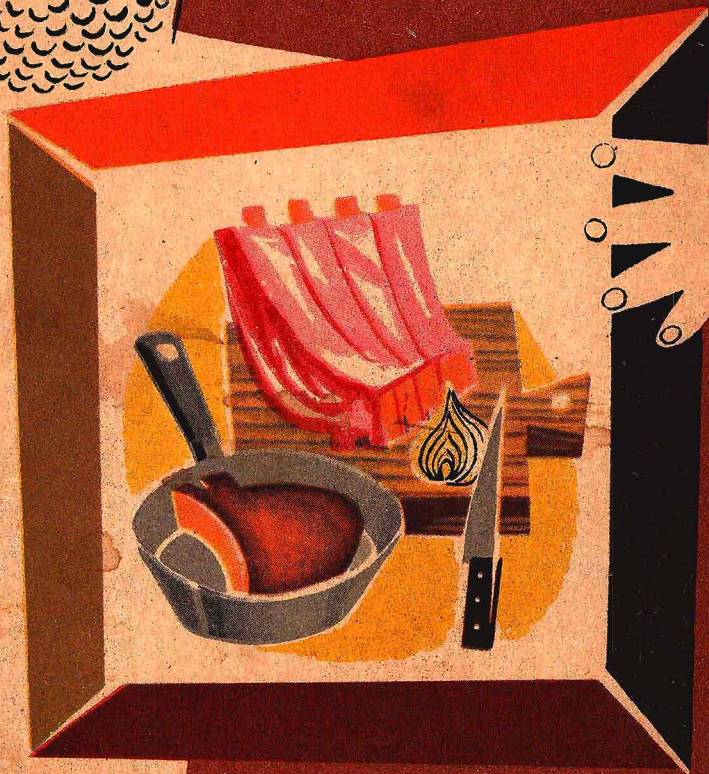
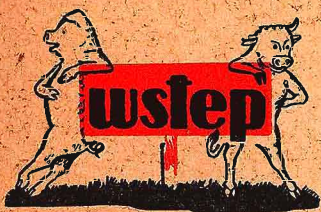


bk

ST. KOWALSKI

Najsmaczniejsze dania mięsne





Czytelniczki proszone są bardzo o dokładne przeczytanie całego rozdziału „O sztuce sporządzania potraw mięsnych“ przed

korzystaniem z przepisów szczegółowych, gdyż zawiera on liczne wskazówki i porady, o których często nie ma już wzmianki w opisach sposobów sporządzania poszczególnych dań mięsnych.

Nie mam zamiaru zajmowania czasu Czytelniczek rozważaniami o składzie chemicznym mięsa, jego wartości odżywczej, dietach, kaloriach itp. Dokładne wiadomości o tych sprawach, niewątpliwie bardzo ważnych, znajdzie Czytelniczka w licznych książkach i podręcznikach traktujących o zasadach żywienia, technologii sporządzania posiłków, jak np. „Zasady żywienia“ — M. Strasburger oraz w każdej książce kucharskiej.

Rozdział pod tytułem „O sztuce sporządzania potraw mięsnych“ składa się w pierwszym rzędzie z praktycznych porad odnoszących się do samej sztuki kulinarnej, do sposobów obchodzenia się z mięsem jako surowcem oraz postępowania z mięsem podczas pieczenia, duszenia, smażenia, gotowania, przechowywania itd. Chodzi o dwie istotne sprawy — o to aby z dobrego kawałka mięsa nie zrobić złej potrawy oraz, aby z przeciętnego, gorszej jakości kawałka mięsa, sporządzić możliwie najsmaczniejsze danie mięsne.

Przepisy szczegółowe sporządzania dań mięsnych przewidziane są zasadniczo na 4 osoby, a tylko w niektórych

przypadkach na więcej. Dodatki w postaci różnych przypraw korzennych, włoszczyzny, soli itp. powinny być ustalane w zależności od smaku i przyzwyczajeń konsumentów (domowników) i dlatego nie należy traktować ilości podane w przepisach jako ściśle obowiązujące. Masło niemal we wszystkich przypadkach można zastąpić każdym innym tłuszczem — margaryną, smalcem, fryturą; oliwę — olejem; wina zagraniczne — winami krajowymi itd.

Przepisy sporządzania sosów, niezbędnego dodatku do prawie wszystkich dań mięsnych, o których mówią poszczególne przepisy w tej książeczce, należy szukać w broszurze wydanej przez Polskie Wydawnictwa Gospodarcze w 1957 r. pt. „Sosy w naszej kuchni“ — H. Sadowskiej.

Książeczka „Najsmaczniejsze dania mięsne“ należy do cyklu „Biblioteczki Kulinarnej“. Z cyklu tego dotychczas zostały wydane:

Sosy w naszej kuchni — H. Sadowska

Desery — W. Długosz, A. Szczepańska

250 surówek z warzyw i owoców — M. Bałukiewicz,
K. Talaga

Samy wyrabiamy wędliny — T. Kłossowski

Specjalności kuchni polskiej — S. Kuczyński

Drób w naszej kuchni — K. Pyszkowska

Zakąski — S. Kuczyński

Specjalności kuchni węgierskiej — Z. Zawistowska,
Z. Gutowska

Posiłki jednodaniowe — Z. Czerny

Domowy wyrób win i miodów — W. Perkowicz

Nalewki — J. Gajkoś

Najsmaczniejsze zupy — H. Sadowska

Lody i napoje — W. Długosz, A. Szczepańska

Kuchnia w gospodarstwie domowym — I. Szlęzakowa

Jadłospisy na cały rok — K. Janik, Z. Zawistowska

Przyjmujemy gości — M. Laskowska

Posiadanie kompletu „Biblioteczki Kulinarnej“ przez każdą Panią Domu, zwłaszcza przez Młodą Panią Domu, niewątpliwie przyczyni się do ugruntowania szczęścia rodzinnego w myśl zasady — „przez dobrą kuchnię do serca swoich najbliższych“.

O sztuce
sporządzania
potraw
mięsnych

JAKOŚĆ MIĘSA

Aby otrzymać smaczne dania mięsne należy wziąć do ich sporządzania tylko mięso skruszałe. Co to jest „mięso skruszałe“? Gdybyśmy użyli do przygotowania potrawy mięso pochodzące ze zwierzęcia bezpośrednio po uboju, otrzymalibyśmy potrawę twardą, suchą, nie soczystą, łykowatą, bez odpowiedniego aromatu i na ogół ciężko strawną. Wywar z takiego mięsa byłby mętny, nieapetyczny. Smaczne dania mięsne można otrzymać tylko z mięsa skruszonego, a więc pochodzącego ze zwierząt po upływie pewnego czasu od chwili ich uboju. Czas ten nazywany „kruszeniem mięsa“ albo „dojrzewaniem“ jest różny i zależy głównie od rodzaju mięsa, jego jakości, wielkości zwierzęcia, pory roku i temperatury otoczenia. Kruszenie mięsa polega na różnych skomplikowanych przemianach chemicznych zachodzących w tkankach mięsa po uboju, wskutek czego mięso staje się dojrzałe i nabiera dodatnich cech kulinarnych i odżywczych.

W miastach zakłady mięsne i rzeźnie usługowe z reguły nie wypuszczają na rynek mięsa niedojrzałego. Mięso w tych zakładach musi być przez parę lub kilka dni przechowywane w odpowiednich warunkach (przeważnie w chłodni), nim zostanie przekazane do sprzedaży — gwarantuje to odbiorcom otrzymanie mięsa pełnowartościowego i dojrzałego, zdatnego każdej chwili do przyrządzania z niego potraw.

Różnego rodzaju mięso nabywane niestety dość często u domokrajnych handlarzy jest zwykle mięsem niedojrzałym, a potrawy z niego nie mogą być oczywiście smaczne. Jak więc należy w takich przypadkach postępować? Najlepiej nie kupować mięsa z niepewnych źródeł w ogóle, a jeśli zdarzy się nam mieć do czynienia z takim mięsem — należy pamiętać, że powinno ono u nas w domu skruszeć

i że czas kruszenia mięsa wynosi przeciętnie w zależności od pory roku:

wołowina	4—5 dni
wieprzowina	2 „
cielęcina	2—3 „
baranina	7—10 „
konina	3—4 „
dziczyzna	7—10 „

W wyższej temperaturze kruszenie mięsa przebiega szybciej, w niższej wolniej. Należy pamiętać, że zbyt daleko posunięte dojrzewanie mięsa zamieni się w gnicie. Umiejętność rozpoznania mięsa niedojrzałego, dojrzałego i zepsutego jest bardzo ważna dla każdej Pani Domu.

Cechy mięsa niedojrzałego, dojrzałego i zepsutego

Mięso niedojrzałe — prawie zupełny brak zapachu, wygląd na przekroju szklisty, połyskujący; konsystencja sprężysta; pod naciskiem palca tworzy się wgłębienie, które natychmiast wyrównuje się; sok przy nacisku nie wydziela się.

Mięso dojrzałe świeże — powierzchnia wilgotna lub pokryta twardą żółtawą błonką; na przekroju wilgotne; pod naciskiem palca wydziela się klarowny sok i tworzy się wgłębienie, które wyrównuje się bardzo powoli, najczęściej nie całkowicie.

Tłuszcz szarawy, matowy, mażący się i lepący pod naciskiem. Szpik odstaje od ścianek otworu kości rurkowej, po przełamaniu nie błyszczy.

Mięso nieświeże — powierzchnia bardzo sucha lub wilgotna, ciemna z odcieniem zielonkawym; na przekroju lepkie, mokre. Pod naciskiem palca wydziela się mętny sok i tworzy się wgłębienie, które nie wyrównuje się. Zapach silny, nieprzyjemny albo odrażający; konsystencja miękka, tkanka mięsna rozłazi się pod naciskiem.

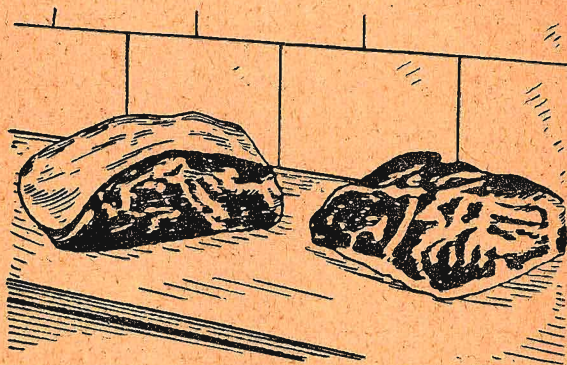
Tłuszcz szary, brudnawy, często o powierzchni śluzowatej. Szpiku w kościach rurkowych mało, odstaje on od ścianek otworu kości, konsystencja szpiku mażąca się.

MIĘSO W KUCHNI

Wstępna obróbka mięsa

Płukanie mięsa. Pierwszą czynnością powinno być dokładne, lecz szybkie opłukanie mięsa pod kranem. Nie należy mięsa moczyć w wodzie ani płukać w małych kawałkach (rozdrobionego już ewentualnie na porcje) lub po wyjęciu kości (wytrybowanego). Jeżeli mięso jest zabrudzone należy powierzchnię mięsa zeskrobać lekko nożem, a następnie opłukać. Dłuższe mycie albo moczenie mięsa powoduje utratę cennych składników odżywczych mięsa — białka, soli mineralnych i ewentualnie witamin. Po opłukaniu mięso należy osączyć i osuszyć czystą ściereczką.

Usuwanie zbędnego tłuszczu, błon i kości. Po opłukaniu przystępuje się do usuwania tłuszczu, błon i ścięgien. Warstwa tłuszczu pokrywająca powierzchnię mięsa nie powinna być zbyt gruba. Warstwa 4—5 mm w zupełności wystarcza, aby ochronić mięso przed nadmiernym wyparo-



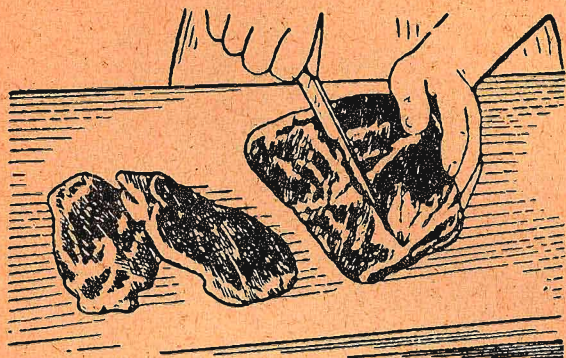
Przed gotowaniem lub smażeniem mięso należy opłukać, wyżyłować i usunąć błony

waniem, jak również po to, aby zatrzymać w mięsie soki podczas gotowania, smażenia itp.

Należy pamiętać nadto, że mięso nadmiernie tłuste jest mało wydajne, gdyż tłuszcz wytapia się podczas obróbki

cieplnej i mięsa ubywa, a prócz tego sam tłuszcz jest ciężko strawny w porównaniu z mięsem, zwłaszcza tłuszcz wołowy i barani.

Do usuwania tłuszczu, błon, kości itd. należy posługiwać się bardzo ostrym nożem — powtarzam, że nóż musi być



Mięso należy krajać w poprzek włókien

ostry. Błony trzeba ścinać tak, aby nie uszkodzić tkanki mięsnej — nóż prowadzić płasko w jednym kierunku, lekko naciągając drugą ręką nadciętą już błonę. Kości należy tak wykrawać, aby pozostawić przy nich jak najmniej mięsa.

Kupując mięso staramy się zazwyczaj dostać przy nim możliwie najmniej kości, chyba że zależy nam na tym specjalnie mając zamiar zrobić na nich rosół lub wywar na zupę. Z kości największą wartość mają kości tzw. kruche (krótkie) oraz kości rurkowe. Jedne i drugie dobrze nadają się właśnie na zupy, a prócz tego kości rurkowe zawierają szpik (cenna zakąska dla wielu amatorów w postaci małej kanapki ze szpikiem — szpik musi być bardzo gorący i posolony). Najmniejszą wartość mają kości, jak łopatka i żebra (kości płaskie).

Błony, ścięgna, żyły i chrząstki usuwamy z mięsa bardzo dokładnie jeżeli mięso przeznaczamy do krótkotrwałego smażenia lub pieczenia. Mięso przeznaczone do duszenia lub gotowania nie musi być „wyżyłowane“, ponieważ duszenie

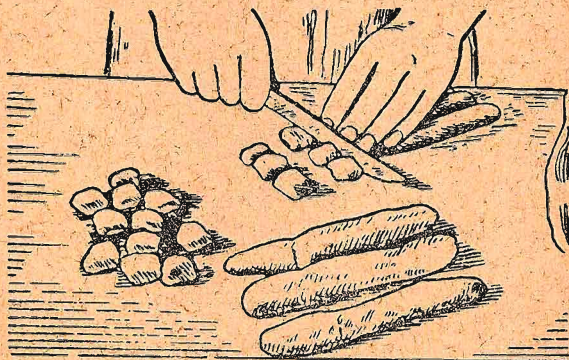
i gotowanie trwa długo, przy czym ciśnienie pary, jakie wytwarza się pod przykrywką, powoduje lepsze rozluźnienie tkanek.



Przygotowane do smażenia kawałki mięsa należy lekko pobić tłuzkiem zwilżonym wodą

Rozdrabnianie mięsa. Bardzo ważną sprawą jest umiejętność rozdrabniania mięsa przeznaczonego do smażenia albo duszenia.

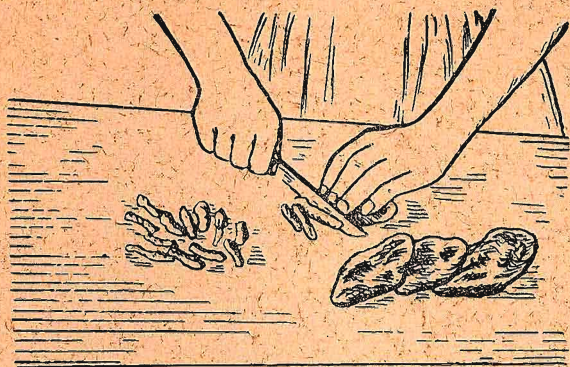
Sporządzając z mięsa kotlety, befsztyki, zrazy bite i sznyce należy mięso pokrajać w poprzek włókien



Krajanie mięsa na gulasz — najpierw na podługne paski wzdłuż włókien, a następnie na małe kawałeczki w poprzek włókien.

mięsnych — wykrajane kawałki pobija się następnie tłuczkiem zwilżonym wodą i formuje.

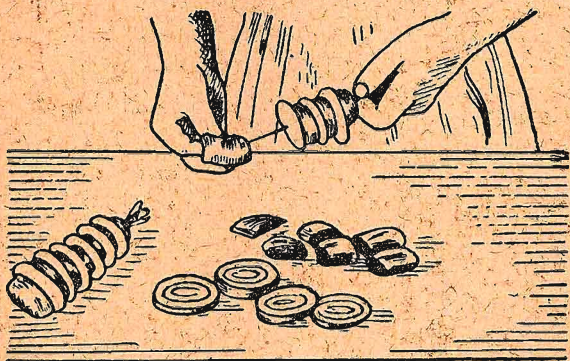
Sporządzając takie dania, jak gulasz, paprykarz, ragout itp., mięso kraje się najpierw wzdłuż włókien na możliwie



Krajanie mięsa na Boeuf „Stroganow“

długie paski, a następnie poprzecznie tworząc małe kawałki ok. 4 cm długości i szerokości.

Przygotowując mięso na pieczeń pozostawiamy go w możliwie dużych kawałkach, dzięki czemu mięso nie wysycha podczas pieczenia — jest soczyste.



Przygotowywanie szaszłyku do smażenia

Przygotowując potrawy z mięsa mielonego — kotlety, klopsy, zrazy, pieczeń rzymską, pulpety, paszтет — należy mięso (może być gorszego gatunku) pokrajać tak, jak na gulasz i przepuścić przez maszynkę do mięsa.

Marynowanie (bajc) i zaprawy z warzyw

Marynowanie mięsa stosuje się:

- a) celem przyspieszenia dojrzewania (kruszenia),
- b) celem przechowania go przez dłuższy czas,
- c) celem nadania specjalnego smaku i zapachu.

Marynowanie samym octem lub z domieszką przypraw (bajcowanie) stosuje się zwykle do mięsa wołowego, baraniego, końskiego i dziczyzny. W zależności od rodzaju mięsa używa się tych lub innych przypraw.

Marynata do wołowiny: na 1—2 kg mięsa bierze się $\frac{1}{4}$ litra wody, $\frac{1}{8}$ litra octu 6⁰/₀, 1 cebulę, 2 bobkowe liście, po 10 ziaren ziela angielskiego i pieprzu czarnego, kawałek marchwi, pietruszki, selera (lub wszystko do smaku). Wodę przegotować z pokrajanymi w talarki warzywami i przyprawami, oziębic, wlać ocet. Mięso najlepiej w jednym kawałku, włożyć do kamiennego garnka, zalać marynatą i zostawić w zimnym miejscu na 3 dni. Zamiast $\frac{1}{4}$ litra wody można wziąć $\frac{1}{8}$ litra wody i $\frac{1}{8}$ litra czerwonego wina.

Marynata do wieprzowiny: na 1—2 kg mięsa bierze się $\frac{1}{4}$ litra wody, $\frac{1}{4}$ litra octu 6⁰/₀ (lub wina), 1 cebulę, 20 ziaren jałowca, 10 ziaren pieprzu czarnego, 2 listki bobkowe, nieco rozmarynu i świerkowych szpilek (lub wg smaku). Marynowana w ten sposób przez 5 dni wieprzowina podobna będzie w smaku do mięsa z dzika.

Marynata do baraniny: na 1—2 kg mięsa bierze się $\frac{3}{4}$ litra wody (lub piwa), $\frac{1}{4}$ litra octu, 2 cebule, 10 ziaren pieprzu białego, 10 ziaren pieprzu czarnego, 3 listki bobkowe, 2 dkg soli, 1—2 ząbki roztartego czosnku (lub wg smaku).

Marynata do dziczyzny: na 1—2 kg mięsa bierze się $\frac{1}{4}$ litra octu 6⁰/₀, $\frac{1}{4}$ litra wody (lub wina), 2 cebule, 1 listek bobkowy, 2 goździki, kawałek imbiru, kilka ziaren jałowca, parę ziaren pieprzu białego i czarnego. Marynować 3—4 dni.

Marynata do różnych mięs: na 1—2 kg mięsa bierze się $\frac{1}{8}$ litra wody, $\frac{1}{2}$ litra octu, 1 cebulę, po 10 ziaren pieprzu białego i czarnego, 2 listki bobkowe. Marynować 3 dni. Do marynaty ozorów i golonek dodaje się saletrę w ilości 3 g na 1 kg mięsa.

Marynata do koniny: na 1—2 kg mięsa bierze się $\frac{1}{4}$ litra octu 6 $\frac{0}{0}$, $\frac{1}{2}$ litra wody, 5 dkg cebuli, po 10 ziaren pieprzu białego i czarnego, 2—3 listki bobkowe.

Zaprawa z warzyw do wołowiny: na 1—2 kg mięsa bierze się 3 dkg cebuli, 3 dkg selera, 3 dkg marchwi, 3—5 dkg pietruszki, 1 liściek bobkowy, po 10 ziaren pieprzu czarnego i białego, 2 dkg oleju, 1—2 dkg cukru. Mięso opłukać, warzywa cienko pokrajać, zmieszać z korzeniami i z olejem wyrobić (zmiażdżyć) ręką, mięso ułożone w garnku obłożyć warzywami i zostawić w zimnym miejscu na 24 godziny.

Przygotowanie mięsa do gotowania

W zasadzie do gotowania przeznaczają się mięsa przeróżnięte tkanką łączną (błonami, ścięgnami itp.), tzn. mało przydatne do smażenia i pieczenia. Do sporządzania potraw z mięsa gotowanego używa się zwykle następujące rodzaje mięsa:

1. Mięso gotowane — z rosółu:

baranina	kark, mostek, łopatka,
wieprzowina	kark (nie tłusty), żeberka, łopatka, głowizna, ozorek, golonka, rapka, ogon,
wołowina	kark, mostek, łopatka, krzyżowa, rostbef, szponder, pręga, łeb, serce.

2. Mięso w potrawce:

baranina	kark, mostek, łopatka, ozorki,
cielęcina	kark, mostek, górka, łopatka, ozorki, flaki, nóżki.

3. Galarety mięsne: głowizna wieprzowa, głowa wołowa, ozorki, nóżki, gotowane mięso wołowe i cielęce.

Ponadto w stosunku do niektórych rodzajów (gatunków) mięsa należy przestrzegać następujące zalecenia:

Z mięsa przeznaczonego do gotowania (była o tym mowa już na str. 9) nie usuwa się na ogół kości, błon i ścięgien.

Kark, mostek i łopatka z baraniny — gdy mięso jest bardzo otłuszczone — tłuszcz usunąć, pozostawiając warstwę ok. $\frac{1}{2}$ cm grubą, ale kości nie trzeba wyjmować.

Łopatka cielęca — mięso z łopatki po usunięciu kości zwinąć ciasno, osznurować.

Łopatka wieprzowa — kości wyjąć, mięso pobić, wyrównując jego grubość, zwinąć i osznurować.

Kark wieprzowy — kości nie trzeba wyjmować.

Kark, górka, mostek cielęcy — kości nie trzeba wyjmować.

Żeberka — przerąbać w poprzek przed gotowaniem dla ułatwienia dzielenia na porcje po ugotowaniu.

Golonka — sprawdzić czy dobrze jest oczyszczona ze szczeciny; jeżeli nie, to opalić, a następnie oskrobać, umyć starannie pod ciepłą bieżącą wodą, odsączyć.

Głowa wieprzowa — głowę bez ozora, mózgu i uszu (w całości lub połówkach) opalić w razie potrzeby, a następnie oskrobać bardzo starannie. Jeżeli głowa jest cała to wyjąć mózg, usunąć zęby i oczy, ozór i obciąć uszy. Głowiznę przerąbać na 2 połowy wzdłuż, opłukać starannie pod bieżącą wodą, zalać wodą wrzącą, obgotować i odcedzić.

Rapka wieprzowa — nóżki w razie potrzeby opalić, oskrobać starannie nożem z naskórka i resztek szczeciny. Opłukać w ciepłej bieżącej wodzie, odsączyć.

Nóżki na galarete — kości przed gotowaniem nie wyjmować.

Głowa wołowa — wyjąć oczy, usunąć krawędzie obu szczęk wraz z zębami i podzielić głowę na 2 połowy wzdłuż. Umyć starannie pod bieżącą wodą, każdą połowę przerąbać dodatkowo na trzy części, zalać wrzącą wodą, raz obgotować i odcedzić.

Mostek wołowy, rostbef, szponder — nie potrzeba usuwać kości i tłuszczu.

Łopatka wołowa — mięso z łopatki jeżeli jest w bardzo dużym kawałku, podzielić na podłużne, ale niemałe kawałki, mogą być nawet do 2 kg.

Pręga wołowa — podzielić na 2 połowy wzdłuż kości.

Ozór wołowy, ozorki cielęce i wieprzowe — starannie wymyć ostrą szczotką pod bieżącą wodą, odsączyć.

