

NOWOŚĆ! KSIĄŻKA KUCHARSKA AŻ 48 STRON

tina

Nr 5/2011
23 lutego 2011 r. Cena 2,95 zł (w tym 8% VAT)

67
ŁATWYCH
PRZEPISÓW

NR INDEKSU 378453 mutacja 1



Wieprzowina
nowe pomysły

★Kotlety ★Klopsy i pulpety ★Zrazy
★Pieczenie ★Gulasze i potrawy



Redaktor prowadząca
Anna Róg

Wieprzowina w najsmaczniejszym wydaniu

Drogie Czytelniczki!

Niemal w każdym polskim domu obiad bez mięsa to rzadkość. Chętnie przyrządzamy zwłaszcza wieprzowinę, bo jest uniwersalna i umożliwia pyszne kulinarne eksperymenty. Dlatego tym razem całą naszą książkę kucharską poświęciliśmy na propozycje dań z tego mięsa. Polecamy przepisy, z którymi poradzi sobie nawet początkująca gospodyni! Mam nadzieję, że wszystkie potrawy przypadną Wam do gustu i pomogą urozmaicić codzienny jadłospis.

Jeśli zechcecie podzielić się ze mną swoimi ulubionymi przepisami, chętnie wypróbuję je i prześlę innym Czytelniczkom.

Anna



Kotlety str. 4-11

Idealne jako szybkie danie

Plaster mięsa lekko rozbijasz, oprószasz przyprawami i smażysz na oliwie – przygotowanie takiego obiadu nie zajmie ci więcej niż kwadrans! Jeśli znajdziesz nieco więcej czasu, przyrządź bliższym nadziewane kotlety w oryginalnej panierce migdałowej albo wspaniałe medaliony w sosie.



Klopsy i pulpety str. 12-19

Zachwyć każdego smakosza!

Wieprzowe mięso mielone pozwala na nieograniczone kulinarne eksperymenty! Znakomicie smakują małe pulpeciki w aromatycznym sosie, frykadelki nadziewane kolorowymi smakołykami, a także oryginalne pieczone klopsy.

Zrazy str. 20-27

Oryginalne i takie pyszne!

Mięsne roladki (zarówno smażone, jak i duszone), niezwykły smak zawdzięczają głównie nadzieniom. Jeśli nie przyrządzałaś jeszcze zrazów na sposób hinduski z curry albo mięsa nadziewanego jabłkami, koniecznie wypróbuj nasze przepisy!



Pieczenie str. 30-37

Najlepsze na wykwintny obiad

Soczysta szynka i karkówka albo delikatny schab, odpowiednio zamarynowane i upieczone, to smaczny pewniak na każdym przyjęciu! Gorąco polecamy zwłaszcza nadziewane rolady oraz mięso obłożone w bryfrannie warzywami i ziołami.

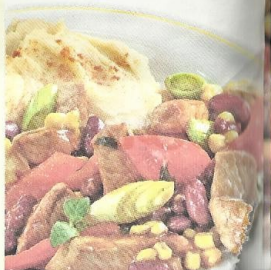


Gulasy i potrawy str. 38-45

Robi się je wyjątkowo łatwo

Każdy może przygotować to danie wg własnych upodobań. Pokrojone mięso (najlepiej z tłuszczykiem!) mocno rumienimy na patelni, przekładamy do garnka, dokładamy ulubione warzywa, podlewamy bulionem i dusimy.

Przepisy na rewelacyjne żeberka i mięso w cieście znajdziesz na str. 46-48!



Kotlety

★
bardzo łatwe

★★
łatwe

★★★
dla zaawansowanych



Schabowe z kostką

30 min	PORCJA	
	CENA 4,50 zł	KALORIE 420 kcal

Składniki na 6 porcji

- 80 dag schabu z kostką
- 1 bagietka, ew. pół bułki wrocławskiej

- 2 obrane ząbki czosnku
- 1/3 szkl. oliwy
- po 1 strąku czerwonej i żółtej papryki
- 50 dag pomidorów
- 1 cebula
- po 2 gałązki bazylii i rozmarynu
- 1/4 szkl. białego octu balsamicznego
- 4 łyżki mąki pszennej
- ziola prowansalskie
- sól
- pieprz
- olej do smażenia

Dobra rada

Jeśli lubisz, mięso natrzyj przeciwnie tym przez praskę czosnkiem.