Mózg — włożyć do zimnej wody, zdjąć w wodzie błony, następnie mózg wyjąć z wody i odsączyć. Mózgi przeznaczone do panierowania lub zapiekania wrzucić do wrzącej wody z solą, octem, cebulą, liściem bobkowym i zieleń — obgotować, odsączyć. Mózgi do przyrządzania po polsku oraz mózgi przeznaczone na nadzienie, po usunięciu błon odsączyć z wody i posiekać nie obgotowując nie wcześniej niż na 30 minut przed smażeniem.

Flaki wołowe — całość flaków, a zwłaszcza tzw. „księgi“ uważnie przejrzeć i dokładnie oczyścić, skrobiąc nożem. Umyć następnie w bieżącej ciepłej wodzie lub w naczyniu kilka razy zmieniając wodę i odsączając za każdym razem. Flaki zalać wodą, zagotować, odcedzić, wodę wylać, duże części pokroić na mniejsze i dopiero wtedy gotować.

Flaki cielece — tak jak flaki wołowe, umyć, odsączyć, zalać wrzącą wodą, obgotować, odcedzić.

Wymie — umyć tak jak flaki wołowe, włożyć do dużej ilości zimnej wody, obgotować, odcedzić.

Nóżki cielece i wieprzowe na galaretki — oczyścić, przerać w poprzek, lecz kości nie usuwać.

Przygotowanie mięsa do smażenia

Do dań mięsnych smażonych zaliczamy kotlet z kostką i bez kostki, sznyceł, medalion, stek, brizol, befsztyk, rum-sztyk, boeuf „Stroganów“ z polędwicy i rostbefu, filet, zrazy bite, antrykot z kostką.

Mięso przeznaczone na dania mięsne smażone musi być odpowiednio dojrzałe (skruszałe). Do smażenia przeznacza się mięso o najdelikatniejszej strukturze tkanki, nieprze-rośniętą tkanką łączną (błonami, ścięgnami), a więc:

- | | |
|---------------|--|
| z baraniny | — comber, udziec, |
| z cielęciny | — comber, górką, frykando, wątróbka, nerka, |
| z wieprzowiny | — łopatka, schab, polędwiczka, frykando, wątróbka, |
| z wołowiny | — rostbef, antrykot, polędwica, skrzydło, a z młodej sztuki biodrówka i zrazowa. |

Kotlety — schabowy, barani i cielęcy z górką. Kotlety nadciąć ostrym nożem równoległe do żebra, tak aby każdy kotlet trzymał się kostki. Z jednego schabu lub górką wycina się zwykle 12 kotletów z kostką.

Po wykrajaniu pobić kotlety niezbyt silnie zwilżonym w wodzie młotkiem równomiernie na całej powierzchni. Rozbite płaty mięsa wyrabiać nożem i ręką, nadając im kształt owalny. Mięso przy kostce pobijać mocniej.

Sznicel — wycina się z cielęciny i wieprzowiny najlepiej z frykanda (z części wewnętrznej szynki). Sznicel należy wycinać skośnie w poprzek włókien mięsnych.

Sznicel bity: powierzchnię wykrojonego sznicla pobić młotkiem równomiernie i niezbyt silnie, uważając aby nie porozrywać mięsa. Formować nożem i ręką nadając mu kształt owalny.

Sznicel po wiedeńsku powinien mieć po uformowaniu 1 cm grubości.

Befsztyk — wycina się z oczyszczonej z błon polędwicy przecinając mięśnie w poprzek włókien. Poszczególne befsztyki rozplaszczyc ręką i wyrobić nożem i ręką nadając im kształt okrągły o grubości 2 cm.

Rumsztyk z rostbefu — mięso pobić, natrzeć zaprawą jarzynową i przetrzymać w niej najwyżej 1 dobę. Po wyjęciu wykrajać rumsztyki tnąc mięso w poprzek włókien.

Rumsztyk z polędwicy — wycina się z polędwicy wołowej po ściągnięciu błon. Mięśnie przecina się prostopadłe do włókien. Wycięty z rostbefu lub polędwicy rumsztyk lekko pobić młotkiem i wyrobić nożem nadając mu kształt owalny o grubości ok. 2 cm — powinien być cieńszy niż rumsztyk.

Medalion cielęcy, wieprzowy — wycinać tak, jak na sznicel bity. Powierzchnię pobić ostrożnie, wyrobić nożem i ręką nadając mu kształt okrągły, o grubości ok. 2 cm.

Zraziki bite cielęce i wieprzowe — wycinać tak jak na sznicel bity. Ostrożnie pobić młotkiem i wyrobić nadając im kształt okrągły o grubości 1,5 cm.

Boeuf „Stroganow“ — wycina się z polędwicy z tzw. „warkocza“ odciąć tłuszcz i usunąć grubsze ścięgna i błony. Z „ogona“ ściągnąć cieniutkie błonki, usunąć grube ścięgno dzielące „głowę“ na części. Pokroić na kawałki o długości ok. 5 cm, a szerokości i grubości ok. 1 cm.

Filet cielęcy — wycina się zwykle z najlepszej części frykanda. Skrawać skośnie w poprzek włókien mięsnych. Pobić równomiernie lecz niezbyt silnie, tak aby nie porozrywać mięsa. Uformować filet nożem i ręką nadając mu kształt owalny o grubości 1 cm.

Filet wołowy wycina się z obranej z błon połówicy, krając mięśnie w poprzek włókien, a następnie lekko rozplaszcza się dłonią do grubości 3 cm, ale nie formując go.

Stek barani, cielęcy i wieprzowy — mięso na stek wieprzowy wycina się tak jak na filety. Rozplaszczyc ręką i wyrobić nożem nie kształtując. Grubość steku ok. 2 cm. Mięso na stek barani należy natrzeć zaprawą jarzynową i przetrzymać w niej 1 dobę.

Brizol cielęcy, wieprzowy i wołowy — wycina się z wieprzowego i cielęcego frykanda, ze schabu, połówicy wołowej, skrzydła i części biodrowej. Brizol wycina się skośnie na duże, cienkie płyty. Płyty pobić młotkiem, tak aby je nie podziurawić, do grubości $\frac{1}{2}$ cm, naciąć po brzegach lekko w 2—3 miejscach zapobiegając kurczeniu się mięsa w czasie smażenia.

Nerka cielęca sauté — usunąć zbędny tłuszcz i resztki przewodów, naciąć głęboko nerkę, wymoczyć w ciągu 30 minut w zimnej wodzie kilka razy zmieniając ją, osączyć.

Nóżki cielęce do smażenia — należy doczyścić, opalić i oskrobać, opłukać i wyjąć kości. Skórę i ścięgna przeciąć przez środek nóżki wzdłuż, z obydwu stron, oderwać skórę wraz z warstwą ścięgniastą, pozostawiając tylko drobne kostki i chrząstki.

Wątroba — wątrobę umyć w ciepłej wodzie kilka razy zmieniając ją, osączyć, a następnie ostrym nożem zdjąć błony, wyciąć grube żyły i przewody żółciowe, aby wątrobę jak najmniej uszkodzić, krając poprzecznie na skośne płaskie płyty.

Przygotowanie mięsa do duszenia

Do dań mięsnych duszonych należą: zrazy bite, zrazy zawijane, boeuf „Stroganow“, gulasz, paprykarz, ragout, sztuftada, pieczeń na dziko itp.

Do duszenia można użyć mięsa gorszego gatunku — nawet przerośnięte błonami. Rozróżnia się dania mięsne duszone w małych kawałkach i w dużych kawałkach.

Dania mięsne duszone w małych kawałkach sporządza się:

- z baraniny — kark, górka, mostek, łopatka,
- z cielęciny — frykando, łopatka,
- z wieprzowiny — kark, łopatka, frykando, płuca, nerki,
- z wołowiny — kark, antrykot, rostbef, łopatka, zrazowa, skrzydło, biodrówka, prega, serce.

Dania mięsne duszone w dużym kawałku sporządza się:

- z baraniny — górka, mostek, comber, udziec, gicz,
- z cielęciny — górka, mostek, nerkówka, łopatka, gicz,
- z wołowiny — kark, łopatka, skrzydło, zrazowa,
- z wieprzowiny — kark, łopatka, frykando, żeberka.

Z mięsa przeznaczonego do duszenia, nie usuwa się w zasadzie błon, ścięgien i powięzi.

Dania duszone w małych kawałkach

Zrazy bite i nadziewane — cielęce, wieprzowe, wołowe wycina się z udźca ukośnie, w poprzek włókien mięsnych, tak aby były jak największe. Płaty mięsa pobić na cienkie plastry, wyrobić nożem i ręką, nadając zrazom bitym kształt okrągły, a zrazom zawijanym kształt owalny. Na płaty zrazów zawijanych ułożyć nadzienie, zawinąć ciasno boki do środka, lekko siekając zrazy nożem, aby mięso lepiej połączyło się z nadzieniem. Po zawinięciu lepiej spiąć zrazy ostrymi cienkimi patyczkami lub zaszyć je nitką — przed podaniem zrazów na stół nitki usunąć.

Boeuf „Stroganow“ — mięso kraje się na kawałki 5 cm długie, 1 cm szerokie i 1 cm grube.

Ragout baranie, gulasz i paprykarz — mięso kraje się w kostkę, tak jak idzie — na gulasz bierze się mięso bez kości, na ragout i paprykarz może być z kością.

Dania duszone w dużych kawałkach

Jeżeli warstwa tłuszczu na mięsie jest zbyt gruba, należy ją zdjąć z udźca baraniego, wyjąć kość biodrową. Duży, gruby, foremny kawał mięsa nie wymaga specjalnej ob-

róbki. Duże, ale płaskie kawałki mięsa należy uprzednio przygotować do duszenia.

Mięso np. z łopatki trzeba pobić młotkiem wyrównując możliwie grubość, posolić, zwinąć i owiązać sznurkiem formując podłużny wałek.

Mięso baranie i wołowe, a zwłaszcza końskie przeznaczone na pieczeń na dziko, należy zabejcować na 2—4 dni, aby szybciej dojrzało i skruszało oraz nabrało zapachu właściwego dla dziczyzny.

Mięso na sztufadę wołową oraz na duszoną baraninę — pobić, zatrzeć dobrze zaprawą jarzynową (patrz str. 13) i przetrzymać tak 1 dobę.

Golonka — gicz cielęca, grubą kość kolanową przeraćbać i usunąć, małe kości można zostawić. Mięso zaprawić na kilka godzin w tartej marchwi i cebuli.

Mięso duszone bejcowane — wyjąć z zalewy, odsączyć, pobić tłuczkiem i dopiero przed samym smażeniem posolić.

Przygotowanie mięsa do pieczenia

Mięso przeznaczone do pieczenia musi być dobrej jakości, skruszałe nie żylaste i niezbyt tłuste, gdyż dużo straci na wadze.

Rozróżnia się trzy rodzaje mięsa pieczonego; mięsa pieczone krwiste (po angielsku), pieczenie zwykłe i mięsa zapiekane w sosie.

Dania mięsne pieczone sporządza się z następujących rodzajów mięsa:

Mięso półkrwiste — z wołowiny: polędwica, rostbief, (po angielsku)

Pieczeń zwykła — z baraniny: udziec,
— z baraniny: mostek, udziec,
— z cielęciny: — mostek, frykando, gicz,
— z wieprzowiny: łopatka, boczek, schab, frykando,

Mięso zapiekane w sosie — z cielęciny: górka, łopatka, frykando, ozorki, mózg,
— z wołowiny: krzyżowa, ozór.

Polędwica wołowa — sposoby przygotowania do pieczenia takie same jak dla mięsa smażonego. Usunąć tłuszcz

jeżeli warstwa jego jest zbyt gruba. Przed pieczeniem natrzeć zaprawą jarzynową i zostawić na 24 godziny.

Rostbef — kości, tłuszcz i błonę usunąć, pobić mięso młotkiem, natrzeć zaprawą jarzynową i przetrzymać przez 24 godziny.

Udziec barani — usunąć kość biodrową, rozcinając mięso jak najmniej, usunąć nadmiar tłuszczu, kość goleniową uciąć w połowie długości. Mięso pobić, natrzeć zaprawą jarzynową i przetrzymać przez 24 godziny.

Mostek nadziewany (cielęcy, barani) — zrobić kieszeń, podcinając błony dzielące warstwy mięsa, aż do kości kręgosłupa. Usunąć kości żeberkowe. W tym celu należy błony obrastające żeberka poprzecinać wzdłuż, przez środek każdego żeberka, kostkę żeberkową w miejscu zrośnięcia z kostką mostka przeciąć w poprzek i usunąć. Kieszeń nadziać farszem i spiąć ostrymi patyczkami albo zaszyć nitką.

Frykando — mięso z udźca cielęcego — krajać na możliwie duże i długie kawałki, w razie potrzeby osznurować kilka razy. **G i c z** — piec w całości nie usuwając kości.

Łopátka wieprzowa — kość usunąć, mięso pobić, zwinąć i osznurować.

Boczek pieczony — sprawdzić czy nie ma resztek szczeciny, w razie potrzeby opalić, oskrobać ostrym nożem, opłukać.

Schab pieczony — długość kości żeberkowej nie powinna wynosić więcej niż 4 cm.

Szynka wieprzowa (frykando) — usunąć nadmiar tłuszczu ponad 2 cm grubości, wyciąć kości, w razie potrzeby podzielić na mniejsze kawałki. Jeżeli mięso dzieli się (nie trzyma się) obwiązać cały kawałek sznurkiem w 2—3 miejscach.

Mięso zapiekane w sosach — mięso zapieka się w sosie po uprzednim ugotowaniu go w rosole.

Cielęcina — udziec, łopátka przed zapieczeniem poddusza się lub podsmaża.

Przygotowanie masy mięsnej mielonej

Masę mięsną mieloną sporządza się najczęściej z różnymi dodatkami — rzadko z samego mięsa. Dodatkami tymi może być bułka (ok. $\frac{1}{4}$ wagi mięsa po namoczeniu), jaja, woda i przyprawy (cebula, sól, pieprz, gałka muszkatołowa itp.).

Bułkę namoczyć w zimnej wodzie i mleku, nie doprowadzając jednak do nadmiernego rozmoknięcia, gdyż wówczas nie da się dobrze wycisnąć z niej wodę, wskutek czego masa może stać się zbyt wodnista. Dodatek bułki sprawia, że kotlety będą pulchne i soczyste, ponieważ soki mięsne mało wówczas wyparowują, lecz wsiąkają w bułkę. Po dokładnym wyciśnięciu wody z bułki, wymieszać ją ze zmielonym mięsem i przepuścić jeszcze raz przez maszynkę, a następnie dodać odpowiednią ilość całych surowych jaj (żółtka i białka) lub same białka, sól i pieprz do smaku, całość dokładnie wyrabiać na jednolitą masę, najlepiej ręką, tak długo aż masa zrobi się pulchna i będzie lekko odstawać od ścianek naczynia i ręki. Podczas wyrabiania masy można w razie potrzeby dodać jako środek łączący cząstki mięsa — ziemniaki gotowane, kaszę manną albo nieco mąki ziemniaczanej. Z wyrobionej masy formuje się rękami (zwilżonymi wodą) kotlety, klopsy, zrazy itp. Najlepiej w tym celu z całości masy utworzyć jeden lub więcej długich walców, o odpowiedniej grubości, a następnie podzielić je na równe części odpowiadające porcji i wówczas formować. Uformowane kotlety, zrazy itp. obtacza się w mące lub w tartej bułce i smaży się.

OBRÓBKA CIEPLNA MIĘSA

Gotowanie. Mocny, dobry rosół, ale gorszą sztukę mięsa uzyskuje się, gdy mięso wkłada się do zimnej wody i dopiero gotuje. Natomiast dobrą sztukę mięsa, ale gorszy rosół otrzymamy wówczas, gdy mięso do gotowania włożymy od razu do wrzącej wody. Dzieje się tak dlatego, że białka powierzchniowej warstwy mięsa włożonego do wrzącej wody, ścina się od razu i chroni w ten sposób soki zawarte wewnątrz mięsa przed przenikaniem ich do wody — mięso po ugotowaniu jest dzięki temu bardziej soczyste i smaczne.

Wrzącą wodę, w ilości takiej aby mięso było pokryte, należy lekko posolić, ponieważ sól również przyczynia się do szybszego i lepszego ścięcia się mięsa, dodać przyprawy, włożyć mięso, garnek przykryć i szybko zagotować na dużym ogniu. Następnie ogień zmniejszyć, dodać włoszczyznę i dalej gotować wolno do czasu, aż mięso stanie się miękkie — pod koniec gotowania posolić do smaku. Nie należy

dopuszczać do bardzo silnego wrzenia. Mięso powinno gotować się cały czas powoli przy lekkim wrzeniu wody pod przykryciem. Jeżeli woda zbyt szybko wyparuje — dolewać wodę gorącą, a nie zimną, gdyż nie przerwie się dzięki temu wrzenia.

W ten sam sposób gotuje się również mięso wędzone (uważać, aby nie przesolić, bo wędzonka sama przez się jest słona). Wyjąć mięso dopiero po całkowitym ostygnięciu wywaru.

Duszenie. Duszeniem nazywa się gotowanie mięsa w garnku pod przykryciem i w małej ilości wody. Zależy nam bowiem na wytworzeniu w ten sposób większej ilości pary i podwyższeniu tym samym temperatury gotowania pozwalającej szybciej i łatwiej rozgotować tkanki mięsne twardsze i bardziej ścięgniste. Przed duszeniem mięsa należy opruszyć mąką i obsmażyć ze wszystkich stron w dobrze rozgrzanym tłuszczu na rumiano i dopiero wówczas przełożyć do rondla i dusić w tłuszczu pozostałym ze smażenia z dodatkiem niewielkiej ilości wody. Dusić należy bacznie uważając, aby mięso nie przypaliło się. W miarę jak sos wyparowuje trzeba dodawać po trochu wody lub tłuszczu. Nie należy jednak mięsa dusić zbyt długo. Trzeba dusić tak aby nie rozgotowało się, lecz było dostatecznie miękkie. Dusić można mięso w większych kawałkach (na pieczeń) lub też w małych kawałkach (zrazy), a nawet i mięso mielone (dusić wtedy znacznie krócej).

Ważnym składnikiem dań mięsnych duszonych jest sos i z tego względu powinniśmy pilnować, żeby nie popsuć potrawy przez niewłaściwe postępowanie. Mięso duszone można przygotować: w sosie naturalnym czystym, w sosie naturalnym zaprawionym śmietaną albo w sosie zaprawionym zasmażką.

Jeżeli chcemy otrzymać mięso w sosie własnym (naturalnym) albo śmietanowym należy:

- 1) mięso opłukać i obsuszyć,
- 2) posolić i oprószyć lekką mąką,
- 3) obsmażyć na patelni na rumiano (na dobrze rozgrzanym tłuszczu, ale krótko),
- 4) przełożyć do rondla, zalać małą ilością wody, przykryć i dusić. Po uduszeniu podawać lub też:
- 5) przed podaniem zaprawić sos śmietaną.

Jeżeli sporządzamy mięso w sosie zaprawianym zasmażką, wówczas z części tłuszczu po zrumienieniu mięsa zrobić zasmażkę, rozcieńczyć ją zagotować i zaprawić sos przed podaniem mięsa na stół.

Smażenie. Smażenie odbywać się powinno tylko na samym tłuszczu. Smażyć trzeba szybko, krótko, w małych kawałkach (filety, befsztyki, sznycle itp.) na dobrze rozgrzanym tłuszczu i na silnym ogniu, bez przykrycia.

Do smażenia należy dobierać mięso najlepszej jakości, bez ścięgien, żył i błon, ponieważ mięso żyłaste, złej jakości przy szybkim smażeniu w wysokiej temperaturze na pewno stwardnieje. Jeżeli musimy z takiego mięsa robić dania smażone, to najlepiej zemleć go na masę mieloną.

Przygotowując mięso do smażenia należy krajać je na kawałki zawsze w poprzek włókien. Kształt kawałków nadaje się przez pobijanie mięsa tłuczkiem (zwilżonym wodą) lub rozciąganiem ręką i nożem.

Rozróżnia się kilka sposobów przygotowania mięsa już uformowanego do smażenia:

1) oprószanie mąką — ma zastosowanie przy duszeniu mięsa (patrz wyżej) lub też wody jeżeli przygotowujemy danie mięsne smażone „saute“, tzn. we własnym sosie, np.: poledwica „saute“, stek cielęcy naturalny, kotlet naturalny itd. Mięso „saute“ smaży się szybko na małej ilości bardzo gorącego tłuszczu, a po obsmażeniu dosmaża się na wolnym ogniu lub w piecyku.

2) obtaczanie w bułce tartej — ma zastosowanie do potraw mięsnych z masy mięsnej mielonej, np. kotlety. Obtacza się je na desce posypanej bułką tartą, tak aby cząsteczki bułki dobrze przylegały z jednej i drugiej strony kotleta.

3) panierowanie ma zastosowanie do takich dań mięsnych, jak sznycel, kotlet z kostką, wątróbka, kotlety pozarskie itp. Panierowanie polega na następujących czynnościach:

- a) uformowany kotlet posolić,
- b) zanurzyć w mące — jedną i drugą stronę,
- c) zanurzyć w jajach (same białko albo białko z żółtkiem),
- d) dać nieco ociec z jaj i obtoczyć w tartej bułce z jednej i drugiej strony, przyklepać lekko ręką lub nożem, aby bułka nie osypywała się,

e) kłaść na patelnię zaraz po obtoczeniu w bułce, aby bułka nie zdążyła rozmoknąć.

Mięso panierowane smaży się wolno na małej ilości niezbyt rozpalonego tłuszczu, ponieważ warstwa mąki, jaja i bułeczki tartej utrudnia dostęp temperatury do wnętrza mięsa. Solić należy w ostatniej chwili, tuż przed panierowaniem, by mięso nie stwardniało.

4) panierowanie w cieście stosuje się w takich daniach jak, nóżki cielęce, szynka, mostek cielęcy itp. Kawałki mięsa przed rzuceniem na patelnię zanurza się całkowicie w cieście nieco gęściejszym niż na naleśniki. Smażyć należy w dość dużej ilości tłuszczu.

Do smażenia używa się smalcu, frytury lub topionego tłuszczu wołowego bez domieszek — rzadziej masła ponieważ ma ono niską temperaturę topnienia i szybko przypala się.

Smażenie mięsa po angielsku polega na bardzo krótkim smażeniu na silnym ogniu, tak aby mięso obsmażone było tylko z jednej strony i drugiej, a środek był więcej lub mniej (w zależności od żądania) różowy, a nawet krwisty. Danie mięsne po angielsku musi być miękkie i soczyste — przetrzymanie na ogniu nawet niewielkie spowoduje, że mięso będzie twarde i łykowate. Jeżeli tak się stanie, trzeba zrezygnować z dania po angielsku i mięso wykończyć przez smażenie zwykłe, duszenie lub pieczenie.

Pieczenie. Pieczenie należy rozpoczynać wówczas, gdy piecyk jest dobrze rozgrzany.

Na pieczone należy przeznaczać, podobnie jak do smażenia, tylko mięso bardzo dobrej jakości i niezbyt tłuste, ponieważ wskutek wytopienia się tłuszczu będzie ono zbyt suche i dużo straci na wadze. Najlepiej nadają się do pieczenia duże kawałki mięsa i to mięsa dojrzałego (skruszałego). Dlatego też mięso przeznaczone na pieczeń bardzo często poddaje się marynowaniu, co nie tylko przyspiesza dojrzewanie mięsa, ale też znacznie polepsza jego smak.

Mięso na pieczeń pobija się młotkiem, soli, oprósza mąką i obsmaża, tak jak przy duszeniu, ze wszystkich stron. Następnie przenosi się mięso z patelni do brytfanny, polewa tłuszczem ze smażenia i wstawia się do piecyka. Podczas pieczenia należy pilnować, aby pieczeń nie wyschła i dla-

tego polewać trzeba co jakiś czas sosem, który uzupełnia się w miarę wyparowywania wodą. Przeciętnie kawałek mięsa wagi ok. 2—3 kg powinien się piec ok. 1,5 do 2 godz.

Zamiast podsmażania na patelni można mięso umieścić najpierw wysoko na ruszcie w gorącym piecyku, aby się szybko obrumieniło nie wypuszczając soku, a później dopiero ustawić na dole w brytfannie. Podczas pieczenia nie należy przewracać mięsa z boku na bok.

Przy pieczeniu na ruszcie mięso cały czas znajduje się na ruszcie — pod rusztem ustawia się brytfannę do ściekania tłuszczu. Mięso przed wstawieniem na ruszt lub do piecyka smaruje się po wierzchu dość obficie tłuszczem, a później polewa się sokiem z brytfanny.

Pieczeń po angielsku podobnie jak mięso smażone po angielsku, odznacza się tym, że mięso wewnątrz jest niedopieczone — więcej lub mniej różowe, a nawet krwiste. Piec należy w tym przypadku bardzo szybko w gorącym piecyku.

Zapiekanie mięsa polega na tym, że danie mięsne już gotowe (usmażone, upieczone lub ugotowane) zapieka się po uprzednim polaniu odpowiednim sosem. Zapiekanie powinno trwać krótko, do czasu zrumienienia się powierzchni.

U w a g a :

Przy przygotowywaniu wszystkich dań z mięsa mielonego bardzo zalecana jest próba smażenia dla przekonania się, czy masa mielona na kotlety, klopsy, pieczeń rzymską itp. jest należycie spoista i czy przy smażeniu nie rozleci się, względnie czy nie jest ona za mało pulchna. W zależności od wykazanej próby dodajemy, dla spulchnienia więcej moczony bułki lub też, dla lepszego związania mięsa, jaja albo mąkę ziemniaczaną.

tego polewać trzeba co jakiś czas sosem, który uzupełnia się w miarę wyparowywania wodą. Przeciętnie kawałek mięsa wagi ok. 2—3 kg powinien się piec ok. 1,5 do 2 godz.

Zamiast podsmażania na patelni można mięso umieścić najpierw wysoko na ruszcie w gorącym piecyku, aby się szybko obrumieniło nie wypuszczając soku, a później dopiero ustawić na dole w brytfannie. Podczas pieczenia nie należy przewracać mięsa z boku na bok.

Przy pieczeniu na ruszcie mięso cały czas znajduje się na ruszcie — pod rusztem ustawia się brytfannę do ściekania tłuszczu. Mięso przed wstawieniem na ruszt lub dół piecyka smaruje się po wierzchu dość obficie tłuszczem, a później polewa się sokiem z brytfanny.

Pieczeń po angielsku podobnie jak mięso smażone po angielsku, odznacza się tym, że mięso wewnątrz jest niedopieczone — więcej lub mniej różowe, a nawet krwiste. Piec należy w tym przypadku bardzo szybko w gorącym piecyku.

Zapiekanie mięsa polega na tym, że danie mięsne już gotowe (usmażone, upieczone lub ugotowane) zapieka się po uprzednim polaniu odpowiednim sosem. Zapiekanie powinno trwać krótko, do czasu zrumienienia się powierzchni.

U w a g a :

Przy przygotowywaniu wszystkich dań z mięsa mielonego bardzo zalecana jest próba smażenia dla przekonania się, czy masa mielona na kotlety, klopsy, pieczeń rzymską itp. jest należycie spoista i czy przy smażeniu nie rozleci się, względnie czy nie jest ona za mało pulchna. W zależności od wykazanej próby dodajemy, dla spulchnienia więcej moczony bułki lub też, dla lepszego związania mięsa, jaja albo mąkę ziemniaczaną.

CO ZROBIĆ Z KUPIONEGO MIĘSA?

Wartość kulinarna użytkowa poszczególnych części tuszy wszystkich zwierząt rzeźnych nie jest ściśle biorąc jednako. Mięsem najbardziej wszechstronnie nadającym się do użytku kulinarnego jest tylna ćwiartka tuszy. Mięso z tylnej ćwiartki jest delikatniejsze, zawiera stosunkowo mało kości, błon i ścięgien i jest bardziej soczyste.

Mięso przedniej ćwiartki jako więcej ścięgniaste (żylaste) przeznacza się przeważnie w gospodarstwie domowym do przyrządzania rosółu, zup, dań mięsnych duszonych, dań z mięsa siekanego lub mielonego itd., wówczas gdy mięso tylnej ćwiartki — na pieczone i do smażenia.

Biorąc pod uwagę jednak, że poszczególne gatunki mięsa wymagają zwykle odmiennego sposobu przyrządzania i nadawać się mogą normalnie na określone rodzaje potraw, należy uważać mięso otrzymane z przedniej części za równe pod względem wartości kulinarnej, mięsu z części tylnej.

Wartość odżywcza mięsa oceniana jest zawsze na podstawie składu chemicznego, wartości kalorycznej oraz zawartości witamin.

Najważniejsze znaczenie pokarmowe ma w mięsie białko zwierzęce, które w przeciwieństwie do białka roślinnego jest pełnowartościowe, tzn. zawiera wszystkie składniki niezbędne dla ludzkiego organizmu. Organizm człowieka potrzebuje dla budowy i odbudowy swoich tkanek od 50 do 100 g białka dziennie. Największym źródłem białka są produkty pochodzenia zwierzęcego — produkty roślinne zawierają białka znacznie mniej. Zawartość białka w mięsie jest mniej więcej stała i nie ulega większym wahaniom.

Następnym ważnym składnikiem odżywczym człowieka jest tłuszcz. Dzielne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na tłuszcz wynosi od 50 do 100 g, zależnie od wieku, rodzaju

pracy itp. Zawartość tłuszczu w mięsie jest na ogół duża, lecz bardzo zmienna i zależna od rodzaju zwierzęcia, stopnia odkarmienia, części tuszy, wieku itd. W 100 g mięsa wołowego, mało tłustego, znajduje się np. ok. 5 g tłuszczu — w boczku surowym wieprzowym około 62 g. Małe ilości tłuszczu zawiera konina i cielęcina.

Zawartość witamin w mięsie również jest mała i dlatego pod tym względem mięso nie ma dużego znaczenia odżywczego. Witaminy A i C albo wcale nie występują w mięsie, albo w znikomych ilościach. W większych nieco ilościach występują witaminy grupy B.

Inaczej natomiast przedstawia się sprawa jeżeli chodzi o podroby, a zwłaszcza wątrobę i nerki. Każda wątroba, a specjalnie barania, jest do tego stopnia bogata w witaminę A i inne, że wyciągi z wątroby, jak również sama wątroba, możliwie surowa, służy jako środek leczniczy.

Cechy dodatnie potraw mięsnych mogą występować w różnym nasileniu, zależnie od sposobu przyrządzenia mięsa (gotowanie, smażenie, duszenie, pieczenie itd.) oraz od rodzaju, a także wieku zwierzęcia, z którego mięso pochodzi. Umiejętne przyrządzanie potraw zwiększa zwykle nie tylko wartość smakową, ale w wielu przypadkach i wartość odżywczą potraw (strawność, przyswajalność pokarmu).

Zaopatrzenie naszych sklepów mięsnych układa się jeszcze dotąd w ten sposób, że rzadko można dostać to, czego się chce. Bardzo często musimy ograniczyć się do kupna tylko rodzaju mięsa — wieprzowiny, wołowiny, baraniny lub cielęciny — w zależności od sezonu, a nie żądanej części tuszy. Dlatego też Pani Domu kupując kawałek np. wołowiny powinna wiedzieć jaki gatunek mięsa sprzedano jej i dopiero w zależności od tego obmyślić rodzaj dania mięsnego, jakie można z tego mięsa najsmaczniej sporządzić.

Na rysunkach pokazany jest w grubszych zarysach podział tuszy zwierząt rzeźnych, a w tablicach — informacje, jakie najlepsze potrawy mięsne z poszczególnych części tuszy można sporządzić. Numery w tablicach odpowiadają numerom części tuszy na rysunkach; krzyżyki — dania mięsne jakie można z danej części tuszy sporządzić.

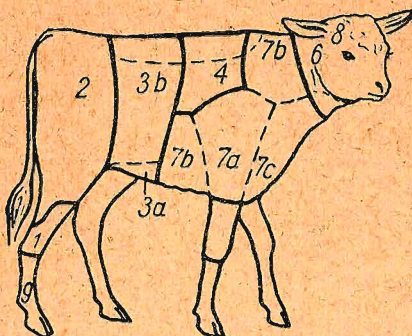
Oczywiście z każdej części mięsa można zrobić inną potrawę niż podaje tablica, ale czy będzie smaczna, to inna sprawa.

ZASTOSOWANIE CIELECINY

Potrawy	Nr części mięsa według rysunku										
	1-5	2	3a	3b	4	6	7a	7b	7c	8	9
	Głiz	Udziec	Łata	Nerkówka	Górka	Szyja	Łopatka	Karkówka	Mostek	Główka	Nóżki
Galarety										×	×
Potrąwka					×		×	×	×		
Sznyceł		×									
Stek		×									
Brizol		×									
Kotlet mielony					×						
Filet		×									
Medalion		×									×
Mięso w cieście									×		
Kotlet							×	×			
Zrazy		×									
Pieczeń duszona		×					×	×			
Paprykarz							×		×		
Rolada duszona		×									
Pieczeń zwyczajna		×		×							
Mięso nadziewane	×			×				×	×		
Rolada pieczona		×									
Mięso mielone							×	×			
Gulasz							×				
Szynka cieleca		×									

Podział tuszy cielęcej na części kulinarne

Najlepsze mięso otrzymuje się z młodych cieląt w wieku ok. 6 tygodni, przy czym powinny one być żywione przeważnie mlekiem. Mięso z młodych cieląt jest jasnoróżowe, tłuszcz barwy różowawej lekko pokrywa powierzchnię mięsa, a mocno nerki.



Cielęcina:

1 i 5 — gicz, 2 — udziec (ćwiartka),
3a — łąta, 3b — nerkówka, 4 — górka,
6 — szyja, 7a — łopatka, 7b — kar-
kówka, 7c — mostek, 8 — główka,
9 — nóżki

Mięso pochodzące z cieląt młodszych niż 4 tygodnie od-
znacza się złą jakością — jest bardzo wodniste, mało wy-
dajne, barwy sinawej, pozbawione tłuszczu.

Ściegna i błony młodego mięsa cielęcego są miękkie i do-
brze rozgotowują się, dzięki czemu mięso takie nadaje się
do sporządzania z niego różnych galaret mięsnych. Mięso
z cieląt starszych zawierające większą ilość tkanki łącznej
(żył, ścięgien, błon) najlepiej przeznaczyć na potrawy do
duszenia.

Rosół sporządzony na cielęciny zalicza się do dań diety-
cznych, ponieważ zawiera małe ilości ciał wyciągowych
nadających rosółowi, np. z wołowiny (dla ludzi zdrowych)
specjalny smak i esencjonalność.

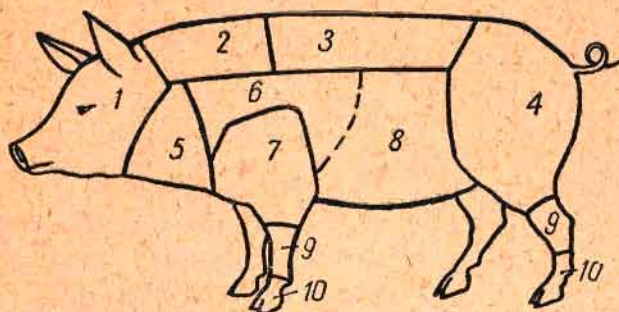
Najlepszą częścią tuszy cielęcej jest comber — górna
część nerkówki i górki leżąca po obu stronach kręgosłupa.

ZASTOSOWANIE WIEPRZOWINY

Potrawy	Nr części mięsa według rysunku											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Główna	Karkówka	Schab	Szynka	Podgardle	Żeberka	Łopatka	Boczek	Golonka	Nóżki	Ratka	Ozorek
Galareta	×										×	×
Mięso gotowane	×	×				×	×		×	×	×	×
Kotlet sauté			×									
Stek				×								
Brizol				×								
Medalion			×									
Filet			×									
Sznyceł				×								
Kotlet panierowany			×									
Kotlet mielony							×					
Gulasz							×					
Zrazy bite			×	×								
Pieczeń duszona			×	×			×					
Zrazy mielone							×					
Żeberka duszone						×						
Boczek duszony								×				
Pieczeń			×	×			×					
Boczek pieczony								×				
Pieczeń rzymska							×					
Rolada				×								

Podział tuszy wieprzowej na części kulinarne

Najlepsza wieprzowina pochodzi ze sztuk niezbyt tłu-
stych, młodych, tzw. mięsnych. Mięso mocno przerośnięte
tłuszczem ma małą wydajność, gdyż dużo tłuszczu odchodzi
podczas przygotowywania mięsa na potrawę oraz podczas



Wieprzowina:

1 — głowizna, 2 — karkówka, 3 — schab, 4 — szynka, 5 — pod-
gardle, 6 i 8 — żeberka i boczek, 7 — łopatka, 9 — golonka,
10 — nóżki

obróbki cieplnej — smażenia, pieczenia, duszenia i goto-
wania.

Mięso z młodych wieprzów jest lekko przerośnięte tłu-
szczem, drobnowłókniste, jasnoróżowe lub różowoszarawe,
na przekroju błyszczące. Tłuszcz biały, drobnoziarnisty,
miękki, niełamliwy (prócz sadła).

Mięso ze starych wieprzów jest grubowłókniste, zwykle
mocno przerośnięte tłuszczem, twardsze, barwy ciemniej-
szej — czerwonej. Tłuszcz lekko żółtawy, twardy.

Barwa wieprzowiny (niepeklowanej) po ugotowaniu jest
szara.

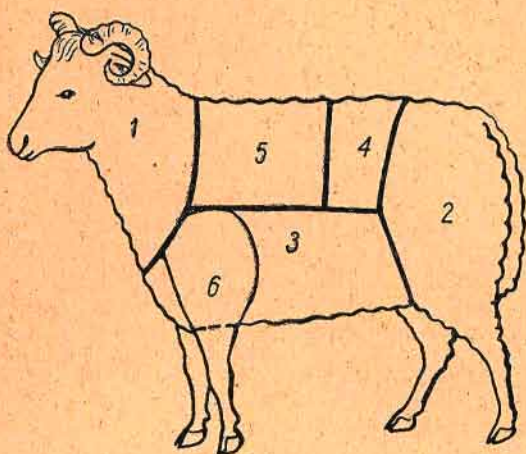
W sprzedaży detalicznej cięcie części kulinarnych na ka-
wałki sprzedażne powinno być dokonywane w ten sposób,
aby był zachowany procentowy układ kości do mięsa, oraz
kulinarne przeznaczenie poszczególnych kawałków. Cięcia
powinny być dokonywane zasadniczo prostopadłe do włó-
kien mięśniowych. Mięso powinno być czyste, nie postrzę-
pione i nie zakrwawione.

ZASTOSOWANIE BARANINY

Potrawy	Numer części mięsa według rysunku					
	1	2	3	4	5	6
	Karkówka	Udziec	Mostek	Comber	Górka	Łopatka
Potrawka	×		×			×
Stek		×				
Kotlet z kostką					×	
Kotlet mielony	×					×
Zrazy bite		×				
Gulasz						×
Pilaw			×			×
Ragout	×		×			×
Pieczeń		×		×		
Szaszлык		×		×		
Befszyk angielski					×	
Baranina gotowana		×			×	×
Udziec po angielsku		×				

Podział tuszy baraniej na części kulinarne

Jakościowo najlepsze mięso baranie pochodzi z młodych baranków (jagniąt) żywionych jeszcze mlekiem, w wieku mniej więcej ok. 1½ roku. Mięso takich jagniąt jest cienko-włókniste, ma barwę jasnoczerwoną. Tłuszcz barani jest



Baranina:

1 — karkówka, 2 — udziec, 3 — mostek, 4 — comber,
5 — górką, 6 — łopátka

biały (u starszych zwierząt żółtawy), spoisty i łamliwy, o specyficznym zapachu (zwłaszcza u baranów starszych), który często udziela się mięsu, jeżeli jest ono mocno poprzerastane tłuszczem.

Mięso starszych baranów jest ciemnoczerwone, grubowłókniste — u tryków prawie brunatne, o ostrym nieprzyjemnym zapachu.

Tłuszcz barani topi się w znacznie wyższej temperaturze niż tłuszcz wieprzowy, jest trudno strawny.

Najlepsze mięso dają młode barany w porze jesiennej po wypasie.

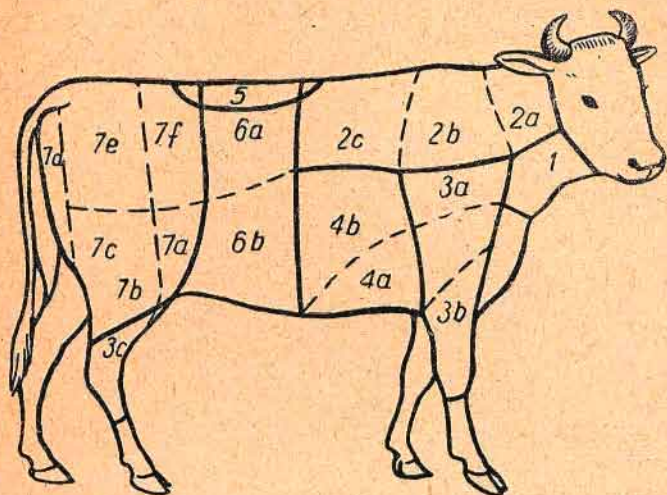
W sprzedaży kawałki mięsa powinny być czyste, nie porznięte, bez krwawych podcieków, kości nie zmiążdżone.

ZASTOSOWANIE MIĘSA WOŁOWEGO

Potrawy	Numer części mięsa według rysunku																
	1	2a	2b	2c	3a	3b	4a	4b	5	6a	6b	7a	7b	7c	7d	7e	7f
	Podgardle	Karkówka	Rozbratel	Antrykot	Lopatka	Pręga	Mostek	Szponder	Poładwica	Rostbef	Łata	Skrzydło	Zrazowa zewn.	Zrazowa wewn.	Ligawa	Krzyżowa	Biodrówka
Rosół i sztuka	X					X	X	X		X	X	X	X				
Antrykot				X													
Brizol									X								
Befsztyk				X					X								X
Filet sauté									X								
Befsztyk									X	X			X				
Rozbratel			X	X													
Medalion									X	X			X				
Kotlety mielone	X				X							X			X		X
Szaszłyk									X								
Gulasz		X			X	X	X	X			X	X				X	
Zrazy bite					X								X	X	X	X	X
Pieczeń duszona					X								X				X
Sztufada					X								X				
Rolada					X								X		X		
Zrazy mielone	X	X			X									X			X
Pieczeń													X				X
Rostbef ang.													X				
Poładwica ang.									X								
Klops					X								X				
Mięso marynow.													X	X	X		

Podział tuszy wołowej na części kulinarne

Najbardziej wartościowa jest wołowina pochodząca, tak jak każde mięso, ze sztuk młodych w wieku do lat 6. Mięso z młodych wołów jest spoiste, delikatne, poprzerastane tłuszczem („marmurkowane“) lub z tzw. „kwiatkiem“ (większe



Wołowina:

1 — podgardle, 2a — karkówka, 2b — rozbratel, 2c — antrykot, 3a — łopata, 3b — prega, 4a — mostek, 4b — szponder, 5 — po-
łędwica, 6a — rostbef, 6b — łata, 7a — skrzydło, 7b — zrazowa
zewn., 7c — zrazowa wewn., 7d — ligowa, 7e — krzyżowa,
7f — biodrówka

skupiska tłuszczu), drobnowłókniste lekko aromatyczne. Barwa mięsa jaskrawoczerwona, na przekroju lśniąca.

Tuszczy biały lub białawy (żółty u zwierząt starych), łamliwy, u sztuk starszych dobrze odżywionych pokrywa dość grubą warstwą całą powierzchnię tuszy.

Mięso wołów starych jest gruboziarniste, prawie brunatne, na przekroju matowe, w wielu miejscach poprzerastane grubymi błonami nie rozgotowującymi się podczas gotowania i z tego względu nie przydatnymi przy sporządzaniu potraw.

RÓŻNE WSKAZÓWKI

Mięso kupować należy zawsze w jednym i tym samym sklepie. Sprzedawca widząc stałego klienta obsługuje go zwykle staranniej niż gościa przypadkowego.

Mięso ze sztuk starszych mniej kurczy się podczas gotowania, smażenia itp. niż mięso ze sztuk młodych.

Chcąc otrzymać smaczne danie nie należy liczyć na dokładność wzrokowej oceny ilości surowców potrzebnych do przygotowania potrawy. Najlepiej jest zawsze mieć pod ręką jakąś miarkę: szklanke, łyżeczkę, kubek itp., o których wiemy, że zawierają określoną objętość i korzystać z nich przy odmierzaniu potrzebnych surowców.

Frytura — do sporządzenia frytury do smażenia bierze się zwykle $\frac{1}{3}$ łoju wołowego topionego, $\frac{1}{3}$ smalcu i $\frac{1}{3}$ oleju rafinowanego. Inny sposób: $\frac{1}{3}$ smalcu i $\frac{2}{3}$ oleju albo $\frac{1}{3}$ oleju i $\frac{2}{3}$ smalcu.

Fryturą nazywany jest również czysty, bez domieszek topiony lój wołowy. Przygotowuje się fryturę w sposób następujący: tłuszcz okołonerkowy namoczyć w zimnej wodzie przez 24 godziny, zmieniając wodę kilka razy. Pokrajać na drobne kawałki, włożyć do kamiennego garnka, zalać małą ilością zimnej wody i gotować na wolnym ogniu aż woda zupełnie wyparuje.

Przed przystąpieniem do smażenia mięsa trzeba zawsze rozgrzać najpierw patelnię na mocnym ogniu, roztopić tłuszcz i dopiero wówczas kłaść na patelnię uformowane kawałki mięsa. Po podrumieniu się mięsa z jednej i drugiej strony, ogień zmniejszyć i dosmażyć na wolnym ogniu.

Nową patelnię należy przed użyciem jej do smażenia, najpierw mocno wyżarzyć stapiając nieco tłuszczu, a następnie przetrzeć na gorąco solą.

Szpielowanie mięsa odbywa się zwykle nie wgłąb mięsa, lecz płytko pod powierzchnią mięsa. Do szpielowania płytkiego słoninę kraje się na cienkie beleczki o długości 4 cm, które przewleka się specjalną igłą, tzw. szpikulcem. Grubsze mięso wołowe i cielęce (chude), szpikuje się grubszymi beleczkami słoniny, robiąc w mięsie otwory końcem wąskiego noża i wpychając tam słoninę.

Wątróbkę solić należy dopiero po usmażeniu lub ugotowaniu, gdyż inaczej będzie twarda. Wątróbka chuda ciemna,

zwłaszcza wołowa, jest mniej smaczna niż tłusta i jasna. Chcąc poprawić smak takiej wątroby należy ją wymoczyć przez 1¹/₂ godziny w mleku.

Podroby mięsne należy smażyć zawsze tuż przed podaniem na stół. Danie mięsne podane nie natychmiast po usmażeniu i na zimnych talerzach zawsze traci na jakości i smaku.

Przygotowując potrawę mięsną należy pamiętać, że solić należy ją możliwie najpóźniej. Mięso surowe pod wpływem soli wydziela po pewnym czasie sok, wskutek czego staje się suche, wiórkowate, traci smak. Dlatego solić trzeba całe kawałki mięsa tuż przed smażeniem, a mięso siekane w trakcie sporządzania z niego masy mielonej — farszu.

Mięso smażone na maśle ma przyjemny zapach i posmak, ale smażenie na maśle jest niepraktyczne i kosztowne. Aby upodobnić zapach i posmak tłuszczu wieprzowego, wołowego lub baraniego do masła stare przepisy podają, że należy tłuszcz wieprzowy lub inny pokrajać na drobne kawałki, przełożyć do rondla, zalać mlekiem tak, aby kawałki tłuszczu były zaledwie pokryte i gotować. Gdy tłuszcz wytopi się precedzić go i przechowywać w zimnym miejscu.

Sznycel, brizol, stek itp. przy smażeniu powinny być tylko jeden raz odwracane na patelni. Przy powtórnym odwróceniu bułka nasiąka mocno tłuszczem, co powoduje odklejanie się warstwy panierowanej. Odwracać więc należy mięso wówczas, gdy będzie dostatecznie rumiane. Nie należy również z tego samego względu nakrywać patelni podczas smażenia sznycli.

Poprawienie smaku dania mięsnego smażonego można osiągnąć przez dodatek masła — istnieją dwa sposoby:

- a) rzucić kawałek masła śmietankowego na patelnię w momencie dosmażania się mięsa;
- b) pod koniec smażenia mięsa rzucić kawałek masła śmietankowego na inną małą patelnię i po lekkim podrumienieniu go polewać nim smażone mięso na talerzu w trakcie podawania na stół.

Mięsa smażone najlepiej nawet sporządzone tracą swe właściwości smakowe po kilku minutach po usmażeniu. Dania te należy podawać wprost z patelni na dobrze ogrzanych talerzach.

Mięso smażone odgrzewane nie jest smaczne w przeciwieństwie do mięsa duszonego lub pieczonego.

Kiedy mięso jest już usmażone? — poznaje się przez przekrojenie kawałka mięsa i obserwowanie wyciekającego soku: sok brunatnoróżowy, świadczy że mięso było ogrzane do 70—72°; sok jasnożółty — w temperaturze powyżej 72° — oznacza, że mięso jest usmażone.

Blanszowanie jest to oparzenie mięsa przed gotowaniem lub pieczeniem gorącą wodą lub jednorazowe zagotowanie w wodzie i zlanie tej wody.

Cielęcinę i baraninę przed gotowaniem na rosół nie należy uprzednio obgotowywać.

Cielęcinę i baraninę na pieczyście wskazane jest blanszować, aby powierzchnia mięsa ścięła się i żeby podczas pieczenia mięso zatrzymało jak najwięcej soku.