1 Schab oplucz i osusz. Natrzyj solą, a następnie oprósz pieprzem oraz ziołami prowansalskimi. Przyprawione mięso schowaj w chłodne miejsce (jeśli masz czas, najlepiej na kilka godzin). Bagietkę pokrój na kawałki. Warzywa oplucz i osusz.



2 Ząbki czosnku przeciśnij przez praskę lub drobniutko posiekaj. Bułkę natrzyj czosnkiem. Posyp odrobiną ziół prowansalskich. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy i zrumień na niej pieczywo. Cebulę obierz, pokrój w plasterki, a pomidory na cząstki.



3 Papryki rozetnij, usuń środki z pestkami, strąki pokrój na kawałeczki. Wszystkie rozdrobnione warzywa przelóż do salaterki. Ocet utrzyj ze szczyptą soli i pieprzu. Dolej pozostałą oliwę i ubij na jednolity sos. Polej nim warzywa w salaterce.



4 Odlóż trochę bazylii i rozmarynu, resztę ziół posiekaj i posyp nimi salatkę. Schab pokrój w plasterki. Kotlety oprósz mąką i smaż na oleju po 2–3 minuty z każdej strony. Na talerzach rozłóż salatkę, kotlety i zrumienione pieczywo. Udekoruj ziołami.



Dwa sposoby na pyszną panierkę

Schab pokrój na kotlety, natrzyj je oliwą wymieszaną z rozartym czosnkiem, oprósz z obu stron solą i schowaj na godzinę do lodówki. Przed smażeniem opanieruj je na jeden z naszych niezawodnych sposobów.

● **W ziołowym płaszczku.** Oplucz i osusz po kilka gałązek ulubionych ziół: natki, bazylii, tymianku, oregano, lubczyku. Listki podrywaj od gałązek. Wymieszaj je w miseczce

z dodatkiem grubo mielonego kolorowego pieprzu. Mieszaną posyp kotlety, panierkę lekko dociśnij.

● **Chrupiąca skorupka.** Kotlety zanurz w rozmąconym jajku, a następnie posyp je płatkami kukurydzianymi.





Kotlety

Zapiekane z pieczarkami i serem ★

Czas	PORCJA	
	CENA	KALORIE
40 min	3,95 zł	490 kcal

Składniki na 4 porcje

- 50 dag schabu ● 1 pomidor ● 2 cebule ● 25 dag pieczarek ● 4 plastry żółtego sera ● 2 jajka ● po 4 łyżki mąki pszennej i bulki tartej ● 2 łyżki masła ● suszone oregano ● sól, pieprz ● olej

1 Schab ołucz, potnij na 4 kotlety. Mocno je rozbij tłuczkiem. Pomidor umy, ponakłuj widelcem w kilku miejscach. Włóż na kilka sekund do wrzątku. Wyjmij, lekko przestudź. Usun skórkę, oczyść z pestek,

mięsz pokrój w kosteczkę. Pieczarki oczyść, potnij w cienkie plasterki. Cebule obierz, pokrój w piórka.

2 Kotlety przypraw solą oraz pieprzem. Oprósz mąką z obu stron, następnie panieruj w rozmąconych jajkach oraz tartej bułce. Na patelni rozgrzej olej, usmaż na nim kotlety na złoty kolor. Zdejmij. Trzymaj w cieple, by nie wystygły.

3 Na patelni rozgrzej masło. Wrzuc cebulę oraz pieczarki. Stale mieszając, smaż 2–3 minuty. Przypraw do smaku solą, pieprzem oraz oregano. Kotlety ułóż w żaroodpornym naczyniu.

Nałóż na nie po porcji pieczarek z cebulą. Każdy kotlet posyp kawałkami pomidora, przykryj plastrem sera. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200 st. Piecz ok. 10 min, aż ser się stopi.

Wersja z porami

Zamroź 2 serki topione. Białe części z dwóch porów potnij w krawki i podsmaż na maśle. Przypraw solą i pieprzem. Usmażone (jak w przepisie obok) kotlety ułóż w naczyniu żaroodpornym. Na każdy nałóż porcję porów. Serki grubo zetrzyj, wiórkami posyp kotlety. Zapiekaj 10 min w 200 st.