Mięso na rosół i sztuka mięsa — po pierwszym zagotowaniu zebrać szumowiny i dopiero wtedy posolić i włożyć włoszczyznę. Klarowny przezroczysty rosół otrzyma się, gdy gotowy zaleje się paroma łyżkami zimnej wody, a po ustaniu się — zleje się go ostrożnie i precedzi.

Mięso gotowane (sztuka mięsa, szynka itp.) należy wyjmować z wywaru tuż przed podaniem na stół, aby nie obeschło i nie straciło na smaku.

Wysadzanie się tłuszczu — tak mówimy, gdy wskutek wyparowania (wygotowania) wody z sosu lub rosółu tłuszcz zgromadzi się na powierzchni, czyli „wysadzi się“. Poprawić taki sos można przez dodanie do niego małej ilości zimnej wody i zagotowanie go ciągle mieszając.

Odgrzewać potrawy mięsne najlepiej jest na parze, tzn. w naczyniu wstawionym w drugie znacznie większe naczynie napełnione wodą. Po postawieniu na ogniu nakryć pokrywką.

Cebule kraje się (przy sporządzaniu pieczeni, rozbratli, zrazików) najpierw na 2 połówki (poprzecznie), a później na niezbyt grube plasterki. Przy sporządzaniu nadzienia do mięsa — cebulę sieka się drobno. Aby przy siekaniu cebula nie rozpryskiwała się na wszystkie strony, można ją uprzednio posolić.

Szalołka — jest to drobna odmiana cebuli, bardzo smaczna i delikatna zalecana między innymi do niektórych potraw mięsnych.

Rodzaj mięsa	Czynność	Czas czynności
Wołowina		
łopatka, plecówka, mostek, pręga	gotowanie	2,5—3 godz.
z nogi tylnej, piersiowa	duszenie	2,0—2,5 godz.
z nóg — drobne kawałki	duszenie	1,5—2,0 godz.
antrykot	pieczenie	1,0 godz.
rostbef, befszyk, filety	pieczenie	10—15 min.
połędwica	pieczenie	20—25 min.
nerki	gotowanie	1,5 godz.
mózgi	smażenie	5—15 min.
ozory	gotowanie	2,5 godz.
połędwica w drobnych ka- wałczkach	gotowanie	3—4 godz.
mięso mielone	gotowanie	8—10 min.
flaki	gotowanie	5—8 godz.
Baranina		
z nogi tylnej, łopatka, mostek	gotowanie	2,0—2,5 godz.
mostek, łopatka, z nogi tylnej	duszenie	1,5—2,0 godz.
z nogi tylnej, łopatka, mostek	pieczenie	60—70 min.
kotlety naturalne i bite, befszyk	smażenie	10—20 min.
Wieprzowina		
łopatka, mostek	gotowanie	1,5—2,0 godz.
mostek	duszenie	1,0 godz.
z szynki i łopatki	smażenie	1 godz.
kotlety naturalne i bite	smażenie	7—12 min.
Cielęcina		
łopatka, mostek	gotowanie	1,5 godz.
mostek, z nogi tylnej	duszenie	45—50 min.
łopatka	pieczenie	1,5 godz.
kotlety naturalne i bite	smażenie	6—8 min.
nóżki	gotowanie	2,5 godz.
wątróbka	smażenie	5—8 min.

Zimne mięsa — kotlety, pieczone, paszтет itp. można dla uzyskania lepszego, lśniącego wyglądu i dłuższego przechowywania glazurować, tzn. powlec powierzchnię (pędzelnikiem lub piórkiem) żelatyną rozpuszczoną rosółem, tak aby utworzył się gęsty płyn.

Skwarki. Żeby skwarki przy topieniu nie przypaliły się należy pamiętać, że patelnię trzeba zdjąć z ognia, gdy skwarki będą miały słomkowy kolor, ponieważ po zdjęciu z ognia dojdą one do żółtego koloru od żaru rozpalonej patelni.

Przeliczanie miar i wag

1 łyżka stołowa masła	—	50 g
1 łyżka mąki (strychowana)	—	15 g
1 łyżka mąki z czubem	—	25 g
1 łyżka smalcu	—	20 g
1 łyżka śmietany	—	20 g
1 szklanka śmietany	—	270 g

Sezony podaży najsmaczniejszego mięsa

Wołowina	—	cały rok
Cielęcina	—	cały rok
Baranina	—	od lipca do grudnia
Jagnięta	—	marzec, kwiecień, maj
Wieprzowina	—	cały rok
Prosięta	—	od września do kwietnia

**ciele-
cina**





CIEŁĘCINA

Pieczeń cieleca

80 dkg mięsa z udźca, 6 dkg smalcu, 4 dkg masła, cytryna, mąka, sól

Mięso z udźca zalać wrzącą wodą i pozostawić przez kilka minut w spokoju. Mięso wyjąć, opłukać, wytrzeć do sucha czystą ściereczką, oprószyć solą, skropić cytryną i zostawić na 2 godziny, a następnie ułożyć w brytfannie, posmarować z wierzchu łyżką surowego masła i wstawić do dobrze nagrzanego piecyka na ruszt. W czasie pieczenia należy dosyć często polewać pieczeń masłem do czasu, aż od góry przyrumieni się. Zdjąć brytfannę z rusztu, ustawić na dole piecyka i piec dalej, polewając masłem. Cały czas pieczenia powinien wynosić około 60—75 min., w zależności od ilości mięsa. Po upieczeniu oprószyć mąką lub tartą bułką, potrzymać trochę w piecyku, wyjąć, pokrajać na cienkie plastry, ułożyć na ogrzanym półmisku i podawać z ziemniakami, jarzynami, sałatką, mizerią, borówkami lub kompotem.

Pieczeń cieleca szpikowana

80 dkg mięsa z łopatki lub udźca, 4 dkg masła,
6 dkg smalcu, 6 dkg słoniny, cytryna, sól

Mięso od wewnątrz i od zewnątrz dobrze naszpikować słoniną, posolić, skropić sokiem cytrynowym, mocno zrolo-

wać i obwiązać sznurkiem, a następnie odstawić na 4 godziny w zimne miejsce. Po 4 godzinach ułożyć pieczeń na brytfannie i wstawić do bardzo gorącego piecyka. Piec polewając masłem około 2 godziny — pod koniec pieczenia zmniejszyć ogień. Po upieczeniu posypać z wierzchu mąką i polać sosem. Pieczeń pokrojoną w plastry podawać z jarzynami i ziemniakami.

Pieczeń cielęca po angielsku

80 dkg mięsa z udźca, 4 dkg słoniny, 4 dkg ozora, cytryna, olej, włoszczyzna, 2 listki bobkowe, sól, ziele angielskie, sos Kabul, zielony koperek i pietruszka

Mięso naszpikować mocno słoniną i gotowanym ozorem pokrajany w paski. Całość skropić sokiem z cytryny i oliwą, obłożyć pokrajaną w plasterki włoszczyzną, cebulą, listkami bobkowymi i zostawić tak w zimnym miejscu przez kilka godzin. Mięso następnie oczyścić z włoszczyzny, oprószyć solą, zwinąć mocno, obwiązać sznurkiem i upiec w bardzo gorącym piecu.

Przygotować sos na tłuszczu ze smażenia, podrumienić łyżkę mąki, rozcieńczyć rosołem, dodać sok z cytryny, dodać nieco ziela angielskiego, soli, sosu Kabul, posiekanego koperku i pietruszki, wszystko raz jeden zagotować. Sos ten podaje się osobno w sosjerce albo polewa się nim pieczeń na półmisku.

Pieczeń cielęca po bretońsku

Udziec cielęcy, 20 dkg boczku, mąka, sól

Udziec cielęcy przekroić na pół do kości, mięso ciasno zwinąć, oprószyć solą, dookoła obłożyć cienkimi plasterkami surowego boczku wędzonego, włożyć do rondla, nakryć go i piec około 3 godziny, polewając wytwarzającym się przy pieczeniu sosem. Pod koniec pieczenia oprószyć mąką, trochę jeszcze podpiec i podawać — najlepiej z fasolką na kwaśno.

Pieczeń cielęca w sosie tatarskim

Udziec cielęcy, 6 jaj, 6 łyżek oleju raf., 2 łyżki musztardy, sól, cukier, ocet do smaku

Pieczeń upieczoną uprzednio pokrajać w plastry. Zrobić sos w sposób następujący: 6 jaj ugotować na twardo, wybrać żółtka i przetrzeć je przez sito, dolać ucierając 6 łyżek oliwy, dwie łyżki ostrej musztardy, nieco soli, cukru i octu oraz pół łyżeczki sosu Kabul. Wszystko razem bardzo dobrze utrzeć aż sos stanie się gładki. Każdy kawałek cielęciny posmarować sosem, ułożyć jeden na drugim w garnku glinianym i odstawić w zimne miejsce. Podawać w miarę potrzeby z sałatką jarzynową.

Pieczeń cielęca po litewsku

Udziec cielęcy, 1 marchew, 1 pietruszka, 1 cebula, 1/2 selera, 3 łyżki musztardy, 10 dkg słoniny, łyżka masła, 6 łyżek śmietany, mąka, sól do smaku

Z udźca cielęcego zdjąć błonę. Utrzeć jedną marchew, jedną pietruszkę, jedną cebulę oraz pół selera, dodać 2 łyżki stołowej musztardy i wszystko dobrze wymieszać. Mięso po zdjęciu błony dobrze natrzeć masą jarzynową, tak aby cała masa weszła w mięso. Mięso włożyć do garnka, przykryć, pokrywkę obciążyć ciężarkiem, zanieść w chłodne miejsce i zostawić na 5 dni (latem wystarczy 2 dni).

Pieczeń posolić, naszpikować i wstawić do gorącego piecyka. Podczas pieczenia dodać łyżkę masła i sok, który wytworzył się w trakcie marynowania. Pod koniec pieczenia dodać kilka łyżek śmietany, mięso oprószyć mąką, obrumienić. Przed podaniem pokrajać na plastry.

Cielęcina marynowana

Cały udziec średniej wielkości, 1 łyżka masła, 4 sardele, mleko, wywar z jarzyn, korzenie, kwiat muszkatołowy, kilkanaście ziaren jałowca, 2 cytryny, sól

Udziec zbić tłuczkiem, zalać na przeciąg jednej doby słodkim mlekiem. Po wyjęciu z mleka natrzeć mięso mieszaniną jednej łyżki masła utartego z 4 sardelami bez ości,

Pieczeń cielęca w sosie tatarskim

Udziec cielęcy, 6 jaj, 6 łyżek oleju raf., 2 łyżki musztardy, sól, cukier, ocet do smaku

Pieczeń upieczoną uprzednio pokrajać w plastry. Zrobić sos w sposób następujący: 6 jaj ugotować na twardo, wybrać żółtka i przetrzeć je przez sito, dolać ucierając 6 łyżek oliwy, dwie łyżki ostrej musztardy, nieco soli, cukru i octu oraz pół łyżeczki sosu Kabul. Wszystko razem bardzo dobrze utrzeć aż sos stanie się gładki. Każdy kawałek cielęciny posmarować sosem, ułożyć jeden na drugim w garnku glinianym i odstawić w zimne miejsce. Podawać w miarę potrzeby z sałatką jarzynową.

Pieczeń cielęca po litewsku

Udziec cielęcy, 1 marchew, 1 pietruszka, 1 cebula, 1/2 selera, 3 łyżki musztardy, 10 dkg słoniny, łyżka masła, 6 łyżek śmietany, mąka, sól do smaku

Z udźca cielęcego zdjąć błonę. Utrzeć jedną marchew, jedną pietruszkę, jedną cebulę oraz pół selera, dodać 2 łyżki stołowej musztardy i wszystko dobrze wymieszać. Mięso po zdjęciu błony dobrze natrzeć masą jarzynową, tak aby cała masa weszła w mięso. Mięso włożyć do garnka, przykryć, pokrywkę obciążyć ciężarkiem, zanieść w chłodne miejsce i zostawić na 5 dni (latem wystarczy 2 dni).

Pieczeń posolić, naszpikować i wstawić do gorącego piecyka. Podczas pieczenia dodać łyżkę masła i sok, który wytworzył się w trakcie marynowania. Pod koniec pieczenia dodać kilka łyżek śmietany, mięso oprószyć mąką, obrumienić. Przed podaniem pokrajać na plastry.

Cielęcina marynowana

Cały udziec średniej wielkości, 1 łyżka masła, 4 sardele, mleko, wywar z jarzyn, korzenie, kwiat muskatołowy, kilkanaście ziaren jałowca, 2 cytryny, sól

Udziec zbić tłuczkiem, zalać na przeciąg jednej doby słodkim mlekiem. Po wyjęciu z mleka natrzeć mięso mieszaniną jednej łyżki masła utartego z 4 sardelami bez ości,

wycisnąć na mięso sok z jednej cytryny, mięso mocno zrolować i obwiązać. Przygotować smak w ilości 1½ litra z włoszczyzny, cebuli, korzeni, kwiatu muszkatolowego i jałowca. Po odcedzeniu smaku ugotować w nim cielęcinę, pokrajać w plastry, przełożyć do słoja i zalać rosółem z gotowania, dodając sok z jeszcze jednej cytryny.

Cielęcinę tak umarynowaną podaje się na zimno z octem i oliwą lub z sosem tatarskim, cumberland itp.

Szynka cielęca

Cały udziec cielęciny, 4 łyżki soli, 1 dkg saletry, łyżeczka cukru, 1 dkg kolendru, 5 goździków, 10—15 ziaren pieprzu czarnego, 3 listki bobkowe, 15 ziaren ziela angielskiego, 1 dkg jałowca

Udziec cielęcy oczyścić nożem bez płukania, obciąć gicz, natrzeć mocno mieszaniną sporządzoną z 2 łyżek soli, 1½ deka saletry, łyżeczki cukru, łyżeczki kolendru, 2 goździków i innych korzeni wg smaku. Szynkę ułożyć w garnku, zalać pół litrem przegotowanej wody z rozpuszczoną łyżką soli, przycisnąć ciężarkiem i zostawić na 24 godziny w ciepłym miejscu. Wynieść garnek z szynką w zimne miejsce na dwa tygodnie (obracać szynkę co dwa dni z jednego boku na drugi). Szynkę wyjąć z zalewy, opłukać, oskrobać i wytrzeć. Przygotować ciasto z mąki razowej, oblepić nim dokładnie całą szynkę i wstawić do mocno gorącego piecyka na 3 godziny. Szynkę po zdjęciu ciasta podaje się na gorąco z grochem purée albo z ziemniakami lub też na zimno z octem i oliwą lub z sosami.

Nerkówka pieczona

1½ kg mięsa, 1 łyżka masła, sól i pieprz do smaku,
5 dkg tłuszczu do pieczenia

Nerkówkę posolić, popieprzyć, ułożyć w brytfannie, posmarować łyżką masła i wstawić na ruszt do gorącego piecyka. Piec 1½ godziny często polewając tłuszczem. Gdy będzie zrumieniona i upieczona pokrajać na kawałki porcjowe i podawać z sałatką, ziemniakami i kompotem.

Nerkówka nadziewana

1 kg mięsa (nerkówki), 6 dkg tłuszczu do pieczenia;
nadzienie — 1 łyżka masła, 2 jaja, 3 łyżki tartej
bułeczki, 1 bułeczka czerstwa, 2 dkg masła, zielona
pietruszka i koperek, sól do smaku, mleko

Błonę między łatą brzusznią i żebrami lekko oddzielić nie uszkodzając jej. Przygotować nadzienie: utrzeć jedną łyżkę masła z dwoma żółtkami, dodać trzy łyżki bułki tartej, nieco soli, siekanej drobno pietruszki. Z pozostałych trzech białek ubić pianę i wszystko dokładnie wymieszać z jedną czerstwą bułeczką namoczoną w mleku. Przygotowane w ten sposób nadzienie włożyć w wolną przestrzeń między żebrami a łatą, zaszyć i piec w gorącym piecyku. Gdy mięso będzie dobrze rumiane i upieczone, pokrajać na kawałki i podawać z jarzynami, sałatą lub mizerią. Krajać należy w ten sposób, aby przy każdej porcji było nieco nadzienia i kawałek nerki.



Comber cielęcy pieczony

1 kg mięsa, sól i pieprz do smaku, 6 dkg tłuszczu,
cytryna

Na dwie godziny przed wstawieniem do piecyka mięso posolić i skropić sokiem z cytryny. Piec należy tak, aby comber prędko zrumienił się (wstawiać do bardzo gorącego piecyka) — czas pieczenia nie dłuższy niż 1½ godziny. Podając do stołu comber kraje się na plastry z jednej i drugiej strony kręgosłupa, a następnie układa się plastry

w całość, jak było poprzednio. Do combra pieczonego można podać sałatkę i kompot, jak również ziemniaki w dowolnej postaci, pieczarki, groszek zielony, fasolkę szparagową, kalafior, szpinak i plasterki cytryny.

Comber cielęcy pieczony z pieczarkami

1 kg combru, kilka pieczarek, ozorek cielęcy, 1 kieliszek wina, sól, pieprz do smaku — sos beszamel, parmezan, tarta bułeczka

Comber upiec jak zwykle, lecz bez zdejmowania górnej błony. Po upieczeniu oddzielić z jednej i drugiej strony filetów błonę pozostawiając ją przy kręgosłupie, filety odjąć i pokrajać na równe plastry i ułożyć je przy kości tak, jak było przedtem. Między plastry powkładać warstewki cienko pokrajanych pieczarek (ugotowanych) i ozorka cielęcego, całość skropić wywarem, w którym gotowały się pieczarki dodawszy uprzednio do wywaru kieliszek wina słodkiego (madery). Następnie cały comber, nie przykryty jeszcze błoną, polać sosem beszamel, naciągnąć błonę, posypać serem parmezanem i tartą bułeczką, skropić wszystko roztopionym masłem i zarumienić comber w bardzo krótkim czasie w gorącym piecyku.

Sznicle naturalne

60 dkg mięsa, 8 dkg tłuszczu, mąka, sól do smaku, plasterki cytryny, krążki masła szczypiorkowego

Z udźca wykrajać odpowiednią ilość porcji (krajac wzdłuż, a nie poprzecznie), pobić niezbyt mocno tłuczkiem, posolić, oprószyć mąką, obrumienić najpierw na silnym ogniu, a następnie smażyć na wolnym ogniu. Po usmażeniu sznicle ułożyć na gorącym półmisku, położyć na każdy po plasterku cytryny i kawałeczku masła szczypiorkowego lub sardelowego. Do tłuszczu, w którym sznicle smażyły się, dodać parę łyżeczek gorącej wody, zagotować i podać osobno w sosjerce.

Sznicyle po wiedeńsku

60 dkg cielęciny bez kości, 1 jajo, mąka, 8 dkg tartej bułeczki, 8 dkg tłuszczu, sól do smaku, do udekowania — jaja (tyle sztuk ile sznicli) i 4 plasterki cytryny, krążki masła szczypiorkowego

Mięso bez kości, najlepiej z udźca, pokrajać na cienkie plastry grubości ołówka, rozbić zwilżonym w wodzie tłuszczem niezbyt mocno, nadać im nożem owalny kształt, ponacinać w kilku miejscach obwód, posolić, oprószyć mąką, umoczyć w rozbitym jajku, obtoczyć w tartej bułeczce i smażyć na silnie rozgrzanym tłuszczu (smalcu, maśle lub fryturze) tak, aby bułeczka nie przypaliła się, do złocistego koloru z jednej i drugiej strony. Pod koniec smażenia dodać nieco masła. Najlepsze sznicyle po wiedeńsku smaży się w takiej ilości tłuszczu, aby sznicyle pływały w nim.

Usmażyć odpowiednią ilość sadzonych jaj, przygotować masło szczypiorkowe. Usmażone sznicyle ułożyć na mocno rozgrzanym półmisku, na wierzch dać po jednym sadzonym jajku, plasterku cytryny i krążku masła szczypiorkowego. Podawać wraz z ziemniakami w dowolnej postaci, groszkiem zielonym, z marchewką, szpinakiem, surówką z jarzyn.

Kotlety cielęce panierowane

80 dkg mięsa od górkki, 5 dkg smalcu, 3 dkg masła, 1 jajo, 8 dkg tartej bułeczki, mąka, sól do smaku

Mięso z kością opłukać, obsuszyć, odciąć kości kręgosłupa, usunąć błony i pokrajać na kotlety wzdłuż żeberka tak, aby przy każdym kotlecie zostawić po jednej kostce żeberkowej. Z żeberka przy kotlecie i z kości kręgosłupa oskrobać dokładnie mięso i zemleć na maszynie. Kotlety rozbić lekko tłuszczem na plastry, o grubości około 1 cm i ponadcinać brzegi, a to w tym celu by przy smażeniu kotlet nie kurczył się. Uformować za pomocą noża i pobijania tłuszczem ładne owalne kotlety, posolić i posmarować cienką warstwą zmielonego uprzednio mięsa z kości. Kotlety panierować w mące, rozbitym jajku i w tartej bułeczce. Smażyć na patelni na dosyć silnym ogniu z obu stron na rumiano, pod koniec smażenia dodać masła i do-

smażyć na wolnym ogniu. Podawać na gorącym półmisku wraz z ziemniakami i jarzynami z wody — oblać kotlety sokiem ze smażenia, osobno można podawać różne sosy wg smaku.

Kotlety cielęce przekładane pasztetem

80 dkg mięsa, 5 dkg smalcu, 3 dkg masła, 20 dkg pasztetu, 1 jajo, 8 dkg tartej bułeczki

Przygotować dość grube kotlety jak wyżej. Posolić i pod-smażyć na ostrym ogniu na maśle bez panierowania. Gdy przestygną, przekrajać wzdłuż aż do kostki żebrowej i mię-dzy dwa płaty nałożyć cienką warstwę pasztetu (najlepiej z gęsich wątróbek). Płaty kotleta złożyć, umaczać w jajiu i w tartej bułce, uformować kotlety nadając im ładny owalny kształt i smażyć na złoty kolor. Po usmażeniu wyłożyć na gorący półmisek i podawać jak sznycle po wie-dęnsku.

Kotlety cielęce okładane farszem z pieczarek

80 dkg nerkówki, 5 dkg smalcu, 3 dkg masła, 14 pie-czarek, 3 łyżki rosolu 1/2 łyżeczki przyprawy do zup, pieprz, sól, zielona pietruszka

Z nerkówki odciąć kość, wykrajać zgrabne kotlety, tak, aby przy nich pozostała kosteczka, lekko pobić tłuczkiem, rzucić na tłuszcz i obrumienić szybko z jednej i drugiej strony. Kotlety zdjąć z patelni, a na tłuszczu ze smażenia usmażyć kilkanaście bardzo drobno posiekanych pieczarek, wymieszać z pieprzem, drobno posiekaną zieloną pietruszką, trzema łyżkami buljonu i pół łyżeczką przyprawy do zup (maggi) — przygotowany w ten sposób farsz powinien być dosyć gęsty. Przygotować z czystego białego papieru fo-remki w kształcie serca takiej wielkości, aby między połów-ki serca można było włożyć kotlety. Foremki posmarować tłuszczem, ułożyć na każdą połówkę warstwę farszu, na to położyć kotlet, posmarować go z wierzchu farszem, przy-kryć drugą połową serca i brzegi foremki starannie zawi-nać. Kotlety wstawić do gorącego piecyka i piec w ciągu 10 minut. Wyjąć, zdjąć ostrożnie foremki, kotlety ułożyć na półmisku i podawać. Osobno w sosjerce podaje się sos — najlepiej madera.

Kotlety cielęce z pieczarkami

80 dkg nerkówki, 16 pieczarek, mąka, 5 dkg smalcu,
3 dkg masła, sos madera, 1 cebula, sól do smaku

Z nerkówki wykrajać odpowiednią ilość kotletów, z kostek oskrobać mięso i uzupełnić nim kotlety, formując je owalnie lub okrągłe. Kotlety posolić, oprószyć mąką i ładnie obrumienić na patelni. Przygotować kilkanaście małych pieczarek, oczyścić je i ściągnąć skórkę, opłukać i obgotować. Z wywaru zrobić sos madera, włożyć do niego kotlety i dusić w ciągu 10 minut. Obgotowane pieczarki udusić w maśle z dodatkiem utartej i sparzonej cebuli. Kotlety ułożyć po brzegach półmiska, a w środku dać pieczarki. Sos podać osobno w sosjerce.

Kotlety po węgiersku

80 dkg mięsa, 5 dkg smalcu, 3 dkg masła, $\frac{1}{2}$ łyżki mąki, $\frac{1}{2}$ szklanki wody, 1 szklanka śmietany, $\frac{1}{2}$ łyżeczki przyprawy do zup, $\frac{1}{2}$ łyżeczki papryki, sól do smaku

Usmażyć kotlety panierowane z kostką, zdjąć z patelni. Na tłuszczu pozostałym ze smażenia kotletów zrobić sos — zaprażkę z pół łyżki mąki rozprowadzić pół szklanką wody, a jeszcze lepiej rosół, dodać jedną szklankę kwaśnej śmietany i pół łyżeczki przyprawy do zup oraz pół łyżeczki papryki mielonej i soli do smaku. Do przyrządzonego w ten sposób sosu włożyć kotlety i dusić przez pięć minut. Podać wraz z ziemniakami, kluskami lub ryżem.

Kotlety cielęce siekane

1 kg mięsa — łopatka lub nerkówka, 2 bułeczki namoczone w mleku, 1 jajo, 20 dkg tłuszczu, bułka tarta, sól

Zemleć w maszynce do mięsa jeden kilogram mięsa bez kości z łopatki lub nerkówki wraz z dwiema namoczonymi w mleku bułkami. Mielone mięso posolić, dodać jedno jajo w całości, nieco stopionego masła i wyrobić na gęstą, ścisłą

Kotlety cielęce z pieczarkami

80 dkg nerkówki, 16 pieczarek, mąka, 5 dkg smalcu,
3 dkg masła, sos madera, 1 cebula, sól do smaku

Z nerkówki wykrajać odpowiednią ilość kotletów, z kostek oskrobać mięso i uzupełnić nim kotlety, formując je owalnie lub okrągłe. Kotlety posolić, oprószyć mąką i ładnie obrumienić na patelni. Przygotować kilkanaście małych pieczarek, oczyścić je i ściągnąć skórkę, opłukać i obgotować. Z wywaru zrobić sos madera, włożyć do niego kotlety i dusić w ciągu 10 minut. Obgotowane pieczarki udusić w maśle z dodatkiem utartej i sparzonej cebuli. Kotlety ułożyć po brzegach półmiska, a w środku dać pieczarki. Sos podać osobno w sosjerce.

Kotlety po węgiersku

80 dkg mięsa, 5 dkg smalcu, 3 dkg masła, $\frac{1}{2}$ łyżki mąki, $\frac{1}{2}$ szklanki wody, 1 szklanka śmietany, $\frac{1}{2}$ łyżeczki przyprawy do zup, $\frac{1}{2}$ łyżeczki papryki, sól do smaku

Usmażyć kotlety panierowane z kostką, zdjąć z patelni. Na tłuszczu pozostałym ze smażenia kotletów zrobić sos — zaprażkę z pół łyżki mąki rozprowadzić pół szklanką wody, a jeszcze lepiej rosółu, dodać jedną szklankę kwaśnej śmietany i pół łyżeczki przyprawy do zup oraz pół łyżeczki papryki mielonej i soli do smaku. Do przyrządzonego w ten sposób sosu włożyć kotlety i dusić przez pięć minut. Podać wraz z ziemniakami, kluskami lub ryżem.

Kotlety cielęce siekane

1 kg mięsa — łopatka lub nerkówka, 2 bułeczki namoczone w mleku, 1 jajo. 20 dkg tłuszczu, bułka tarta, sól

Zemleć w maszynce do mięsa jeden kilogram mięsa bez kości z łopatki lub nerkówki wraz z dwiema namoczonymi w mleku bułkami. Mielone mięso posolić, dodać jedno jajo w całości, nieco stopionego masła i wyrobić na gęstą, ścisłą

masę. Uformować kotlety owalne lub okrągłe, obtoczyć w tartej bułeczce i smażyć na niezbyt dużym ogniu na gorącym roztopionym maśle lub innym tłuszczu tak długo aż się usmażą, lecz nie będą wysuszone. Podawać z jarzynami (ziemniaki, marchewka, zielony groszek).

Mostek cielęcy nadziewany

80 dkg mostka, 6 dkg tłuszczu: nadzienie — 2 jaja,
1 bułeczka, 1 łyżka masła, sól, pieprz, gałka muszka-
tołowa do smaku, zielona pietruszka

Przygotować nadzienie: rozetrzeć łyżką stołową masła z dwoma żółtkami, dodać do tego jedną namoczoną w mleku bułeczkę (wyciśniętą), zielonej pietruszki posiekanej bardzo drobno i do smaku, gałki muszkatołowej, pieprzu i soli. Z białek ubić pianę, wymieszać z nadzieniem, nadziać nadzieniem mostek, zaszyć i piec przez 1½ godziny w gorącym piecyku, polewając tłuszczem do czasu aż ładnie się obrumieni. Po upieczeniu pokrajać mostek na plastry i podawać z jarzynami i sałatą.

Mostek cielęcy nadziewany farszem z wątróbką

80 dkg mostka, 3 dkg masła, 3 dkg smalcu do pie-
czenia; nadzienie — 8 dkg wątróbki, 4 dkg masła,
sól, pieprz, gałka muszkatołowa do smaku, 2 jaja,
1 bułeczka, łyżeczka zielonej pietruszki

Przygotować farsz jak wyżej dodając do niego surową wątróbkę cielęcą, którą należy uprzednio drobno pokrajać i przetrzeć przez sito. Nadziać mostek farszem i piec jak zwykle.

Mostek cielęcy na sposób francuski

80 dkg mostka, włoszczyzna, cebula, 5 pomidorów,
8 dkg tłuszczu, ½ litra wody, 1 szklanka białego
wina, 6 pieczarek, ½ łyżeczki przyprawy do zup,
sól do smaku

Sporą ilość włoszczyzny i cebulę drobno pokrajać i wyłożyć dno garnka, na sam wierzch ułożyć kilka pomidorów

pokrajanych na ćwiartki. Włożyć do garnka mostek, dodać masła, pół litra wody, szklankę białego wina wytrawnego i soli do smaku. Nakryć rondel pokrywą i dusić do miękkości. Po uduszeniu mostek wyjąć, sos przetrzeć przez sito, dodać trochę drobno posiekanych i uduszonych pieczarek, pół łyżeczki przyprawy do zup, kieliszek wina. Mostek pokrajać na plastry, włożyć do rondla, zalać sosem i zagotować. Podawać ze smażonymi ziemniakami.



Mostek cielęcy na sposób wiedeński

80 dkg mostka, włoszczyzna, cebula, 1 jajo, mąka, tarta bułeczka, 8 dkg tłuszczu, sól do smaku

Mostek ugotować z włoszczyzną i cebulą, usunąć żeberka, a gdy zupełnie ostygnie pokrajać na ładne równe kawałki. Poszczególne kawałki najpierw obtoczyć mąką, później w jajku, obtoczyć w tartej bułeczce i smażyć na złoty kolor. Podawać z sałatą lub z kompotem, z ziemniakami. Kawałki mostka można przekładać na półmisku plasterkami cytryny.

Potrąwka cielęca z ryżem

80 dkg mięsa, 20 dkg włoszczyzny, 4 dkg masła, 9 dkg mąki, sok z cytryny do smaku, skórki cytryny, sól do smaku

Mięso z mostka lub nerkówki ugotować z włoszczyzną, pokrajać na kawałki. Na rosolu zrobić sos: zasmażyć na białą łyżkę masła z łyżką mąki, dodać nieco rosółu, soku

z cytryny, nieco cukru i skórki cytrynowej startej na tarce, dodać resztę rosółu. Do sosu włożyć mięso pokrajane uprzednio na kawałki i dusić przez pół godziny. Ugotować na sypko ćwierć kilograma ryżu i podawać wraz z mięsem.

Potrawka cielęca z rakami

80 dkg mięsa, 20 dkg włoszczyzny, 4 jaja, 15 raków,
2 dkg masła, 5 dkg tartej bułeczki, 1/2 łyżki sieka-
nego koperku, sól, 1/8 l śmietany, 2 dkg mąki

Mostek lub mięso z nerkówki podgotować z włoszczyzną, wyjąć, pokrajać na kawałki. Na rosole przygotować sos rakowy, włożyć do niego kawałki mięsa i dusić przez pół godziny. Gdy mięso udusi się, wyjąć go, zaciągnąć sos trzema żółtkami, połać nim mięso ułożone na półmisku, ubrać szyjkami rakowymi i skorupkami rakowymi nadzianymi ryżem, kaszką lub bułeczką. Do potrawy podaje się osobno ryż ugotowany na sypko lub kaszkę krakowską z koperkiem.

Potrawka cielęca w sosie agrestowym

80 dkg mięsa, 20 dkg włoszczyzny, sos agrestowy,
sól do smaku

Mostek lub nerkówkę ugotować z włoszczyzną i pokrajać w kawałki. Na rosole zrobić sos agrestowy (może być ze śmietaną) i poddusić w nim mięso przez 10 minut.

Potrawka cielęca z pieczarkami

80 dkg mięsa, 20 dkg włoszczyzny, 10 pieczarek,
1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 1 łyżka siekanego
kopru, 3 żółtka

Mostek cielęcy ugotować z włoszczyzną. Do gotującego się rosółu wrzucić dziesięć obranych ze skórki pieczarek. Po ugotowaniu cielęciny wyjąć z rosółu, rosół przecedzić, pieczarki pokrajać w plasterki. Na łyżkę masła wziąć łyżkę mąki, rozetrzeć, rozprowadzić rosółem. Mięso pokrajać na kawałki, włożyć do sosu, wrzucić pokrajane pieczarki, posypać zielonym koperkiem lub pietruszką i dusić w ciągu 10 minut. Podając do stołu potrawkę, zaciągnąć 3 żółtkami.

Potrawka cielęca ze szparagami

80 dkg mięsa, 20 dkg włoszczyzny, 30 szparagów,
2 kostki cukru, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki,
 $\frac{1}{2}$ szklanki śmietanki

Mostek opłukać i ugotować włoszczyznę jak na rosół. Mięso wyjąć, pokrajać na kawałki. Rosół przecedzić, przygotować kilkanaście szparagów, oskrobać je, pokrajać na kawałeczki (ok. 2 cm), sparzyć i gotować w rosolu wraz z 2 kawałkami cukru. Gdy szparagi będą miękkie, wyjąć je z rosolu. Rozetrzeć łyżkę masła z łyżką mąki, rozcieńczyć rosółem i wlać do szparagów, dodać pół szklanki słodkiej śmietanki. Do tego wszystkiego włożyć pokrajany mostek i dusić przez 15 minut.

Potrawka cielęca z jabłkami

80 dkg pieczeni, 3 jabłka, 1 łyżka mąki, sól, cukier
do smaku

Upiec kawałek pieczeni i pokrajać w kostkę. Trzy jabłka obrać, pokrajać również w kostkę i zagotować jeden raz w małej ilości wody. Z łyżki mąki zrobić zaprażkę na rumiano, rozcieńczyć rosółem, włożyć mięso i jabłka wraz z płynem, w którym jabłka gotowały się. Dodać soli i cukru do smaku i dusić przez 10 minut.

Paprykarz cielęcy

80 dkg cielęciny, 5 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 6 dkg
cebuli, 1 szklanka śmietany, sól, pieprz

Mięso z mostka lub karku porąbać razem z kośćmi na małe kawałki, posolić, wrzucić na rozpalony tłuszcz, dodać cebulę pokrajaną drobno i obrumienić ze wszystkich stron. Dodać pół łyżeczki papryki, nieco wody i dusić tak długo aż mięso stanie się miękkie. Do jednej szklanki śmietany wbełtać łyżeczkę mąki, wlać do paprykarza i dusić przez 10—15 minut. Podawać z ziemniakami, kluskami.

Gulasz cielęcy

50 dkg cielęciny, 1 cebule, $\frac{1}{2}$ łyżeczki papryki, łyżka masła, szklanka rosółu, łyżka przecieru pomidorowego, 4 łyżki śmietany, $\frac{1}{2}$ łyżki mąki

Mięso jak w poprzednim przepisie pokrajać na kawałki i posolić. Posiekać drobno jedną cebulę, dodać pół łyżeczki papryki, łyżkę masła, szklankę rosółu, wrzucić wszystko razem z mięsem do rondla i dusić pod przykryciem. Po upływie pół godziny dolożyć łyżkę przecieru pomidorowego, cztery łyżki śmietany rozprowadzonej z pół łyżki mąki i dusić w dalszym ciągu przez pół godziny. Do stołu podaje się z ziemniakami lub kluskami, najlepiej kładzionymi.

Zrazy cielęce w 15 minut

60 dkg mięsa z udźca, 5 dkg tłuszczu, cytryna, łyżka tartej bułeczki, 2 dkg masła, sól do smaku

Z mięsa wykroić odpowiednią ilość zrazów, potłuc lekko tłuczkiem, posolić i podrumienić na dobrze rozpalonym tłuszczu. Gdy zrazy podrumienią się wycisnąć na nie nieco soku z cytryny, dodać łyżkę tartej bułeczki i wszystko razem zasmażyć. Przed podaniem do stołu włożyć do rondla kawałek śmietankowego masła, i jak masło rozpuści się wyłożyć na półmisek i podawać.

Zrazy po parysku

60 dkg mięsa z udźca, 2 dkg mąki, 5 dkg tłuszczu, 8 pieczarek, $\frac{1}{2}$ szklanki rosółu, 1 kieliszek czerwonego wina, 2 bułeczki, 2 dkg masła, sól do smaku

Z mięsa wykroić odpowiednią ilość podłużnych zrazów, mocno zbić, osolić, obtoczyć w mące i obrumienić na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Ugotować kilka obranych ze skórki i pokrajanych w plasterki pieczarek. Zrazy przełożyć do rondla, dodać pieczarki wraz z wodą, w której się pieczarki gotowały, oprószyć mąką, dodać pół szklanki mocnego rosółu oraz kieliszek słodkiego czerwonego wina i dusić w ciągu 20 minut. Przygotować grzanki o wymiarach mniej

więcej zrazów, usmażyć je na maśle. Zrazy wyjąć na półmisek przekładając każdy zraz grzanką. Całość oblać sosem i podawać z kaszką zacieraną, z fritkami lub krokietami z ziemniaków.

Zrazy cielece zawijane

60 dkg mięsa z udźca, 1 cebula, 12 pieczarek, łyżka tartej bułeczki, 3 dkg mąki, $\frac{1}{3}$ szklanki białego wina, sól, pieprz do smaku, $\frac{1}{2}$ łyżeczki przyprawy do zup

Z mięsa wykroić zrazy, mocno zbić, posolić i popieprzyć. Przygotować nadzienie z drobno posiekanych pieczarek uduszonych razem z cebulą i łyżką tartej bułeczki. Położyć na każdy zraz odpowiednią ilość nadzienia, zawinąć zrazy każdy z osobna, obtoczyć w mące, obrumienić i dusić następnie polewając od czasu do czasu rosółem. Dla lepszego smaku można dodać pół szklanki białego wytrawnego wina i pół łyżeczki przyprawy do zup. Pod koniec duszenia zrazy oprószyć mąką, aby sos zgęstniał. Podawać z kaszką krakowską na sypko z koperkiem.

Zrazy cielece ze słoniną i szynką

60 dkg mięsa z udźca, 15 dkg słoniny, 15 dkg szynki, 4 dkg tłuszczu, 2 bułeczki na grzanki, sól i pieprz do smaku

Z mięsa wykroić zrazy wielkości jak na zwykły befszyk. Zrazy lekko zbić, posolić i popieprzyć. Przygotować takie same plastry szynki i lekko zbitej słoniny. Rozgrzać mocno na patelni tłuszcz, położyć plastry słoniny, na słoninę zrazy i smażyć na słabym ogniu do czasu aż mięso przyrumieni się, wówczas zrazy odwrócić na drugą stronę, położyć na wierzchu po plasterku szynki i smażyć, aby druga strona mięsa była podrumieniona. Przygotować grzanki wielkości zrazów i na gorące kłaść zrazy tak, aby szynka była na grzance i podawać do stołu wraz z dowolnym ostrym sosem.

Zrazy w sosie pomidorowym

60 dkg mięsa z udźca, 4 dkg tłuszczu, 20 dkg włoszczyzny, 5 dkg cebuli, 5 pomidorów, sól, pieprz

Podłużnie wykrojone zrazy lekko pobić, posolić, obtoczyć w mące i obrumienić. Ugotować mocny wywar z warzyw i cebuli, dodać kilka pomidorów, łyżkę masła i dusić w tym sosie zrazy przez pół godziny. Podając do stołu należy sos przetrzeć przez sito.

Wątróbka duszona

60 dkg wątroby, mleko, 4 dkg tłuszczu, 5 dkg słoniny, 1 łyżka mąki, $\frac{1}{4}$ litra śmietany, 1 cebula, sól, pieprz do smaku

Z wątroby ściągnąć błonę, włożyć do mleka lub do maślanki i tak zostawić na kilka godzin. Po wyjęciu naszpikować słoniną, posolić i wrzucić na dobrze rozpalony tłuszcz, aby obrumieniła się ze wszystkich stron. Dodać następnie cebulę pokrajaną w plasterki i dusić około pół godziny. Pod koniec rozrobić w $\frac{1}{4}$ litra śmietany łyżeczkę mąki i wlać do garnka z wątróbką. Podawać można razem z cebulką lub też z sosem po odcedzeniu go. Jako dodatek do duszonej wątróbki nadają się ziemniaki lub makaron.

Wątróbka smażona panierowana

60 dkg wątróbki, mleko, 3 dkg mąki, bułka tarta, 1 jajo, 6 dkg tłuszczu, sól do smaku

Wątróbkę namoczyć w mleku lub serwatce, ściągnąć błonę, pokrajać na plastry, oprószyć mąką, obtoczyć najpierw w jajku, a później w tartej bułeczce posolić i smażyć na dobrze rozpalonym tłuszczu. Smażyć niezbyt długo — tak, aby w środku była lekko różowa. Grubsze plastry należy podczas smażenia nakłuwać widelcem w kilku miejscach. Podawać do niej ostre sosy, sałatę, ziemniaki, makaron.

Wątróbka smażona naturalna

60 dkg wątróbki, mleko, 5 dkg mąki, 6 dkg tłuszczu,
5 dkg cebuli, sól do smaku

Wątróbkę smażoną naturalną przygotowuje się tak jak w poprzednim przepisie, lecz przestaje się tylko na obtaczaniu w mące, a następnie od razu smaży się na bardzo rozpalonym tłuszczu i na silnym ogniu z dodatkiem cebuli, aby jak najprędzej zrumieniła się ze wszystkich stron, a w środku pozostała lekko różowawa. Podawać można z ziemniakami, a także z fasolką na słodko-kwaśno.



Wątróbka z pieczarkami

60 dkg wątróbki, mleko, 14 ziemniaków, 16 pieczarek, 1 cebula, 6 dkg tłuszczu, 3 dkg mąki, kieliszek wina, sól, pieprz do smaku

Wątróbkę namoczyć w mleku albo w serwatce, usunąć błony, pokrajać na dość grube plastry. Obgotować kilkanaście ziemniaków, pokrajać na ćwiarteczki, kilkanaście pieczarek pokrajać na plasterki, cebulę drobno posiekać i razem udusić w maśle. Pokrajane kawałki wątróbki posolić, popieprzyć, obtoczyć w mące i podrumienić na bardzo gorącym tłuszczu ze wszystkich stron tak, aby w środku była różowa. Podrumienione kawałki wątróbki przenieść do rondla, przykładając każdy kawałek wątróbki ziemniakami oraz przyrumienioną cebulą i pieczarkami, zalać sosem sporządzonym z tłuszczu, w którym wątróbka się smażyła, dodać pół łyżki mąki, bulionu i kieliszek wina. Przykryć pokrywką i dusić przez 5 minut — wątróbka musi być miękka.

Wątróbka w sosie pomidorowym

60 dkg wątróbki, 2 łyżki pasty pomidorowej, 2 cebule, $\frac{1}{2}$ łyżki mąki, 5 dkg masła, 1 szklankę białego wina, 3 pomidory, sól i pieprz do smaku

Przygotować sos: cebulę drobno pokrajać i podsmażyć na rumiano, dodać pół łyżki mąki, szklankę białego wina i dwie łyżki pasty pomidorowej. Do sosu włożyć trzy pomidory pokrajane w plasterki, ale bez pestek, dodać soli i pieprzu. Sos zagotować, włożyć do niego wątróbkę i dusić przez 10 minut. Wątróbka powinna być uprzednio namoczona w mleku, pokrajana w dość grube plastry, posolona, obtaczana w mące i obrumieniona. Podawać z ziemniakami.

Wątróbka na sposób szaszłyku

60 dkg wątróbki, mleko, 10 dkg słoniny, 6 dkg tłuszczu, krążki masła szczypiórkowego, sól, pieprz do smaku

Wątróbkę namoczyć w mleku przez dwie godziny. Wątróbkę i słoninę pokrajać na równe foremne plasterki, posolić i popieprzyć. Plasterki wątróbki nadziać na patyczek na przemian z plasterkami lekko pobitej słoniny, ułożyć na patelni i smażyć na rozpalonym tłuszczu do zrumienienia się, a następnie wstawić na parę minut do piecyka położywszy uprzednio na każdą porcję szaszłyku po kawałeczku masła szczypiórkowego lub sardelowego. Podawać z fritkami.

Wątróbka z jałowcem

60 dkg wątróbki, mleko, 10 dkg słoniny, 5 dkg tłuszczu, 8 ziaren jałowca, 2 łyżki tartej bułeczki, 2 dkg mąki, 6 łyżek śmietany, 2 dkg masła

Wątróbkę namoczyć w mleku, usunąć błony, naszpikować słoniną, posolić i podrumienić na rozpalonym tłuszczu, a następnie dusić przez 15 minut, podlewając sosem. Kilka ziaren jałowca utłuc na proszek, zrobić zasmażkę z 2 łyżek

tartej bułeczki i masła, wymieszać z jałowcem. Wątróbkę pokrajać na plastry, posmarować każdy plaster nadzieniem, włożyć do rondla, oprószyć mąką, zalać kilkoma łyżkami śmietany i zagotować. Podawać z ziemniakami, grzybami duszonymi.

Budyń z gotowanej wątróbki

60 dkg wątróbki, 5 dkg słoniny, 5 dkg tłuszczu,
2 łyżki masła, 6 żółtek, bułka, pieprz, sól, gałka
muszkatołowa, skórka cytrynowa, pianka z 6 białek,
bułeczka tarta

Wątróbkę namoczyć w mleku, usunąć błony i naszpikować słoninką. Posolić i udusić wraz z cebulą na tłuszczu (pół godziny). Po ostygnięciu wątróbkę utrzeć najpierw na tarce, później przetrzeć przez rzadkie sito. Dodać roztarte na pianę dwie łyżki masła z 6 żółtkami, precedzony sos z pod wątróbki, namoczoną bułkę, nieco pieprzu, gałki muszkatołowej, skórkę cytrynową utartą na tarce, pianę ubitą z pozostałych jaj i wszystko razem dobrze wymieszać. Masę włożyć do formy posmarowanej masłem i obsypanej bułeczką tartą i gotować na parze dwie godziny. Podawać z sosem pieczarkowym albo innym lecz ostrym.

Budyń z surowej wątróbki

60 dkg wątróbki, łyżka masła, 4 żółtka, bułeczka,
sól, pieprz, gałka muszkatołowa do smaku, pianka
z 4 białek, tarta bułeczka

Wątróbkę pokrajać na kawałki, usunąć żyły, posiekać bardzo drobno i przetrzeć przez sito. Wziąć łyżkę masła, cztery żółtka, bułeczkę namoczoną w mleku i wyciśniętą, nieco soli, pieprz i muszkatołową gałkę. Wszystko utrzeć dobrze razem z przetartą wątróbką dodając w czasie uciekania pianę z pozostałych białek. Po utarciu przełożyć masę do formy posmarowanej masłem i obsypanej bułeczką i gotować na parze przez 1½ godziny. Podaje się z ostrym sosem — pieczarkowym lub innym.

Kluseczki z wątróbki cielęcej

Przygotować masę jak w poprzednim przepisie nie dodając gałki muszkatołowej, lecz dwie łyżki tartej bułeczki. Wyrabiać w ręku podłużne kluseczki, obtoczyć je w mące i wrzucać na gotującą się wodę uprzednio posoloną. Gdy podejną na wierzch, pogotować jeszcze trochę i wyjmować łyżką cedzakową na półmisek. Podaje się polane masłem ze zrumienioną cebulą.

Nerki cielęce smażone

60 dkg nerek, 2 jaja, tarta bułeczka, sól do smaku,
2 dkg mąki

Nerki dobrze opłukane obrać z tłuszczu, pokrajać na plasterki, posolić, obtaczać w jajach i posypać mąką zmieszaną pół na pół z tartą bułeczką. Smażyć na mocno rozpalonym tłuszczu — podawać z ostrym sosem.

Nerki duszone cielęce

60 dkg nerek, 3 dkg mąki, 5 dkg tłuszczu, rosół,
kieliszek wina czerwonego, kilka pieczarek, kilka
drobnych cebulek (szalotka), zielona pietruszka,
grzanki, sól do smaku

Nerki dobrze opłukać (30 minut), usunąć tłuszcz, lecz nie całkowicie, przekrajać każdą na połowę, posolić, obtaczać w mące i przysmażyć na rumiano na rozpalonym tłuszczu. Przełożyć nerki do rondla i wstawić do piecyka, aby doszły. Na maśle ze smażenia zasmażyć nieco mąki, rozprowadzić bulion, dodać 1 kieliszek wina typu madera, dodać kilka pieczarek, kilka drobnych cebulek uprzednio uduszonych i dusić wszystko przez 15 minut dodając pod koniec gotowania garstkę zielonej posiekanej pietruszki. Usmażyć podłużne grzanki, położyć na każdej grzance po jednej nerce, polać przygotowanym uprzednio sosem i podawać.