Medaliony w złotowym sosie ★★

Czas	PORCJA	
	CENA	KALORIE
25 min	3,95 zł	450 kcal

Składniki na 4 porcje

- 60 dag połówiczek wieprzowych ● 1 szkl. śmietany kremówki ● oliwa do smażenia ● po 1 pęczku natki i tymianku ● 2 łyżki masła ● sól ● mielony kolorowy pieprz

1 Połówiczki umyj, wytrzyj do sucha, potnij na 8 plasterków. Rozgnieć je dłonią

lub lekko rozbij tępą stroną noża, nadając zgrabny kształt medalionów.

2 Na patelni mocno rozgrzej oliwę. Włóż przygotowane kotleczki. Smaż 1–2 minuty, a kiedy się zrumienią, przewróć je na drugą stronę. Na każdym medalionie połóż kawałek masła i smaż kolejne 2 minuty. Gotowe mięso oprósz solą oraz posyp mielonym kolorowym pieprzem. Medaliony przetóż na talerz, przykryj folią alu-

minową i trzymaj w cieple (np. w piekarniku rozgrzanym do temperatury 50 st.).

3 Tłuszcz ze smażenia mięsa połącz ze śmietaną. Mieszając, podgrzewaj na małym ogniu ok. 3 minut. Natkę i tymianek ołucz, trochę pozostaw do dekoracji, resztę posiekaj i wrzuc do śmietany. Sos przypraw do smaku solą i pieprzem. Polej nim medaliony. Danie udekoruj ziołami. Serwuj np. z piure ziemniaczanym.





Kotlety

Kieszonki w migdałach

★★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
3,75 zł	420	kcal

40 min

Składniki na 4 porcje

- 60 dag schabu
- sok z 1/2 cytryny
- 4 plastry żółtego sera
- 4 kawałki marynowanej papryki
- 10 dag płatków migdałowych
- 2 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 4 łyżki mąki pszennej
- gałka muszkatołowa
- sól
- pieprz
- olej

1 Schab oplucz i osusz, potnij na 4 grube plastry. Mięso skrop sokiem cytryno-

wym. Czosnek obierz, posiekaj albo przeciśnij przez prasę, posmaruj nim kotlety. W każdym kawałku mięsa zrób nacięcie, uważając, aby nie przeciąć kotletów do końca (powstanie kieszonka).

2 Mięso (w środku oraz na zewnątrz) posól i posyp pieprzem. W każdą kieszonkę wsuń kawałek papryki owinięty plasterkiem sera.

3 Otwory zepnij wykałczkami. Kotlety oprósz mąką, zanurz w jajkach roztrzepanych ze szczyptą mielonej

gałki muszkatołowej. Następnie obtocz w płatkach migdałowych. Usmaż na oleju na złoty kolor z obu stron.

Pyszna jarzynka

...jest znakomitą dodatką do kotletów. Na oliwie podsmaż 1 cebulę pokrojoną w piórka. Dodaj 1/2 porcji w talarki cukinii oraz oczyszczoną, pociętą w paski paprykę. Smaż ok. 5 min. Pod koniec dodaj kilka połówek pomidorów koktajlowych. Przypraw i gotuj!

Sznycelki w sosie curry

★★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
4,40 zł	510	kcal

35 min

Składniki na 4 porcje

- 40 dag szynki
- 1 puszka moreli
- 1 chili
- 1/4 pęczka natki
- po 2 łyżki oliwy oraz wiórków kokosowych
- sól
- pieprz
- curry
- 1 łyżka mąki pszennej
- 3 łyżeczki soku z cytryny
- po 1 szkl. śmietany oraz bulionu

1 Morele przelóż na sitko i pozostaw, aby ociekły z zalewy, pokrój je na cząstki. Chili rozetnij, czubkiem noża usuń pestki, strączek oplucz i drobno potnij. Szynkę (ew. schab albo chudą karkówkę)

umy, wytrzyj. Pokrój w plasterki, a te na mniejsze sznycelki. Każdy kolejno włóż między dwie warstwy folii spożywczej i delikatnie rozbij tłuczkiem. Platy mięsa równomiernie oprósz mąką.

2 Na patelni rozgrzej oliwę, włóż sznycelki i smaż z obu stron na złoty kolor (po ok. 2 min). Oprósz je solą, pieprzem i curry. Zdejmij z patelni i trzymaj w cieple.

3 Tłuszcz ze smażenia mięsa wymieszaj z sokiem z cytryny. Dodaj morele oraz wiórki kokosowe. Chwilę smaż na dużym płomieniu. Posyp curry. Podlej bulionem oraz śmietaną. Doprowadź

do wrzenia, zmniejsz płomień i gotuj około 10 minut.