Potrawka z nerek cielęcych

4 nerki, 1 cebula, sól, pieprz, majeranek, papryka,
4 dkg masła, 1 łyżka mąki, 5 łyżek śmietany, sok
z cytryny, rosół

Nerki dobrze opłukane (30 minut) pokrajać na plastry, posolić, oprószyć mąką, szybko zrumienić. Na tłuszczu ze smażenia zrobić zaprażkę z pół łyżki mąki, rozprowadzić ją rosółem, dodać kilka łyżek śmietany i nieco soku z cytryny oraz paprykę i utarty majeranek. W tak przygotowany sos włożyć nerki i dusić przez pół godziny.

Nerki smażone inaczej

60 dkg nerek, sól, pieprz, 2 dkg masła, zielona pietruszka

Opłukane nerki oczyścić z tłuszczu, lecz nie całkowicie, przekroić każdą na dwie części podłużne (na płask), wymoczyć, obsuszyć w ściereczce, posolić i popieprzyć i smażyć na patelni, tak aby wszystkie połówki obrumieniły się po jednej i drugiej stronie. Podawać kładąc na każdej nerce po kawałeczku masła rozartego z zieloną drobno posiekaną pietruszką z dodatkiem paru kropli soku cytrynowego.

Szynka cielęca wędzona

Udziec cielęcy w całości bez giczy; mieszanina do wcierania — 10 dkg soli, 1 dkg saletry, 1 dkg kolendra 5 szt. goździków, 2 ząbki czosnku, 1 dkg jałowca, 3 listki bobkowe, 15 ziarenek pieprzu, 15 ziarenek ziela angielskiego; zalew — 2 litry wody przygotowanej, 10 dkg soli

Udziec opłukać, wytrzeć, natrzeć dobrze ze wszystkich stron mieszaniną 10 dkg soli, 1 dkg saletry oraz zmiądzonych korzeni — 1 dkg kolendra, 5 szt. goździków, 2 ząbków czosnku, 1 dkg jałowca, 3 listków bobkowych, 15 ziarenek pieprzu, 15 ziarenek ziela angielskiego. Po wtarciu mieszaniny ciasno włożyć ćwiartkę do kamiennego garnka, obsy-

pać pozostałą mieszaniną, nakryć denkiem, obciążyć denko jakimś ciężarem, pozostawić garnek na dwa dni w kuchni. Po dwóch dniach zalać mięso sporządzoną solanką z dwóch litrów przegotowanej wody i 10 dkg soli, wynieść w chłodne miejsce i peklować ok. 18 dni, co parę dni przekładając dołem na górę i odwrotnie.

Szynkę wyjąć, obsuszyć, obmyć, ciasno obwinąć sznurkiem jak baleron i wędzić w lekkim dymie przez 2—3 godziny. Po uwędzeniu obmyć, włożyć do wrzącej wody z włoszczyzną i ugotować. Podawać na gorąco lub na zimno.

Szynka cielęca w cieście

Umarynowaną szynkę cielęcą (patrz szynka wędzona) oblepić dokładnie ze wszystkich stron ciastem sporządzonym z mąki razowej, upiec w mocno nagrzanym piecu, ciasto zdjąć i podawać na gorąco lub na zimno.

Rolada z nerkówki

1 kg nerkówki, 4 łyżki mąki, bułka tarta, 15 dkg słoniny, 15 dkg szynki, korniszony, pasta, skórka z cytryny, sól, pieprz do smaku, 10 dkg słoniny

Z mięsa usunąć kości, mięso dobrze pobić, posolić. Nerki oczyścić, pokrajać na plasterki, popieprzyć i posolić, następnie posypać lekko mąką i ułożyć warstewką na rozplaszczonej nerkówce. Na wierzch ułożyć słoninę pokrajaną w cienkie plastry, na to plasterki szynki, plasterki korniszonów. Wszystko posypać tartą skórką z cytryny, mięso zwinąć, owiązać, naszpikować słoninką i opiec, a następnie udusić. Podawać pokrojone w plastry.

Mózg cielęcy z jajami

1 mózg, 2 jaja, 1/2 szklanki śmietany, 1/2 cebuli, 5 dkg masła, sól, pieprz do smaku, zielona pietruszka

Mózg oczyścić, usunąć błonki, cebulę drobno pokrajać, podsmażyć na tłuszczu na jasno złoty kolor, dodać mózg, sól, pieprz, i pietruszkę, usmażyć mieszając. Do gorącego

mózgu wlać śmietanę, wbić jaja, podsmażyć mieszając, aby się jaja ścięły i zaraz podawać. Podawać z jajami sadzonymi, w omlecie, w naleśnikach, pasztecikach i na grzankach.

Mózg cielęcy po wiedeńsku

1 mózg, 5 dkg tłuszczu, bułka tarta, mąka, 1 jajo,
sól, 3 łyżki octu

Mózg przygotować, oczyścić, zdjąć błonki. Następnie obgotować go z dodatkiem soli i octu w ciągu 4 minut, odcedzić, pokropić, porobić kotlety, posolić, oprószyć mąką i opanierować w jajach i bułce tartej. Smażyć szybko, rumieniąc z obydwu stron. Podawać z przysmażonymi ziemniakami, szpinakiem, marchewką z groszkiem i surówką.

Ozorki cielęce gotowane

60 dkg ozorków, 15 dkg włoszczyzny, listek bobkowy, 4 ziarenka ziela angielskiego, sól

Ozorki przygotować jak do gotowania. Włożyć do wrzącego wywaru z jarzyn, ugotować, wyjąć, ostudzić w zimnej wodzie, zdjąć skórę, ponownie zagotować w wywarze, wyjąć, pokrajać i podawać z sosami: chrzanowym, pomidorowym, myśliwskim, prowansalskim i ziemniakami z wody lub purée i ćwikłą.

Nerki cielęce sauté

60 dkg nerek, 3 dkg mąki, 4 dkg tłuszczu, 2 dkg masła, sól, pieprz do smaku

Nerkę przygotować jak mięso do smażenia, oprószyć pieprzem i mąką, osmażyć na silnie rozgrzanym tłuszczu. Pod koniec dodać masło. Przed wydaniem posolić. Podawać z pieczarkami, rydzami i innymi grzybami oraz ziemniakami purée, fritkami, jarzynami z wody lub surówkami.



**woto-
wina**





WOŁOWINA

Sztuka mięsa biała

80 dkg mięsa (mostek, krzyżowa, szponder, pręga), 25 dkg włościzny, 5 dkg cebuli, 1 liść bobkowy, po 3 ziarenka pieprzu i ziela angielskiego, ziemniaki 1 kg, sól, 2 kg mąki, 3 dkg masła

Kawałek wołowego mięsa opłukać w letniej wodzie, sparyć zalewając wrzątkiem, natychmiast przełożyć do garnka, zalać gorącą wodą, posolić, dodać włościzny i gotować na wolnym ogniu aż mięso zmięknie. Jarzyny do przybrania mięsa: kapustę pokrajaną w ćwiartki, kalafior, marchew, kalarepę oraz ziemniaki wykrawane łyżeczką ugotować oddzielnie wraz z paroma plasterkami wołowiny. Gdy jarzyny będą już miękkie zrobić zasmażkę z masła z mąką, rozprowadzić ją rosółem z jarzyn i zagotować.

Sztukę mięsa po wyjęciu z rosółu pokroić na skośne plastry, ułożyć na rozgrzanym półmisku, obłożyć jarzynami i polać zasmażką.

Sztuka mięsa zapiekana

80 dkg mięsa, 2 dkg tartej bułeczki, 4 dkg tłuszczu, sos

Mięso z krzyżówki lub z mostka rzucić na gorącą wodę i gotować aż zmięknie, tak jak na sztukę mięsa białą.

Po ugotowaniu mięso pokroić w skośne plastry i ułożyć na półmisku, oblewając każdy plaster z obu stron gęstym sosem chrzanowym, beszamelowym, grzybowym lub cebulowym — sos winien być tak gęsty, aby nie ściekał z mięsa.

Tak przygotowaną sztukę mięsa posypać po wierzchu tartą bułką, skropić rozpuszczonym masłem i wstawić do gorącego pieca, aby się podrumieniła. Można także po oblaniu mięsa sosem obłożyć go warstwą ugotowanych, przetartych i zaprawionych śmietaną i żółtkami ziemniaków, które po wierzchu posmarować jajem i posypać tartą bułką, a następnie całość wstawić do gorącego pieca celem przyrumienienia.

Do sztuki mięsa podać osobno sos — taki sam jakim oblano uprzednio mięso.

Sztuka mięsa na parze

80 dkg mięsa, po 1 sztuce: seler, pietruszka, marchew, ziemniaki, kalarepa, cebula, por, kapusta włoska — razem 1 kg, 5 dkg masła, sól, zielona pietruszka, 5 dkg słoniny

Zbić dobrze kawałek wołowego mięsa z krzyżówki, posolić, popieprzyć, trochę naszpikować i odłożyć na pół godziny. Włożyć do rondla kawałek masła, położyć mięso, które pokryć z wierzchu pokrajaną marchwią, pietruszką, kalarepą, selerem, porami, szparagami, kalafiorami i kartoflami, a na to dać jeszcze trochę masła. Rondel szczelnie przykryć i wstawić w drugi rondel z gotującą się wodą. Gotować trzeba parę godzin, dolewając stale do drugiego garnka wody. Gdy sztuka mięsa będzie już miękka, wyjąć ją, pokroić w skośne plastry, ułożyć na półmisku, a rozgotowane jarzyny przetrzeć przez sito otrzymując w ten sposób sos, którym zalać mięso na półmisku.

Sztuka mięsa po włosku

80 dkg mięsa bez kości, 2 jaja, 3 dkg bułki tartej, 5 dkg sera, 5 dkg tłuszczu, sól

Kawałek mięsa z krzyżówki ugotować w rosolu z jarzyn, wyjąć z rosółu, zaczekać aż wystygnie i wtedy pokroić na równe plastry. Rozbić jaja, zmieszać z odrobiną rosółu trochę bułki i trochę tartego sera szwajcarskiego. Plastry mięsa maczać w jajach, obsypać bułką z serem, kłaść na

patelni z roztopionym tłuszczem i smażyć po obu stronach. Po usmażeniu ułożyć na rozgrzanym półmisku, polać sosem koprowym i wydać na stół.

Sztuka mięsa w ziemniakach

60 dkg mięsa bez kości, warzywa, 1 kg ziemniaków,
2 łyżki masła, 2 łyżki tłuszczu, 2 cebule, łyżka
mąki, 1/4 szklanki śmietany, 2 żółtka, tarta bułka, sól

Mięso z mostka ugotować w rosole z jarzyn, wyjąć i pokroić na drobne kawałki. Obrąć ze skórki duże ziemniaki, wydrążyć w środku tak, aby ścianki były dość cienkie, posolić, obsuszyć w lnianej ściereczce i usmażyć na rumiano. Dwie łyżki masła rozpuścić w rondelku, usmażyć drobno posiekaną cebulę, dodać łyżkę mąki, trochę śmietany i zagotować mieszając. Po wystudzeniu wbić żółtka, wymieszać i wypełnić tak otrzymaną masą wydrążone ziemniaki do mniej więcej 1/2 ich pojemności. Następnie powkładać do ziemniaków po parę kawałków mięsa, zalać do pełna masą i obsypać tartą bułką, po czym ułożyć na brytfannie wysmarowanej masłem i wstawić na 15 minut do gorącego pieca. Przed wydaniem, gotową potrawę zalać rumianym sosem z bulionem z kaparami lub cytryną.

Pieczeń huzarska

60 dkg mięsa (zrazówki) bez kości, 6 dkg tłuszczu,
2 dkg mąki, ocet; I nadzienie: 10 dkg cebuli,
1 łyżka masła, tarta bułka, pieprz, sól, II nadzienie:
15 dkg chrzanu, 1 jajo, 3 łyżki śmietany,
4 dkg tartej bułki

Duży, ładny kawałek mięsa wołowego dobrze wybić drewnianym wałkiem, sparzyć gorącym octem, posolić i upiec w gorącym piecu, stale polewając tłuszczem.

Gdy pieczeń jest już prawie miękka, wyjąć ją z pieca, wyłożyć na deskę, ponakrawać skośnie mniej więcej do połowy głębokości, a ponakrawane miejsca uzupełnić masą wykonaną wg jednego z dwóch podanych przepisów.

1. Parę upieczonych cebul pokroić na drobne kawałki, włożyć do kamiennej miski, dodać łyżkę stołową masła, garść tartej bułki i trochę pieprzu. Utrzeć drewnianym wałkiem aż do otrzymania gęstej masy.

2. Utrzeć na tarce sparzony uprzednio chrzan i jedną dużą cebulę, dodać parę drobno posiekanych, gotowanych grzybów, łyżkę masła, garść tartej bułki i trochę soli, a następnie utrzeć całość w kamiennej misce na gęstą masę.

Po nałożeniu masy pieczeń wykończyć albo przez półgodzinne duszenie w rondlu pod pokrywą wraz z sosem albo przez podsmażenie na maśle.

Poładwica

80 dkg poładwicy, 2 łyżki masła, 6 dkg tłuszczu,
1/4 szklanki śmietany, sól

Wartość poładwicy polega na gatunku surowca i na soczystości gotowej potrawy, dlatego też trzeba wybrać dobry kawałek mięsa, rzecz prosta z poładwicy i piec go krótko na mocnym ogniu, stale polewając tłuszczem tak, aby nie wysechł.

Wyżyłowaną i obraną z tłuszczu poładwicę sparzyć gorącym octem, ułożyć w wąskiej brytfannie na paru kawałkach masła i wstawić do gorącego pieca, nie dłużej niż na jedną godzinę. W trakcie pieczenia polewać stale poładwicę roztopionym masłem, a pod koniec pieczenia kwaśną śmietaną.

Jeżeli chcemy aby poładwica była wyjątkowo soczysta, należy ją gdy jest na pół upieczona, przełożyć do rondla, podlać sosem z brytfanny dodając parę łyżek śmietany i dusić na ogniu przez pół godziny. Sos przed wydaniem zaprawić mąką.

Poładwicę wydajemy pokrajaną na cienkie plastry, które układamy pośrodku półmiska, okładając z boku małymi porcjami ugotowanych jarzyn. Buraki i marchew krajemy na długie kawałki, ziemniaki wykrawamy łyżeczką, a czerwoną kapustę najlepiej jest obgotować w winie. Wszystko to należy podlać sosem z poładwicy. Aby poładwica nie zmiękła pod przybraniem, praktycznie jest podłożyć pod plastry mięsa gruby na 2 cm spód chleba odkrajany od

długiego bochenka. Można również podawać polędwicę z zielonym groszkiem i ziemniakami purée lub też z makaronem włoskim posypanym parmezanem. Bardzo dobra jest również polędwica przekładana chrzaniem. Aby ją otrzymać należy mięso po upieczczeniu głęboko nakroić, a w rozcięte miejsca włożyć tarty chrzan przerobiony z masłem i z pieprzem. Tak przyrządzoną polędwicę na chwilę wstawić do gorącego pieca, a następnie wyłożyć na półmisek, pokroić na plastry i polać sosem. Z jarzyn podać najlepiej ziemniaki purée, ułożone z jednej strony półmiska wzdłuż polędwicy oraz zielony groszek ułożony z drugiej strony.



Polędwica po francusku

80 dkg polędwicy, oliwa, cytryna, korzenie, wószczyzna, cebula, 8 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, kostka przyprawy, szklanka wina, sól

Ładny kawałek polędwicy natrzeć solą i pieprzem, skropić dobrze sokiem cytrynowym i oliwą, obłożyć liśćmi bobkowymi, majerankiem, cebulą i pietruszką pokrajanymi w talarki oraz rozmiążdzonymi paroma goździkami. Przykryć czystą lnianą ściereką i zostawić na 10 godzin.

Do pieczenia polędwicę owinać w pergamin nasmarowany masłem, ułożyć w brytfannie i piec odwracając często i pokrapiając tłuszczem po pergaminie.

Przed wydaniem na stół należy wyjąć polędwicę z pergaminu i piec bez niego jeszcze przez 10 minut. Z części masła z pieczenia zrobić zasmażkę z mąką, dodać do niej kostkę

przyprawy bulionowej, wlać szklankę podgrzanej madery, zagotować, przecedzić przez gęste sito i tak przygotowanym sosem polać polędwicę ułożoną na półmisku i pokrajaną na skośne plastry.

Polędwica duszona po angielsku

80 dkg polędwicy, 8 dkg tłuszczu, 1 dkg mąki, ocet, 2 marchwie, korzenie, 2 cebule, sól; sos — 2 dkg masła, 1 cebula, zielona pietruszka, grzyby, łyżka mąki, szklanka śmietany

Ładny kawałek zrazowej lub krzyżowej zbić mocno, posolić i sparzyć gorącym octem.

W rondlu rozpuścić dużą łyżkę masła, wkroić dwie marchwie, wrzucić trochę korzeni, włożyć na to mięso, a na nie położyć kawałek masła, przykryć szczelnie i dusić na wolnym ogniu aż się zaczną rumienić. Wtedy podlać parę łyżek wody, wkroić dwie cebule, przykryć i dusić jeszcze przez godzinę.

Do oddzielnego rondelka włożyć kawałek masła, jedną dużą cebulę, garstkę zielonej, posiekanej pietruszki, trochę świeżych poszatkowanych lub suszonych, ugotowanych grzybów i dusić to wszystko aż się rozgotuje na sos. Następnie wsypać łyżkę mąki, wlać ćwierć litra śmietany, rozprowadzić sosem od pieczenia i tak przygotowanym sosem podlać pieczeń pokrajaną i ułożoną na półmisku.

Strudel wołowy

80 dkg mięsa zrazówki, ocet, 6 dkg słoniny, 6 dkg tłuszczu, 2 cebule, 4 dkg bułki tartej, pieprz i sól do smaku

Mięso sparzyć octem, wyżyłować, zbić i rozplaszczyc jak można najcieniej. Mięso posolić, popieprzyć, przykryć plasterkami słoniny, na to położyć warstwę nadzienia zrobionego z podsmażonej w maśle cebuli i tartej bułki, zwinąć ciasno, obwiązać sznurkiem i wstawić do gorącego pieca na rozpalony tłuszcz.

Gdy pieczeń usmaży się podlać parę łyżek rosółu, posypać tartą bułką i wraz z tym sosem wyłożyć na półmisek.

Pieczeń z jajecznicą

60 dkg zrazówki, ocet, pieprz, 2 jaja, 10 dkg szynki,
5 dkg słoniny, 2 cebule, sól

Na tłustej, wędzonej szynce, pokrojonej w kostki usmażyć jajecznicę z 4 jaj. Mięso sparzyć octem, dobrze rozbić, rozplaszczyć cienko, posolić, popieprzyć, wyłożyć jajecznicą, dobrze zwinąć, obłożyć plasterkami słoniny i cebuli i wstawić do pieca. Gotową pieczeń poleać na półmisku ostrym sosem chrzanowym, cebulowym lub musztardowym.

Rostbef

1 kg rostbefu, 5 dkg tłuszczu, 3 dkg masła, sól
i pieprz do smaku

Mięso posolić, położyć na brytfannę i wstawić do gorącego pieca, uważając aby się nie przypaliło. Gdy mięso podsmaży się, nakłuć je aby puściło z siebie sos i piec dalej przez około dwie godziny. Gotowy rostbef wyjąć z pieca, pokrajać na cienkie plastry, ułożyć na półmisku, przybrać naokoło przyprawami: ziemniakami i struganym chrzanem oraz zalać sosem uzyskanym z mięsa w czasie pieczenia, zaprawionym odrobiną mąki.

Befszytki

70 dkg mięsa, 4 dkg tłuszczu, 4 dkg masła, sól,
pieprz, 10 dkg chrzanu, 5 dkg cebuli

Befszytki można robić z polędwicy, ze zrazówki lub z krzyżówki. Głównym warunkiem udania się befsztyku jest smażenie go na bardzo silnym ogniu i w małej ilości tłuszczu z cebulą.

Mięso po wyżyłowaniu pokroić w poprzek na spore kawałki, lekko rozbić i posolić. Na rozpaloną patelnię rzucić kawałek masła, a gdy się zrumieni kłaść mięso. Po podsmażeniu z jednej strony przewrócić befsztyki nożem, posolić z wierzchu i położyć kawałek świeżego masła. Gdy mięso zrumieni się z drugiej strony, wykladać wprost na

dobrze rozgrzane talerze i podawać z podsmażonymi ziemniakami oraz ze struganym chrzanem, poleać sosem powstałym w czasie smażenia.

Bardzo smaczną przyprawą do befsztyków jest sos zwany „a la maitre d'hotel“, który przyrządza się w następujący sposób: kawałek masła miesza się z drobno usiekaną nacią pietruszki, pieprzem i cytrynowym sokiem, a gdy ta masa stwardnieje kroi się ją na plasterki i kładzie na usmażone befsztyki.

Ziemniaki do befsztyku należy po obraniu sparzyć, pokroić na talarki, włożyć do rondelka z podrumienionym masłem, szczelnie przykryć i smażyć na wolnym ogniu często potrząsając. W ciągu 10 minut powinny być gotowe.

Befszytek z polędwicy

70 dkg polędwicy, 4 dkg tłuszczu, 4 dkg masła,
1 łyżka oleju, sól, pieprz

Polędwicę wyżyłować i pokroić na poprzeczne kawałki grubości mniej więcej 2 cm. Następnie każdy kawałek posolić, popieprzyć, pokropić olejem i zostawić na godzinę. Befszytek kłaść na dobrze rozpaloną patelnię i smażyć na mocnym ogniu. Gdy befsztyki są podrumienione, przewracać je ostrożnie szerokim nożem, podsmażyć z drugiej strony i wydawać z dodatkami podanymi w poprzednim przepisie.

Befszytek na wodzie

70 dkg polędwicy, 4 dkg masła, sól, mąka, 10 dkg
chrzanu, cebula

Mięso zbić w całości i pokroić poprzecznie na grube kawałki. Następnie zrumienić na patelni trochę masła, położyć mięso, wlać parę łyżek wody i smażyć na średnim ogniu.

Gdy woda wygotuje się befsztyki podwracać, posypać solą i odrobiną mąki i smażyć aż do lekkiego podrumienienia drugiej strony. Po wyłożeniu na półmisek podlać masłem osobno zarumienionym z cebulą i obłożyć podrumienionymi ziemniakami i chrzanem.

Befszyk po wiedeńsku

80 dkg połówicy, 5 dkg tłuszczu, sól, pieprz do smaku, zielona pietruszka

Połówicę nie obraną z tłuszczu pokrajać na kawałki grubości ok. 2,5 cm, trochę posolić, rzucić na patelnię na rozpalone masło i piec na bardzo silnym ogniu z obu stron tak, aby mięso nie puściło soku.

Po usmażeniu ułożyć befsztyki na dobrze rozgrzanym półmiseku, obłożyć podsmażonymi ziemniakami posypanymi pietruszką, a na wierzch nałożyć grubą warstwą gorącego szpiku wołowego, posypanego z wierzchu pieprzem i solą.

Klops z ziemniakami

60 dkg mięsa (łopatka, skrzydło), 7 dkg tłuszczu, 3 dkg łoju, 1 bulka, 5 dkg słoniny, 1 cebula, 2 jaja, sól, pieprz, 2 kg ziemniaków, 1 szklanka śmietany, 60 dkg tartej bułeczki

Zemię drobno razem mięso, łój i jedną bułkę bez skórki, wymoczoną i wyciśniętą. Dodać do tego słoninę, pokrajaną w drobną kostkę, jedną drobno posiekaną, przysmażoną cebulę, jedno jajo, troszkę soli, szczyptę pieprzu. Wszystko bardzo dobrze wymieszać i uformować w podłużny klops.

Ugotować ziemniaki, przepuścić przez maszynkę, dodać łyżkę tłuszczu, jedno jajo, szklankę śmietany i wymieszać na gęstą masę, którą gdy wystygnie obłożyć dokładnie klops.

Całość posmarować jajem, obsypać tartą bułką i wstawić do pieca na godzinę.

Kotlety na winie

60 dkg mięsa bez kości (zrazowa, krzyżowa), po kilka ziaren pieprzu czarnego i białego, listek bobkowy, 2 dkg mąki, 1/2 szklanki wina czerwonego, szklanka rosolu, cytryna, sól, łyżeczka cukru

Mięso opłukać, pokrajać tak, aby wyszły 4 kotlety, wyżyłować, wybić, posolić i popieprzyć, a następnie oprószyć każdy kotlet mąką.

Kotlety podsmażyć na gorącym tłuszczu, włożyć do rondelka, zalać do wierzchu czerwonym winem zmieszanim pół na pół z rosolem i dusić do miękkości. Pod koniec duszenia dodać jedną cytrynę pokrajaną na plasterki.