4 Natkę oplucz, poodrywaj listki, potnij je w cienkie paseczki (połowę natki możesz zastąpić tymiankiem). Dodaj do sosu wraz z posiekaną papryczką chili. Jeśli lubisz pikantne smaki, możesz wzbogacić sos, dodając 1 lub 2 drobno posiekane ząbki czosnku i 1 łyżeczkę świeżo startego imbiru.

5 Sznycelki włóż do przegotowanego sosu. Podgrzewaj razem kilka minut. Podawaj bezpośrednio po przygotowaniu, najlepiej z ryżem ugotowanym na sypko lub z kawałkiem bagietki.





Tanie kotlety

NOWY
POMYSŁ



Wieżyczki z burakami ★★

PORCJA		
CENA	KALORIE	
85 min	2,45 zł	390 kcal

Składniki na 4 porcje

● 60 dag łopatki ● po kilka gałązek natki i rozmarynu ● 50 dag ugotowanych, obranych buraków ● 1/2 szkl. śmietany 22 proc. ● 2 łyżki masła ● 2–3 łyżki zmienionych pestek słonecznika ● sól ● pieprz ● olej

1 Łopatkę oplucz, wytrzyj i potnij na 8 plasterków. Każdy kawałek mięsa lekko rozbij. Oprósz solą oraz pieprzem. Ziola oplucz, posiekaj, posyp nimi kotlety. Mięso włóż na godzinę do lodówki.

2 Buraki pokrój w cienkie słupki, podsmaż je na maśle. Przypraw do smaku i wymieszaj ze śmietaną. Kotlety usmaż na rozgrzanym oleju. Podawaj przełożone buraczkami i posypane pestkami słonecznika.

Pyszne opiekane ziemniaczki

Wieżyczki serwuj z rumianymi kartoflami. Aby je przygotować, ziemniaki obierz, pokrój i ułóż na blasze. Oprósz solą, pieprzem i ziołami, skrop oliwą. Piecz 50 min w 200 st.



Sznyצל z jajkiem ★★

PORCJA		
CENA	KALORIE	
30 min	2,50 zł	410 kcal

Składniki na 4 porcje

● 4 kotlety schabowe ● 6 jajek ● 3 łyżki mąki pszennej ● 4 łyżki tartej bułki ● sok wyciśnięty z cytryny ● po 2 łyżki masła i oleju ● sól ● pieprz ● 2 łyżki posiekanego koperku

1 Kotlety oplucz, osusz. Każdy włóż pomiędzy dwie warstwy folii spożywczej i lekko rozbij tłuczkiem. Sznyצל skrop sokiem z cytryny. Oprósz solą oraz pieprzem.

2 Dwa jajka roztrzep w miseczce. Kotlety oprósz z obu stron mąką, strzepnij jej nadmiar. Następnie panieruj je najpierw w roztrzepanych jajkach, po czym w tartej bułce. Na patelni rozgrzej olej. Włóż mięso, smaż z obu stron na złoty kolor.

3 Jednocześnie na drugiej patelni rozgrzej masło. Wbij pozostałe jajka i usmaż sadzone (białko powinno być ściete, a żółtko płynne). Posól je i posyp koperkiem. Sznyצל ułóż na ogrzanych talerzach. Na wierzchu każdego połóż jajko sadzone. Podawaj np. z ziemniakami.



Steki z masłem cebulowym ★★

PORCJA		
CENA	KALORIE	
30 min	2,40 zł	400 kcal

Składniki na 4 porcje

● 4 kotlety schabowe ● 4 łyżki masła ● 2 łyżki zrumienionej, suszonej cebuli ● pół łyżeczki soku wyciśniętego z cytryny ● 60 dag marchewki ● 1 cebula ● 3 łyżki oleju ● pół szkl. bulionu ● bazylia ● sól ● pieprz

1 Masło utrzyj z sokiem cytrynowym. Dodaj zrumienioną suszoną cebulkę oraz sól i pieprz do smaku. Dobrze wymieszaj. Z masy uformuj waleczek, zawiń w folię i schowaj go do zamrażalnika.

2 Marchewki i cebulę obierz. Marchewki potnij w słupki, a cebulę w kosteczkę. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju. Zrumień na nim pokrojone warzywa, podlej bulionem i duś pod przykryciem około 10 minut. Kotlety oplucz, osusz, oprósz solą oraz pieprzem. Na patelni (najlepiej grillowej) mocno rozgrzej pozostały olej, włóż mięso i smaż po 2 min z każdej strony. Przełóż wraz z marchewką na talerz. Na każdym kotlecie połóż kawałek schłodzonego masła. Posyp posiekaną bazylią.



Pakieciki w cieście ★★

PORCJA		
CENA	KALORIE	
40 min	2,35 zł	415 kcal

Składniki na 8 porcji

● 8 cienkich kotletów schabowych ● pieprz ● sól ● zioła prowansalskie ● 8 dużych ząbków czosnku ● 2 jajka ● 1 szkl. mąki pszennej ● 1 szkl. mleka ● olej do smażenia

1 Kotlety rozbij na jak najcieńsze platy. Mięso oprósz solą, pieprzem oraz ziołami prowansalskimi. Ząbki czosnku obierz, potnij w plasterki. Rozłóż na kotletach, następnie złóż je na pół i zepnij wykałaczkami.

2 Mleko zmiksuj z mąką i jajkami. Ciasto posól do smaku. Zanurzaj w nim mięsne pakieciki i smaż na złoty kolor na mocno rozgrzanym oleju. Gotowe kotlety podawaj np. z ziemniakami oraz sałatą maslową skropioną winegretem.

Błyskawiczna surówka

Do kotleczków możesz podać też surówkę z poszatkowanej kapusty pekińskiej, garści rodzynek i pokrojonych plasterków ananasa z puszką. Składniki polej sosem winegret.



Klopsy i pulpety

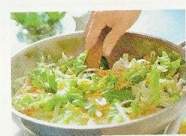
★
bardzo łatwe

★★
łatwe

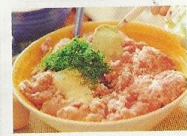
★★★★
dla zaawansowanych



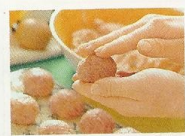
1 Warzywa na jarzynkę oczyść i obierz. Kapustę poszatkuj, cebulę posiekaj, marchew zetrzyj. Jarzyny przełóż na patelnię. Dodaj obrany, drobno pokrojony czosnek. Koperek oplucz, posiekaj, połowę wysyp do warzyw, przypraw. Podlej wodą. Duś 40 minut.



2 Kajzerkę namocz w mleku, odciśnij. Ser zetrzyj na tarce o dużych otworach. Mieloną karkówkę przełóż do miseczki, dodaj ser, bułkę oraz pozostały koperek. Dołóż musztardę, wbij jajko. Mięso przypraw do smaku solą i pieprzem. Wyrób.



3 Z przygotowanej masy uformuj klopsiki. Oprósz je mąką i usmaż na rumiano na rozgrzanej oliwie. Ziemiaki obierz, pokrój na cząstki. Papryki oczyść, potnij w grubą kostkę. Warzywa oprósz solą i ziołami. Mieszając, usmaż na oliwie.



4 Na długie drewniane pałeczki na przemian nabijaj klopsiki, części ziemniaków oraz kawałki papryki. Jarzynkę przełóż na talerze. Na wierzchu poukładaj ciepłe szaszłyki. Gotowe danie ew. udekoruj świeżymi ziołami i posyp kolorowym pieprzem.



Szaszłyki na jarzynie

★★

	PORCJA	
	CENA	KALORIE
65 min	4,20 zł	290 kcal

Składniki na 4 porcje

● 60 dag mielonej karkówki ● pół szkl. mleka ● 1 kajzerka ● 5 dag

żółtego sera ● 1 łyżka musztardy ● 1 jajko ● 4 ziemniaki ● 1 papryka ● 2 łyżki mąki pszennej ● oliwa ● zioła prowansalskie ● sól ● pieprz
Na jarzynkę: ● 30 dag kapusty ● 1 cebula ● 1 marchewka ● 2 ząbki czosnku ● pół pęczka koperku ● kminek ● sól ● pieprz

Dobra rada

Do mięsa dodaj pikantną musztardę, np. sarepską lub rosyjską.

Najlepsze dodatki do mięsa mielonego

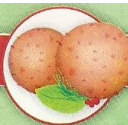
Chcesz, by twoje klopsy i pulpety zachwały nie tylko smakiem, ale i oryginalnością? Wzbogać je ulubionymi składnikami.