Wyłożyć na półmisek, oblać sosem z duszenia i obłożyć cebulą, którą należy osobno ugotować w wodzie, a następnie udusić na maśle z dodatkiem łyżeczki cukru.

Zrazy zawijane

70 dkg mięsa (zrazowa, skrzydło), 5 dkg tłuszczu, 3 dkg mąki, 10 dkg cebuli, 4 dkg tartej bułeczki, sól, pieprz do smaku, 1/2 szklanki śmietany

Mięso pokrajać na duże, lecz cienkie plastry, mocno każdy wybić, posolić, popieprzyć i odłożyć na 15 minut.

W międzyczasie usmażyć na maśle parę drobno usiekanych cebul, zmieszać z utartym chlebem, posolić, popieprzyć, wbić jedno żółtko i tym nadzieniem posmarować zrazy, dobrze je zwinać, tak aby się nie rozkręciły, najlepiej za pomocą patyczków lub obwiązania nitką. Oprószyć mąką, posolić, obrumienić na silnym ogniu, przełożyć do rondla, wlać tłuszcz z obsmażania, dolać wody — pół szklanki i dusić na wolnym ogniu. Gdy zrazy będą miękkie oprószyć sos mąką, zagotować. Na krótko przed wydaniem wlać parę łyżek śmietany. Jeżeli sos będzie zbyt gęsty, dolać rosolu lub wody.

Do takich zrazów można także zrobić nadzienie z chrzanem. Utarty chrzan zmieszać z łyżką świeżego masła, dosypać do tego parę łyżek tartej bułki, wymieszać i smarować tym nadzieniem zrazy.

Zrazy bite

70 dkg mięsa (zrazowa, skrzydło, krzyżowa), 7 dkg tłuszczu, 3 dkg mąki, 8 dkg cebuli, kilka ziaren pieprzu i ziela, 1 listek bobkowy

Mięso (zrazowa, skrzydło, krzyżowa) pokroić na cienkie zrazy, dobrze zbić na grubość ok. 1 cm, posolić, oprószyć każdy zraz mąką i obrumienić na silnym ogniu. Przełożyć

do rondla. Włożyć pokrajaną i podsmażoną cebulę i suszone grzybki, podlać troszkę wodą, dodać zmiążdżone ziarna pieprzu i ziela, dusić aż się sos wysadzi na wolnym ogniu pod przykryciem. Gdy będą gotowe, dodać łyżkę śmietany i wydawać na stół.

Zrazy zawijane polskie

70 dkg mięsa (zrazówka, krzyżowa), 6 dkg tłuszczu, 5 dkg bułki tartej, 3 dkg mąki, 5 dkg cebuli, pieprz, ziele angielskie, listek bobkowy, sól

Mięso (zrazówka lub krzyżowa) pokrajać na duże, lecz bardzo cienkie plastry, zbić, posolić i postawić na 15 minut. Następnie wziąć łyżkę masła, parę poszatkowanych cebul trochę tartej bułki, szczyptę pieprzu, wszystko bardzo dobrze wymieszać i masą tą grubo posmarować każdy zraz.

Zrazy mocno zawinąć, tak aby się nie rozkręcały, co zależy od dobrego rozbicia mięsa (można obwiązać nitką), włożyć do szerokiego rondla z roztopionym masłem, dodać parę zrumienionych cebul, przykryć i obrumienić zrazy na silnym ogniu.

Gdy zrazy zarumienią się, wlać trochę rosółu, dusić około 1½ godziny na wolnym ogniu. Pod koniec oprószyć mąką, posolić. Jeżeli sos się wysadzi — podlać znowu rosółem. Przed podaniem na stół zdjąć nitki.

Ozór wołowy w szarym sosie

Ozór, 1 cebula, 1 marchew, 1 pietruszka, 5 ziaren ziela angielskiego, 2 listki bobkowe; sos — łyżka mąki, łyżka masła, 2 łyżki rodzynek, 1 łyżka migdałów, kieliszek wina, sól, cukier

Ozór wymoczyć, obgotować i ściągnąć skórę. Następnie zalać ozór ponownie świeżą wodą, odszumować, dodać cebulę, marchew, pietruszkę, ziele angielskie, listki bobkowe i gotować aż będzie miękki. Zrobić sos: zasmażyć mąkę z masłem, rozprowadzić rosółem z gotowania ozoru, dodać rodzynek, cienko pokrajane migdały, nieco skórki cytryno-

wej, soli, cukru i octu do smaku, zabarwić karmelem na ciemno, dodać kieliszek wina i gotować aż rodzynek będą miękkie. Ozór podawać pokrajany w plastry, polany sosem. Podawać z kluseczkami, makaronem lub ziemniakami.

Mostek wołowy z chrzanem

70 dkg mostka, 3 łyżki utartego chrzanu, 5 dkg tłuszczu, tarta bułeczka, ½ szklanki śmietany

Mięso ugotować, chrzan mieszać ze śmietaną i obłożyć nim mięso warstwą o grubości 1 cm. Masło roztopić, połać nim mostek i wstawić do gorącego piecyka, aby się zarumienił.

Kołduny wileńskie

75 dkg poledwicy, 30 dkg łoju lub szpiku, 1 cebulę dużą, mąka, jajo, sól, pieprz, majeranek do smaku

Mięso zemleć i dokładnie rozetrzeć na jednolitą masę. Łój pokrajać na małe kostki, dodać soli, pieprzu i majeranku. Cebulę sparzyć i utrzeć, mięso, łój i cebulę połączyć, wlać parę łyżek wody, wymieszać starannie. Przygotować ciasto z 1 jajem, rozwałkować bardzo cienko i zrobić małeńkie pierożki każdy z małą łyżeczką masy. Pierożki wrzucić do gotującej wody i gotować aż wypłyną na wierzch. Podawać w rosole, w którym się kołduny gotowały — rosół oprószyć drobno siekaną pietruszką.





• Najsmaczniejsze dania mięsne

WIEPRZOWINA

Kotlety schabowe panierowane

70 dkg schabu, 4 dkg tłuszczu, 2 dkg masła,
3 dkg mąki, 1 jajko, 8 dkg tartej bułki

Przy kupnie schabu zarówno na kotlety czy do upieczenia najlepszym schabem jest schab lekko przerośnięty tłuszczem tworzącym na przekroju mięsa tak zwany marmurek.

Na jeden kotlet potrzeba ok. 17 dkg schabu. Kotlety bardzo cienkie mimo panierowania stają się bowiem po usmażeniu zbyt suche. Po odcięciu kości kręgosłupa (poprosić aby zrobiono to w sklepie) wyciąć kotlety, pozostawiając przy każdym kotlecie kostkę. Kotlety z kostką wyglądają na talerzu apetyczniej, a ponadto mięso przy kostce jest smaczniejsze.

Kotlety lekko rozbić, a samą kostkę mocniej tak, aby zrównać ją z mięsem kotletu, w przeciwnym razie mięso przy kostce może pozostać surowe. Doskonałego smaku nabierają kotlety schabowe jeżeli na 1/3 godziny przed smażeniem wetrzemy w mięso trochę dobrej startego majeranku.

Następnie należy kotlety lekko naciąć w 2—3 miejscach na obwodzie, posolić, oprószyć mąką i maczać w rozbitym na talerzu jajku, opanierować w tartej (jasnej) bułce przyciskając silnie kotlet do wysypanej na stolnicy lub desce bułki. Od jakości bułki tartej, która powinna być jasna, miękka i nie mieszana z tartym chlebem, w dużym stopniu zależy piękny złocisty kolor smażonego mięsa.

Kotlety smażyć na dobrze rozgrzanym smalcu z 3 stron na rumiano, a następnie dosmażyć na brzegu płyty kuchennej lub na mniejszym ogniu. Po usmażeniu dodać trochę masła, łyżkę wody, przykryć patelnię z kotletami szczelnie

pokrywą i potrzymać ok. 5 minut. Kotlety stają się wskutek tego bardziej soczyste i kruche.

Podawać na rozgrzanych talerzach z ziemniakami purée, a jeszcze lepiej z ziemniakami smażonymi w talarzkach z kapustą, z pomidorami, sałatką z kapusty czerwonej lub białej kiszzonej, ogórkiem.

Brizol wieprzowy

80 dkg schabu lub szynki, 4 dkg tłuszczu, 2 dkg masła, 2 dkg mąki

Na brizol wieprzowy lepiej nadaje się mięso z szynki (bez tłuszczu) aniżeli ze schabu, a to ze względu na większą kleistość mięsa z szynki. Na jeden brizol potrzeba ok. 15 dkg mięsa bez kości.

Z odpowiedniego kawałka szynki surowej wykrajać w poprzek włókien płaty mięsa, o grubości 1 cm, a średnicy 10 cm. Następnie tłuczkiem rozbić jak najcieniej okrągły płat, naciąć lekko na brzegach w kilku miejscach i zsunąć każdy sformowany brizol na odpowiedniej wielkości płaski talerz. Przygotować bardzo silny ogień, brizol oprószyć lekko solą i mąką i na mocno rozgrzany tłuszcz na patelni ostrożnie zsunąć z talerza. Smażyć krótko na rumiano z obydwóch stron tak, aby każda strona brizolu smażona była tylko jeden raz. Tłuszczu na patelni powinno być niewiele, tyle żeby sięgał połowy grubości brizolów.

Po usmażeniu poleać brizole (odnosi się to do wszystkich smażonych mięs) lekko zarumienionym masłem na półmisku lub na talerzach. Smak smażonych dań mięsnych — kotletów, steków, brizolów itp. nadzwyczaj poprawia się jeżeli użyjemy do polania po usmażeniu świeżego masła śmietankowego.

Mięso wieprzowe gotowane

80 dkg wieprzowiny z łopatki, 5 dkg cebuli, 20 dkg włośczonej, sól, zielona pietruszka

Mięso opłukać, kości usunąć, włożyć do garnka z wrzącą wodą uprzednio posoloną, dodać pod koniec gotowania włośczonej. Po ugotowaniu na wolnym ogniu pokrajać

w poprzek włókien na plastry o grubości 2 cm, posypać zieloną pietruszką.

Podawać z sosem chrzanowym lub myśliwskim, ziemniakami albo z sosem pomidorowym, węgierskim i kluskami.

Żeberka wieprzowe gotowane

80 dkg żeberek, 20 dkg włościzny, sól, listek bobkowy, ziele angielskie

Żeberka opłukać, przerać dwa razy poprzecznie, wrzucić do gotującej się wody i wolno gotować. Gdy mięso stanie się dosyć miękkie dodać włościznę, przyprawy, posolić do smaku i dalej gotować aż do całkowitej miękkości.

Podawać z ziemniakami, z surówką i gotowanymi warzywami.

Golonka wieprzowa gotowana

1,6 kg golonki, 20 dkg włościzny

Mięso zapeklować, tak jak podano na str. 13. Wyjąć z zalewy, opłukać, zalać wrzącą wodą i gotować powoli. Pod koniec dodać włościznę, gdy będzie miękkie wyjąć i podawać z grochem purée lub chrzanem w occie.

Kotlet wieprzowy mielony

60 dkg wieprzowiny (chudej), 10 dkg bułki czerstwej, 6 dkg cebuli, 3 dkg tłuszczu, jajo, 4 dkg tartej bułeczki, sól, pieprz do smaku

Przygotować mieloną masę mięsną — patrz str. 20 i 25. Uformować kotlety, obtoczyć w bułce tartej nadając im za pomocą noża i ręki kształt owalny o grubości ok. 1,5 cm. Usmażyć kotlety na niezbyt silnym ogniu na rozgrzanym tłuszczu, rumieniąc z obydwu stron. Znacznie lepsze będą kotlety jeżeli masa mięsna sporządzona będzie z dodatkiem 30% wołowiny lub cielęciny.

Podawać z ziemniakami, jarzynami gotowanymi i surówkami.

Klopsik lub zraz wieprzowy mielony

50 dkg mięsa (kark, łopatka), 4 dkg bułki czerstwej, 1 szklanka mleka, jajo, 5 dkg tartej bułki, 4 dkg tłuszczu, 3 dkg masła, sól

Mięso bez kości zemleć 2 razy razem z bułką namoczoną w mleku (wyciśniętą), dodać jajo, posolić i wyrobić na masę. Uformowane klopsiki, obtoczyć w tartej bułce, kłaść na dobrze rozgrzany tłuszcz i smażyć na niezbyt silnym ogniu, rumieniąc z jednej i z drugiej strony. Pod koniec smażenia dodać masła i wykończyć w ciągu 10 minut na mniejszym ogniu.

Podawać z różnymi sosami — pomidorowym, grzybowym z ziemniakami, jarzynami gotowanymi.

Klops wieprzowy — pieczeń rzymska

30 dkg wołowiny (skrzydło — łopatka), 30 dkg wieprzowiny z karku, 8 dkg tłuszczu, 5 dkg czerstwej bułki, 5 dkg cebuli, jajo, sól, pieprz, bułka tarta

Mięso pokrajać na kawałki, bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć, cebulę drobno pokrajać i przyrumienić, przepuścić wszystko przez maszynkę, dodać sól, pieprz i całe jajo, wymieszać dokładnie, uformować na duży wałek, ułożyć w brytfannie, oblać tłuszczem i piec w piekarniku, polewając klops sosem, wyparowany sos uzupełniać przez skrapianie wodą. Piec w bardzo gorącym piecyku przez 40 minut. Po upieczeniu klops pokrajać na duże poprzeczne plastry i podawać z sosem śmietanowym, grzybowym lub pomidorowym z ziemniakami albo makaronem oraz z sałatą albo surówką.

Stek wieprzowy

80 dkg schabu, 4 dkg tłuszczu, 3 dkg masła, 2 dkg mąki, sól, pieprz do smaku

Ze schabu usunąć zbędny tłuszcz pozostawiając warstwę 1 cm. Oddzielić schab od kości, pokrajać na porcje, uformować ręką i nożem owalne steki, posolić, popieprzyć i smażyć

na silnie rozgrzanym tłuszczu, obrumienić. Na dosmażeniu dodać masło.

Podawać z ziemniakami pod wszelką postacią, najlepiej z fritkami, z jarzynami, surówkami oraz ze smażoną cebulą.

Filety wieprzowe

60 dkg schabu, 4 dkg tłuszczu, 3 dkg masła,
2 dkg mąki

Filety przygotować tak, jak brizol, nadając kształt okrągły o grubości ok. 2 cm, posolić, oprószyć mąką, smażyć szybko na mocno rozgrzanym tłuszczu, dosmażyć na małym ogniu, dodając masło. Sos rozrobić 2 łyżkami wrzącej wody.

Podawać z ziemniakami purée, fritkami, jarzynami, sałatą i różnymi sosami.



Kotlet schabowy sauté

70 dkg schabu, 5 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki,
2 dkg masła

Mięso przygotować tak, jak na kotlet schabowy panierowany, lecz nie obtaczać w jajach i tartej bułce, a tylko oprószyć mąką i smażyć na silnym ogniu, rumieniąc z obu stron.

Medalion wieprzowy panierowany

70 dkg mięsa (schabu), 4 dkg tłuszczu, 4 dkg masła,
3 dkg mąki, 1 jajko, 8 dkg tartej bułki

Mięso przygotować tak jak na brizol nadając kształt okrągły o grubości ok. 2 cm, posolić, oprószyć mąką, zamaczać w jajach, obtoczyć w tartej bułeczce i rzucić na

mocno rozgrzany tłuszcz, szybko obrumienić z jednej i drugiej strony, dosmażyć na brzegu płyty. Podawać z ziemniakami, z marchewką, z groszkiem, jarzynami z wody i surówkami.

Zrazy bite duszone

1 kg szynki lub łopatki, 3 dkg mąki, 6 dkg tłuszczu,
20 dkg cebuli, 15 dkg śmietany, sól do smaku

Mięso pokrajać na kawałki porcjowe, lekko pobić, posolić, oprószyć mąką i obemażyć z jednej i drugiej strony, a następnie włożyć do garnka. Obrumienić cebulę, dodać do zrazów, podlać wodą tak, aby woda pokryła mięso i dusić do miękkości. Mąkę połączyć ze śmietaną, dodać do sosu i zagotować.

Podawać z ziemniakami, buraczkami i z surówką.

Gulasz wieprzowy

60 dkg mięsa bez kości, 3 dkg mąki, 20 dkg cebuli,
5 dkg tłuszczu, sól, pieprz, papryka do smaku

Mięso opłukać, pokrajać w kostkę, oprószyć mąką i przyrumienić lekko na gorącym tłuszczu razem z pokrajaną drobno cebulą. Przełożyć mięso do garnka i dusić pod przykryciem — pod koniec dodać 6 łyżek przecieru pomidorowego.

Podawać z ziemniakami, kaszą, z kluskami kładzionymi, ogórkiem kwaszonym.

Zrazy duszone w sosie

60 dkg mięsa bez kości, 15 dkg bułki czerstwej, 15 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu, 1 jajko, 2 dkg mąki, 7 dkg smalcu do duszenia, 3 dkg mąki, 20 dkg śmietany, 15 dkg przecieru pomidorowego

Mięso zemiać i przygotować masę tak, jak na kotlety, uformować zrazy dowolnego kształtu — okrągłe lub owalne, obtoczyć w mące, przyrumienić na patelni i przełożyć do rendla. Podlać trochę wody i dusić 20 minut. Sos przyprawić śmietaną z mąką, dodać przecier pomidorowy.

Podawać z kaszą lub z ziemniakami i z surówką.

Pieczeń wieprzowa duszona

70 dkg wieprzowiny z szynki, 2 marchwie, 1 pietruszka, 2 listki bobkowe, $\frac{1}{2}$ łyżki masła, 1 cebula, 4 pomidory, mąka, sól

Mięso zbić mocno, posolić, włożyć do rondla, dodać marchew, pietruszkę, listki bobkowe, $\frac{1}{2}$ łyżki masła, pokrajaną cebulę, 4 pomidory lub pastę i dusić na małym ogniu. Gdy pieczeń będzie miękka, oprószyć mąką, podlać wodą i chwilę jeszcze dusić. Po upieczeniu pokrajać na plastry, sos precedzić do sosjerki i podawać.

Prosiak pieczony

Prosiak, 5 dkg słoniny; nadzienie — wątróbka i płucka z prosiaka, 40 dkg cielęciny, włoszczyzna, 1 cebula, 2 bułki, sól, pieprz, gałka muskatołowa do smaku, 2 jaja, 10 dkg słoniny

Prosiaka wypatroszonego natrzeć od wewnątrz solą, wypełnić nadzieniem, zaszyć i ułożyć na brytfannie tak, aby nóżki były podkurczone. Piec należy najpierw na małym ogniu, a później na silnym. W czasie pieczenia smarować skórkę prosiaka kawałkiem świeżej słoniny, aby skórka zarumieniła się na ładny lekko brunatny kolor.

Nadzienie: wątróbkę i płucka z prosiaka i cielęcinę udusić na maśle razem z jarzynami i cebulą. Przepuścić dwa razy przez maszynkę, dodać bułki namoczone w mleku i dobrze wyciśnięte, sól, pieprz i gałkę muskatołową do smaku, jaja oraz sos, w którym się mięso dusiło, wszystko wymieszać wraz z 10 dkg słoniny gotowanej i pokrajanej w drobną kostkę.

Prosię na zimno z chrzanem

Prosiak, włoszczyzna, korzenie, 2 łyżki octu; sos — 4 łyżki tartego chrzanu, 2 łyżeczki cukru, szklanka śmietany, sól i ocet do smaku

Prosiaka oparzyć i pokrajać na ładne równe kawałki, posolić i ugotować z włoszczyzną, korzeniami i octem. Po ugotowaniu ułożyć kawałki prosiaka na półmisku, ostudzić

i podawać z zimnym sosem chrzanowym: 3 łyżki tartego chrzanu, 2 łyżeczki cukru, soli i octu do smaku wymieszać z kwaśną śmietaną.

Kielbasa z sosem

75 dkg kielbasy zwyczajnej, $\frac{1}{2}$ litra piwa, $\frac{1}{2}$ litra wody, 2 cebule; zaprażka — 2 łyżki masła, łyżka mąki, $\frac{1}{2}$ łyżeczki zaprawy do zup, łyżeczka octu, łyżeczka pasty pomidorowej, cukier

Kielbasę zalać piwem i wodą, dodać cebule, rondel przykryć i gotować 15—20 minut. Zrobić rumianą zaprażkę z łyżki masła i łyżki mąki, rozcieńczyć precedzonym sokiem z kielbasy, dodać Maggi, octu, pasty pomidorowej, nieco cukru i karmelu dla koloru. Podawać kielbasę pokrajaną na duże kawałki polane sosem.

Kielbasa smażona z sosem

Kielbasę lekko obgotować, wyjąć, przełożyć na patelnię, dodać masło, smażyć aż będzie rumiana. Przygotować sos — do sosu ze smażenia dodać trochę tartej bułki, siekaną cebulę, korniszony, ocet i cukier do smaku oraz karmel dla koloru.

Boczek wędzony zapiekany

50 dkg wędzonego boczku, 75 dkg ziemniaków obranych, 4 łyżki śmietany

Boczek ugotować i pokrajać na plasterki, ziemniaki ugotować, ostudzić, pokrajać na plasterki. Ułożyć na dnie rondla warstwę ziemniaków, następnie warstwę boczku i tak do końca z tym, że ostatnią warstwą będą ziemniaki. Wszystko zalać 4 łyżkami śmietany i wstawić na $\frac{1}{2}$ godziny do gorącego pieca, aby ziemniaki się zapiekły.

Wątróbka smażona

65 dkg wątróbki, 3 dkg mąki, 15 dkg tłuszczu, 15 dkg
cebuli, sól i pieprz do smaku

Wątróbkę opłukać, wyżyłować i pokrajać w plastry na grubość palca. Porcje oprószyć mąką i krótko obsmażyć po jednej i drugiej stronie — solić po usmażeniu. Cebulę pokrajać na krążki, podsmażyć osobno i dodać do usmażonej wątróbki.

Podawać z ziemniakami, surówką lub z sałatą.

Inne dania z wątróbki wieprzowej przyrządza się w/g przepisów dla wątróbki cielęcej — str. 57, 58 i 59.

Cynadry wieprzowe duszone

80 dkg nerek, 4 dkg mąki, 10 dkg tłuszczu, 10 dkg
cebuli, sól i pieprz do smaku, śmietana

Nerki przekroić wzdłuż, wymoczyć $\frac{1}{2}$ godz., wrzucić na wrzątek, zagotować, pokroić na plasterki, oprószyć mąką, obsmażyć na rozgrzanym tłuszczu, przełożyć do rondla, dodać podsmażonej cebuli, $\frac{1}{4}$ litra wody oraz tłuszcz ze smażenia. Dusić na wolnym ogniu do miękkości, a przy końcu dodać sól i pieprz, podprawić śmietaną. Podawać z ziemniakami pluree i kaszą gryczaną.

Schab pieczony z ziemniakami

Schab okrajany z kości opłukać, posolić, oprószyć mąką, smażyć. Cebulę pokrajać w talarki, obłożyć schab, wstawić do piekarnika, posypać kminkiem. Często polewać sosem lub łyżką zimnej wody. Gdy schab będzie na pół miękki, położyć obok ziemniaki pokrajane w talarki i piec razem do miękkości. Podawać z kapustą lub surówkami.



**bara-
nina**





BARANINA

Baranina gotowana

70 dkg mięsa z udźca, górkę lub łopatkę, 1 kg ziemniaków, 2 rzepy, 2 cebule, 3 marchwie, sól, 2 łyżki masła, 2 łyżki mąki

Mięso oplukać, włożyć do rondla i zalać wrzącą wodą, tak aby woda zaledwie pokryła mięso. Rondel przykryć i postawić na słaby ogień. Usunąć szumowiny i dalej gotować, nie doprowadzając do mocnego wrzenia, po 40 minutach dodać obrane i oplukane jarzyny. Ugotowane mięso wyjąć z garnka, pokrajać na cienkie plasterki, ułożyć na półmisku, ugarniować przygotowanymi jarzynami i zalać białym sosem sporządzonym na wywarze z baraniny z dodatkiem 2 łyżek mąki i 2 łyżek masła. Baraninę zawsze podaje się na rozgrzanych talerzach.

Baranina z fasolką

70 dkg mięsa z udźca, górkę lub łopatkę, 1½ szklanki fasoli namoczonej, 4 szklanki wody, 1 duża cebula, 30 dkg pomidorów, 3 łyżki masła, zielona pietruszka

Mięso pokrajać na małe kawałki, posolić, popieprzyć, obrumienić na patelni i przełożyć do rondla. Dodać namoczoną fasolkę, wodę i gotować ok. 1 godz. Dodać następnie podsmażoną cebulę, pokrajane pomidory, masło i dusić w ciągu 40 minut. Podając do stołu posypać zieloną pietruszką.