● **Warzywa.** Do masy mięsnej możesz dodać konserwową kukurydzę, zielony groszek lub czerwoną fasolkę. Sprawdź się także: drobno posiekana surowa papryka, poszatkowana kapusta, starta marchewka albo pokrojony w talarki por – świeży lub duszony.

● **Sery.** Masę wymieszaj z tartym żółtym serem. Do mięsa możesz też dodać kawałeczki sera feta lub mozzarelli.

● **Zioła.** Dobieraj je wg własnego upodobania: zarówno świeże, jak i suszone.





Klopsy i pulpety

**CIEKAWA
FORMA**



Klops nadziewany cukinią

★★



PORCJA

120 min
CENA 3 zł
KALORIE 440 kcal

Składniki na 6 porcji

- 1 kg mielonej karkówki
- 2 cebule • 2 jajka
- 1 kajzerka • 1 łyżka masła
- ziola prowansalskie
- sól • pieprz • 1 cukinia
- 2 papryki • pół pęczka natki • 1 łyżka bułki tartej
- 1 żółtko • oliwa

1 Kajzerkę namocz. 1 cebulę obierz, posiekaj, zrumień na maśle. Mięso prze-

łóż do miseczki. Dodaj jajka, odciśniętą bułkę, podsmażoną cebulkę oraz 1 łyżeczkę ziół prowansalskich. Przypraw solą i pieprzem. Dobrze wyrób. Masę przykryj folią i wstaw do lodówki.

2 Cukinię ostrożnie wydrąż łyżeczką. Włóż na 2–3 minuty do wrzątku, wyjmij i osusz. Drugą cebulę obierz, posiekaj. Papryki oczyść, pokrój w drobną kostkę. Warzywa podsmaż na oliwie, zdejmij z ognia i lekko przestudź. Natkę opłucz, posiekaj, dodaj do nadzienia wraz z żółtkiem

i bułką tartą. Przypraw i dokładnie wymieszaj.

3 Przygotowanym nadzieniem nadaszeruj cukinię. Na arkuszu papieru pergaminowego rozsmaruj połowę masy mięsnej. Na tym ułoż nadaszerowaną cukinię, przykryj pozostałym mięsem.

4 Pieczeń zawiń w papier. Końce mocno skręć. Włóż do naczynia żaroodpornego i wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 stopni. Piecz 1 godzinę i 20 minut. Usun papier.

Kule w sosie pieczarkowym

★★



PORCJA

50 min
CENA 3,15 zł
KALORIE 620 kcal

Składniki na 4 porcje

- 60 dag mielonej łopatki
- 25 dag pieczarek • 1 cebula
- 1 kajzerka • pół szkl. mleka • 1 jajko • 1 szkl. bulionu
- 3 łyżki startego żółtego sera • 1 szkl. śmietany
- 3 łyżki mąki pszennej
- 6 łyżek oliwy • ziola prowansalskie • sól • pieprz

1 Kajzerkę namocz w mleku, odciśnij. Mięso przełóż do miseczki. Dodaj kajzerkę oraz ser. Wbij jajko. Składniki przypraw do smaku solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Dobrze wyrób. Z masy uformuj kulki wielkości włoskiego orzecha. Obtocz je w mące. Pulpety obsmaż na 4 łyżkach mocno rozgrzanej oliwy.

2 Pieczarki oczyść, pokrój w plasterki. Cebulę obierz, grubo posiekaj. W garnku rozgrzej pozostałą oliwę. Wrzuć cebulę, mieszając, usmaż na szklisto. Dołóż pokrojone pieczarki. Składniki smaź kilka minut. Wlej bulion. Przypraw do smaku. Całość zagotuj.

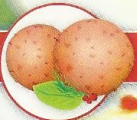
3 Do garnka z pieczarkami włóż usmażone pulpety. Przykryj i duś na bardzo małym płomieniu około 10 mi-

nut. Pod koniec duszenia do garnka wlej śmietanę wymieszaną z pozostałą mąką. Mieszając, podgrzewaj, aż sos zacznie gęstnieć. Ewentualnie danie ponownie przypraw pieprzem i solą.

Sos pomidorowy

Przygotowane wg przepisu obok pulpety również dobrze smakują w błyskawicznym sosie pomidorowym. Oto przepis: zeszklij na oliwie 1 posiekaną cebulę. Dodaj krojone pomidory z puszki (wraz z zalewą) i duś 5 min. Przypraw solą, pieprzem i 2 posiekаныmi ząbkami czosnku.