Baranina po gruzińsku (solanka)

1 kg mięsa — comber lub górkę, 4 cebule, 4 łyżki pasty pomidorowej, 4 ogórki kiszzone, 2 ząbki czosnku, ½ szklanki wina, 4 łyżki rosołu, zielona pietruszka

Mięso oplukać, wyżyłować, pokrajać na małe kawałki i podsmażyć wraz z cienko pokrajanymi cebulami na mocno rozgrzanej patelni. Przenieść mięso do rondelka, dodać przecieru pomidorowego, kwaszone ogórki pokrajane na plasterki, czosnek, posolić, dodać ½ szklanki wina, 4 łyżki rosołu i dusić pod przykryciem przez 40 minut. Podając do stołu posypać zieloną pietruszką.

Ragout baranie

1 kg mięsa — górkę lub łopatkę, 4 łyżki przecieru, 4 szklanki wody, 4 marchwie, 2 pietruszki, 1 rzepę, 2 cebule, 1 kg ziemniaków, 3 listki bobkowe, 16 ziaren pieprzu

Przygotować kotlety (z kostką), zbić je lekko, posolić, zmoczyć w oleju i smażyć na mocno rozpalonym tłuszczu ok. 5 minut, tak aby w środku były różowe. Podając do stołu położyć na każdy kotlet po kawałku masła szczypiorkowego i ugarniować smażonymi ziemniakami. Bardzo smaczne są kotlety podane z sosem „Saubise“.

Kotlety baranie z ryżem

70 dkg mięsa, ½ szklanki oleju, 10 dkg tłuszczu, ¼ kg ryżu, cebula, łyżka masła, 5 dkg sera, sól, pieprz, papryka, 2 łyżki pasty pomidorowej

Kotlety (4 sztuki) usmażyć jak wyżej. Podsmażyć cebulę na masle, dodać ¼ kg sparzonego uprzednio ryżu, zalać rosołem, dodać soli, nieco papryki, 2 łyżki pasty pomidorowej — wszystko wymieszać i ugotować tak, aby ryż był sypki. Podawać usmażone kotlety ułożone po brzegach półmiska, a w środku ryż posypyany 5 dkg parmezanu (można zastąpić oszcypkiem).

Kotlety baranie szpikowane

60 dkg mięsa, 10 dkg słoniny, 10 dkg tłuszczu,
mąka, 1/2 szklanki wina, sól, pieprz

Przygotować 4 kotlety baranie, naszpikować je słoniną, posolić i popieprzyć do smaku, oprószyć mąką i obrumienić z każdej strony na silnym ogniu. Kotlety przełożyć do rondla, podlać 1/2 szklanki rosółu i wina i udusić. Podawać polane sosem z zielonym groszkiem lub sałata.

Kotlety baranie nadziewane

60 dkg mięsa, 2 jaja, 10 dkg tłuszczu, kilka pieczarek, bułka tarta, łyżka masła, sól, pieprz, pasztet

Grube kotlety przekroić przez grubość, tak aby z jednej strony dwa płaty trzymały się razem, rozplaszczyc je, zbić lekko, posolić i popieprzyć. Między dwa płaty włożyć po plasterku pasztetu (z pieczarkami), złożyć, umaczać w jajku, posypać tartą bułeczką i obrumienić z każdej strony na rozpalonym maśle, dosmażyć na słabym ogniu i podawać z sosem pieczarkowym.

Zrazy baranie

70 dkg mięsa bez kości, 2 dkg mąki, 5 dkg cebuli,
5 szt. ziemniaków, łyżka masła, sól, pieprz do smaku

Mięso z udźca pokrajać na zrazy, zbić mocno, oprószyć mąką, popieprzyć. Utrzeć sparzoną uprzednio cebulę, pokrajać 5—6 ziemniaków na plasterki, układać w rondlu na przemian zrazy i ziemniaki przesypując tartą cebulą, dodać łyżkę masła, szklankę rosółu i dusić przez 1 godzinę. Osolić dopiero wówczas, gdy sos zacznie się gotować.

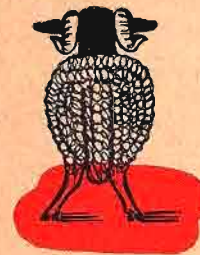
Kotlety baranie siekane

Kotlety siekane z mięsa baraniego przyrządza się w ten sam sposób jak kotlety siekane z mięsa wołowego lub cielęcego. Podawać je do stołu najlepiej z jakimś ostrym sosem.

Stek barani

70 dkg combra, 2 dkg mąki, 6 dkg tłuszczu,
2 ząbki czosnku, sól

Z combra wykrajać odpowiednie kawałki porcjowe, lekko zbić, popieprzyć, posolić i rzucić na bardzo rozpalony tłuszcz. Smażyć krótko, aby z jednej i drugiej strony steki były zrumienione, a w środku pozostały czerwone. Podając do stołu położyć na wierzchu po kawałku masła szczypiorowego. Podawać ze szpinakiem, kalafiolem, groszkiem zielonym i frittami.



Filety baranie

70 dkg combra, 10 dkg słoniny, 10 dkg tłuszczu,
2 dkg mąki, sól, pieprz do smaku

Przygotować mięso na filety jak na grube befsztyki, zbić, popieprzyć, posolić, naszpikować słoniną i oprószyć mąką, rzucić na mocno rozpalony tłuszcz i obrumienić z jednej i z drugiej strony. Przełożyć do rondla, podlać bulionem i dusić przez 15 minut. Podawać z przysmażonymi ziemniakami, z krokietami lub frittami.

Zrazy baranie z sałatką

70 dkg mięsa bez kości, łyżka masła, kilka małych
cebulek i pieczarek, łyżka pasty pomidorowej,
1/2 szklanki wina, 1/2 łyżeczki przyprawy do zup,
sól, pieprz

Przygotować zrazy, mocno zbić, popieprzyć, posolić, oprószyć mąką. Do rondla dać łyżkę masła, zrumienić go, włożyć

zrazy, wrzucić garść szalotek i kilka pokrajanych pieczarek. Gdy zrazy podrumienią się dodać pastę pomidorową, czerwone wytrawne wino, przyprawę do zup i dusić na małym ogniu przez godzinę. Zrazy baranie podaje się na mocno rozgrzanych talerzach z ziemniakami w całości lub z kroketami.

Szaszłyk barani z ryżem

70 dkg mięsa z udźca lub combra, 5 dkg cebuli,
10 dkg tłuszczu, 15 dkg słoniny, sól, pieprz, 30 dkg
ryżu, łyżkę masła, 2 łyżki pasty pomidorowej,
1/2 łyżeczki papryki, sól

Ryż sparzyć w gorącej wodzie i wypiec następnie na sypko w tłustym rosolu dodając masło, pastę pomidorową i paprykę.

Mięso z combra pokrajać na kawałki 2 X 2 cm i grubości 1 1/2 cm. Przygotować taką samą ilość plasterków słoniny tej samej wielkości co kawałki mięsa. Nadziewać na zastrzone patyczki na przemian z plasterkiem słoniny i plasterkiem cebuli. Mięso na patyczkach posolić, popieprzyć i szybko obsmażyć ze wszystkich stron na mocno rozpalonym tłuszczu, tak aby od środka były lekko niedopieczzone. Podawać z ryżem.

Pilaw z baraniny

25 dkg ryżu, 60 dkg baraniny z łopatki, 10 dkg
cebuli, 2 ząbki czosnku, 6 dkg tłuszczu, 2 łyżki
pasty pomidorowej, papryka, pieprz, sól

Ryż zaparzyć (10 min.) wrzącą wodą, osączyć dokładnie przez sito. Mięso pokrajać na małe kawałki, posolić, popieprzyć. Rondel wysmarować masłem i wkładać warstwami ryż, mięso, szalotkę i czosnek, tak aby na samym dole i na górze była warstwa ryżu. Rozpuścić w rosolu łyżkę masła, dodać pastę pomidorową, trochę papryki, wymieszać wszystko razem i zalać pilaw w rondlu. Rondel nakryć i wstawić na 2 1/2 godziny do piecyka. Podawać bardzo gorący.

Baranina na dziko

70 dkg combra lub udźca, 10 dkg słoniny, 1 łyżka
mąki, 1 szklanka śmietany, 25 dkg tłuszczu,
zaprawa, sól

Mięso z udźca zabejcować w zalewie z korzeniami, jałowcem i octem na 2 dni, wyjąć, osączyć, naszpikować słoniną, obrumienić na silnie rozgrzanym tłuszczu, włożyć do rondla, zalać tłuszczem i niedużą ilością wody i dusić pod przykryciem. Pod koniec mąkę wymieszać ze śmietaną i dodać do sosu, sos zagotować.

Mięso pokrajać, podawać z ziemniakami, makaronem i burakami, borówkami, fasolką z wody, kalafiozem z wody.



Udziec barani po angielsku

70 dkg mięsa z udźca, 1 ząbek czosnku, 5 dkg
tłuszczu; zaprawa — po 5 dkg cebuli, marchwi,
pietruszki, selera, 1 liść bobkowy, 5 ziaren ziela
angielskiego, 3 dkg oleju, 1 dkg cukru

Mięso zaprawić w warzywach, pobić, posolić, włożyć na silnie rozgrzany tłuszcz, obrumienić z obu stron razem z jarzynami z zaprawy. Mięso przełożyć do brytfanny, wstawić do bardzo gorącego pieca i piec szybko (ok. 50 minut), polewając tłuszczem. Do jarzyn i tłuszczu z duszenia dodać mąkę, rozarty czosnek, podsmażyć szybko, rozprowadzić wodą, rozgotować, precedzić, sos zagotować. Udziec barani po angielsku dobrze upieczony powinien być zawsze wewnątrz różowy.

Krajać skośnie ścinając w poprzek włókien cienkie płyty. Podawać z wrzącym, rzadkim sosem, z ziemniakami purée, fritkami, zieloną fasolką, groszkiem, kalafiozem i surówkami.

Potrawka z jagnięcia

60 dkg mięsa, 5 dkg cebuli, 1 łyżka mąki, 2 łyżki masła, włoszczyzna, 5 dkg cebuli, szklanka śmietany, sól, pieprz

Mięso z łopatki, mostka lub karku zalać wrzącą wodą, dodać włoszczyznę, posolić, popieprzyć, ugotować na słabym ogniu pod przykryciem do miękkości. Pod koniec dodać zrumienioną na płycie cebulę. Z rosółu sporządzić sos na śmietanie i maśle. Gdy mięso będzie miękkie wyjąć, ostudzić, pokrajać, usunąć kości. Mięso pokrajane wydawać gorące, polewając wrzącym sosem.

Ragout baranie

80 dkg mostka, 5 dkg tłuszczu, 15 dkg włoszczyzny, 5 dkg cebuli, 1/2 szklanki śmietany, 2 dkg mąki, 1/2 łyżeczki papryki, 5 dkg pasty pomidorowej

Mostek pokrajać, kawałki z kością osmażyć na silnie ogrzanym tłuszczu, włożyć do rondla, dodać tłuszcz ze smażenia i wodę, listek bobkowy i dusić pod pokrywką.

Warzywa oczyścić, opłukać, pokrajać na części, dodać resztę tłuszczu, podsmażyć, lekko je rumienić i włożyć do mięsa na dogotowaniu i udusić. Przyrządzić zasmażkę z mąki i śmietany, dodać pastę pomidorową, wywar z mięsa i zagotować mieszając. Sos połączyć z mięsem, przyprawić solą, czosnkiem, papryką. Podawać z ziemniakami krajany w części, kalafiolem, fasolką zieloną, zielonym groszkiem z wody.



DANIA MIĘSNE Z KONINY

Sztuka mięsa z rosółu

1 1/4 mięsa z kością (krzyżowa, szponder), 25 dkg włoszczyzny, 5 dkg cebuli, 1 listek bobkowy, grzybek suszony, 3 ziarna pieprzu, ziele angielskie, łyżeczka siekanej pietruszki

Mięso z kośćmi opłukać, wrzucić do wrzątku, raz zagotować, wodę zlać, zalać zimną wodą i gotować wolno bez przykrycia ok. 4 godziny. Włoszczyznę oczyścić, opłukać. Cebulę przepołowić wraz z łuskami, położyć przekrojem na płycie, zarumienić. Gdy mięso jest na dogotowaniu wrzucić do niego włoszczyznę, cebulę i przyprawy; rosół posolić do smaku. Gdy mięso jest już miękkie wyjąć je, przestudzić, podzielić na porcje — kroić skośnie cienkie płyty w poprzek włókien. Podawać mięso z jarzyną z rosółu oraz z ziemniakami posypanymi zieleniną — jarzyny lekko polać masłem.

Podaje się z ostrymi sosami: chrzanowym, musztardowym, korniszonowym, cebulowym, pomidorowym, koperkowym lub ogórkowym albo też z ćwikłą, mizerią; rosół z ciastem gotowanym podaje się osobno.

Befszyk po angielsku

80 dkg polędwicy, 4 dkg tłuszczu, 4 dkg masła, 1 łyżka oleju, 10 dkg chrzanu, sól, pieprz do smaku

Polędwicę opłukać, odsączyć, obrać z ścięgien i błon, pokrajać na równe kawałki, każdy befszyk położyć przekrojem na stolnicę, zbić ręką, ukształtować nożem. Bez-

pośrednio przed smażeniem posypać solą i mąką. Rozgrzać tłuszcz, befsztyki obsmażyć z obydwu stron na silnym ogniu tak, aby wewnątrz pozostały różowe. Befszyk po angielsku można podać z krawkami masła szczypiorkowego. Podaje się z ziemniakami w różnej postaci, surówką ostrą i jarzynami z wody.

Brizol z polędwicy

80 dkg polędwicy, 1 dkg mąki, 4 dkg tłuszczu, 5 dkg masła, 1 łyżeczka szczypiorku siekanego

Polędwicę opłukać, odsączyć z wody, odjąć od polędwicy wankocz, wyżyłować, pokrajać na kawałki. Każdy kawałek zbić na płaski, duży płąt, posolić tuż przed smażeniem. Obrumienić mięso na tłuszczu z obydwu stron i smażyć. Przy dosmażaniu wrzucić do tłuszczu masło, zrumienić. Można podawać brizol z polędwicy z cebulą osobno zrumienioną na tłuszczu.

Zrazy zawijane ze słoniną paprykowaną

70 dkg mięsa (zrazowa), 4 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 8 dkg słoniny paprykowanej, 10 dkg kiszzonego ogórka, $\frac{1}{8}$ l śmietany, sól i pieprz do smaku

Mięso opłukać, odsączyć, obrać z błon, pokrajać na równe płaskie kawałki, zbić na cienkie płaty. Słoninę pokrajać na cienkie płaty, ułożyć na mięsie, posypać solą i papryką. Zawijać zrazy, spiąć je patyczkiem lub obwiązać nitką. Zrazy oprószyć mąką, kłaść na bardzo gorący tłuszcz i obsmażyć na rumiano, a po usmażeniu przenieść do rondla. Lekko przyrumienić cebulę i dodać do mięsa, dodać wody, przykryć i dusić bardzo powoli aż do miękkości (ok. 3 godz.). Gdy mięso jest miękkie — sos podprawić pozostałą mąką, dodać przyprawę (papryka, cebula, liść bobkowy). Zrazy zawijane ze słoniną paprykowaną podaje się z kluskami, ziemniakami, surówką lub sałatą.

Zrazy po węgiersku

60 dkg mięsa (zrazowa), 8 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 8 dkg cebuli, 5 dkg przecieru pomidorowego, $\frac{1}{8}$ l śmietany, 1 łyżeczka pietruszki zielonej siekanej

Mięso opłukać, podzielić na zrazy jednakowej wielkości, zbić tłuczkiem, posolić, posypać papryką i mąką. Zrazy obrumienić na tłuszczu, przełożyć do rondla. Cebulę pokrajać, lekko zrumienić i dodać do mięsa, dodać trochę wody i dusić powoli do miękkości pod przykryciem. Gdy mięso jest miękkie, sos podprawić mąką i śmietaną, dodać do smaku sól, paprykę i pomidory. Mięso poddusić w sosie, aby przeszło jego smakiem. Podaje się z kluskami kładzionymi lub półfrancuskimi.

Pieczeń na dziko w sosie śmietanowym

1 kg mięsa (zrazowa lub polędwica), 5 dkg słoniny, 2 dkg mąki, 4 dkg tłuszczu, $\frac{1}{8}$ l śmietany, zaprawa: $\frac{1}{8}$ l octu, $\frac{1}{4}$ l wody, 3 dkg cebuli, pieprz, angielskie ziele, 2 listki bobkowe

Zagotować wodę z przyprawami (cebula, liść bobkowy, ziele angielskie, papryka), gdy ostygnie dodać octu, zaprawa ma mieć ostry, kwaśny smak. Mięso opłukać, obrać z błon i ścięgien, włożyć do miski kamiennej i zalać zaprawą tak, aby mięso było przykryte; pozostawić w chłodzie 2—5 dni. Rozgrzać tłuszcz na patelni, mięso wyjąć z zaprawy, odsączyć, posypać solą i mąką, obsmażyć na rumiano na silnie rozgrzanym tłuszczu. Obsmażone mięso wyłożyć do rondelka, dodać tłuszcz, cebulę z zaprawy, trochę wody i dusić do miękkości (ok. 4 godz.) podlewając wodą w miarę jej wyparowywania. Gdy mięso jest miękkie wyjąć, pokrajać ostrym nożem w poprzek włókien. Sos zaprawić śmietaną i mąką, dodać sól; jeżeli potrzeba — zabarwić karmelem, zagotować. Do wrzącego sosu włożyć pokrajane mięso, poddusić. Podaje się z makaronem lub ziemniakami i burakami.

Polędwica po angielsku

1 kg polędwicy, 6 dkg tłuszczu, 1 dkg mąki, 5 dkg masta, sól

Mięso oplukać, obrać ze ścięgien i tłuszczu, w ostatniej chwili posolić. Rozgrzać tłuszcz, obrumienić polędwicę, wstawić do bardzo gorącego piecyka, oblać tłuszczem i podpiec tylko do tego stopnia, aby mięso wewnątrz pozostało różowe. Podaje się z fritkami, ostrą surówką lub sałatą z jarzyn.

Apteczka kulinarna

Często przyczyną nieudania się jakiegoś dania jest brak tej lub innej przyprawy. W każdej spiżarni domowej powinna znajdować się tzw. „apteczka kulinarna“ składająca się z następujących przypraw:

pieprz	5 dkg	pasta pomidorowa	1 but.
ziele angielskie	5 dkg	maggi	1 but.
liście bobkowe	5 dkg	sos Kabul	1 but.
gałka muszkatoł.	5 szt.	musztarda	1 stoik
imbir	5 dkg	chrzan	1 stoik
papryka	1 paczk.	ser wysuszony	20 dkg
majeranek	5 paczk.	cytryny	2 szt.
jałowiec suszony	10 dkg	goździki	5 dkg
soda oczyszczona	3 paczk.	saletra	2 paczk.
czosnek	20 dkg	kminek	5 dkg
skórka cytrynowa	5 dkg	kwasek cytryn.	5 dkg
oliwa, olej rafin.	1/2 litr.	grzyby suszone	25 dkg

SPIS TREŚCI

	Strona
WSTĘP	3
O SZTUCE SPORZĄDZANIA POTRAW MIĘSNYCH	5
Jakość mięsa	6
Mięso niedojrzałe. Mięso dojrzałe, świeże. Mięso nieświeże.	
Mięso w kuchni	8
Wstępna obróbka mięsa. Marynowanie i zaprawy z warzyw. Przygotowanie mięsa do gotowania. Przygotowanie mięsa do smażenia. Przygotowanie mięsa do duszenia. Przygotowanie mięsa do pieczenia. Przygotowanie masy mięsnej mielonej.	
Obróbka ciepła mięsa	21
Gotowanie. Duszenie. Smażenie. Pieczenie.	
Co zrobić z kupionego mięsa?	26
Zastosowanie cielęciny. Podział tuszy cielęcej na części kulinarne. Zastosowanie wieprzowiny. Podział tuszy wieprzowej na części kulinarne. Zastosowanie baraniny. Podział tuszy baraniej na części kulinarne. Zastosowanie wotowiny. Podział tuszy wołowej na części kulinarne.	
Różne wskazówki	36
Czas gotowania, duszenia, pieczenia, smażenia mięsa. Przeliczenie miar i wag. Sezony podaży najsmaczniejszego mięsa.	
Cielęcina	41
Pieczeń cielęca 42, pieczeń cielęca szpikowana 42, pieczeń cielęca po angielsku 43, pieczeń cielęca po bretońsku 43, pieczeń cielęca w sosie tatarskim 44, pieczeń cielęca po litewsku 44, cielęcina marynowana 44, szynka cielęca 45, nerkówka pieczona 45, nerkówka nadziewana 46, comber cielęcy pieczony 46, comber cielęcy pieczony z pieczarkami 47, sznycle naturalne 47, sznycle po wiedeńsku 48, kotlety cielęce panierowane 48, kotlety cielęce przekładane pasztetem 49, kotlety cielęce okładane farszem z pieczarek 49, kotlety cielęce z pieczarkami 50, kotlety po węgiersku 50, kotlety cielęce siekane 50, mostek cielęcy nadziewany 51, mostek cielęcy nadziewany farszem z wątróbką 51, mostek cielęcy na sposób francuski 51, mostek cielęcy na sposób wiedeński 52, potrawka cielęca z ryżem 52, potrawka cielęca z rakami 53, potrawka cielęca w sosie agrestowym 53, potrawka cielęca z pieczarkami 53, potrawka cielęca ze szparagami 54, potrawka cielęca z jabłkami 54, paprykarz cielęcy 54, gulasz cielęcy 55, zrazy cielęce w 15 minut 55, zrazy po parysku 55, zrazy cielęce zawijane 56, zrazy cielęce ze słoniną i szynką 56, zrazy w sosie pomidorowym 57, wątróbka duszona 57, wątróbka smażona panierowana 57, wątróbka smażona naturalna 58, wątróbka z pieczarkami 58, wątróbka w sosie pomidorowym 59, wątróbka na sposób szaszłyku 59, wątróbka z jałowcem 59, budyń z gotowanej wątróbki 60, budyń z surowej wątróbki 60, kluseczki z wątróbki cielęcej 61, nerki cielęce smażone 61, nerki duszone cielęce 61, potrawka z nerek cielęcych 62, nerki smażone inaczej 62, szynka cielęca wędzona 62, szynka cielęca w cieście	

63, rolada z nerkówki 63, mózg cielęcy z jajami 63, mózg cielęcy po wiedeńsku 64, ozorki cielęce gotowane 64, nerki cielęce sauté 64, nóżki cielęce po wiedeńsku 65.

Wołowina 67

Sztuka mięsa biała 68, sztuka mięsa zapiekana 68, sztuka mięsa na parze 69, sztuka mięsa po włosku 69, sztuka mięsa w ziemniakach 70, pieczeń huzarska 70, poledwica 71, poledwica po francusku 72, poledwica duszona po angielsku 73, strudel wołowy 73, pieczeń z jajecznicą 74, rostbef 74, befsztyki 74, befsztyk z poledwicy 75, befsztyk na wodzie 75, befsztyk po wiedeńsku 76, klops z ziemniakami 76, kotlety na winie 76, zrazy zawijane 77, zrazy bite 77, zrazy zawijane polskie 78, ozór wołowy w szarym sosie 78, mostek wołowy z chrzanem 79, kolduny wileńskie 79.

Wieprzowina 81

Kotlety schabowe panierowane 82, brizol wieprzowy 83, mięso wieprzowe gotowane 83, żeberka wieprzowe gotowane 84, golonka wieprzowa gotowana 84, kotlet wieprzowy mielony 84, klopsik lub zraz wieprzowy mielony 85, klops wieprzowy — pieczeń rzymska 85, stek wieprzowy 85, filety wieprzowe 86, kotlet schabowy sauté 86, medalion wieprzowy panierowany 86, zrazy bite duszone 87, gulasz wieprzowy 87, zrazy duszone w sosie 87, pieczeń wieprzowa duszona 88, prosiak pieczony 88, prosię na zimno z chrzanem 88, kielbasa z sosem 89, kielbasa smażona z sosem 89, wątróbka smażona 89, boczek wędzony zapiekany 90, cynadry wieprzowe duszone 90, schab pieczony z ziemniakami 90.

Baranina 91

Baranina gotowana 92, baranina z fasolką 92, baranina po gruzińsku 93, ragout baranie 93, kotlety baranie z ryżem 93, kotlety baranie szpikowane 94, kotlety baranie nadziewane 94, zrazy baranie 94, kotlety baranie siekane 94, stek barani 95, filety baranie 95, zrazy baranie z sałatką 95, szaszłyk barani z ryżem 96, pilaw z baraniny 96, baranina na dziko 97, udziec barani po angielsku 97, potrawka z jagnięcia 98, ragout baranie 98.

Dania mięsne z koniny 99

Sztuka mięsa z rosółu 99, befsztyk po angielsku 99, brizol z poledwicy 100, zrazy zawijane ze słoniną paprykowaną 100, zrazy po węgiersku 101, pieczeń na dziko w sosie śmietanowym 101, poledwica po angielsku 102.

Apteczka kulinarna 112

Spis treści 103