Klopsy i pulpety



Pieczeń rzymska z ananasem ★★

PORCJA		
CENA	KALORIE	
75 min	3,10 zł	470 kcal

Składniki na 8 porcji

- 1,5 mielonej karkówki
- 2 cebule • 6 tostów
- 2 jajka • 1,5 szkl. soku pomidorowego • 1 puszka ananasów • 4 łyżki masła
- olej • sól • biały pieprz

1 Tosty pokrój w kosteczkę. Cebule obierz, posiekaj. Mięso wymieszaj z pokrojonymi składnikami. Wbij jajka. Przypraw solą i pieprzem. Ugniatając ręką, wlewaj sok pomidorowy.

2 Żaroodporną formę posmaruj olejem. Zwilżonymi dłońmi uformuj z mięsa bochenek. Przełóż go do formy. Piecz godzinę w temp. 180 st. Plastry ananasa osącz, przetnij na pół.

3 20 minut przed końcem pieczenia rozłóż ananasy na mięsie. Całość obłóż pokrojonym na kawałki masłem. Wstaw do piekarnika i dopiecz do końca (owoc powinny się zrumienić).

Idealny dodatek

- Pieczeń zyska oryginalny smak, gdy podasz ją z konfiturą żurawinową. Jeszcze lepszy będzie sos żurawinowy: 3 łyżki żurawiny wymieszaj z 2 łyżkami majonezu i łyżką jogurtu naturalnego. Przypraw solą i pieprzem.

Frykadki na sposób włoski ★★★

PORCJA		
CENA	KALORIE	
35 min	2,70 zł	395 kcal

Składniki na 4 porcje

- 50 dag mielonej łopatkii
- 1 kajzerka • pół szkl. mleka
- 1 jajko • 1 cebula • 5 dag żółtego sera • 3 kawałki marynowanej papryki • 4 łyżki oliwek • 1 ząbek czosnku
- natka • 6 łyżek tartej bułki • sól • pieprz • olej

1 Kajzerkę namocz w mleku, dobrze odciśnij. Cebulę obierz, grubo posiekaj, spierz wrzątkiem, osącz na sitku (ew. usmaż na szklisto na 1–2 łyżeczkach rozgrzanego masła). Ser drobno

zetrzyj. Marynowaną paprykę oraz oliwki osącz z zalewy, a następnie pokrój w kosteczkę. Kilka gałązek natki oplucz, oderwij liści i drobno posiekaj. Mięso włóż do miski, wbij jajko. Do tego dodaj kajzerkę i cebulę, oliwki, paprykę, posiekaną natkę oraz starty żółty ser.

2 Czosnek obierz. Przeciśnij przez praskę wprost do masy mięsnej. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj. Z masy uformuj zgrabne frykadki. Lekko splaszcz je dłońmi.

3 Tartą bułkę przesyń na talerz. Otocz w niej frykadki ze wszystkich stron.

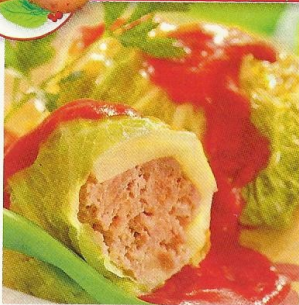
Wkładaj je na mocno rozgrzany na patelni tłuszcz i smaż 5–8 minut. Gdy będą ładnie zrumienione, ostrożnie przewróć je na drugą stronę i smaż kolejne 5–8 minut. Frykadki podawaj np. z ziemniakami z wody albo kawałkiem chrupiącego wiejskiego chleba.

Przyrządzone w ten sposób frykadki możesz dodatkowo ułożyć w żaroodpornym naczyniu i przykryć grubymi plasterkami pomidorów oraz żółtego sera albo mozzarelli. Posyp je ziołami prowansalskimi, wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 st. i zapiekaj, aż ser zacznie się topić (ok. 10 min).



**NOWY
SMAK**

Tanie klopsy i pulpety



LATWY PRZEPIS

Gołąbki z ryżem

★★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
80 min	1,95 zł	340 kcal

Składniki na 6 porcji

● 1 główka kapusty ● 50 dag mielonej karkówki ● 2/3 szkl. ryżu ● 1 obrana cebula ● olej ● sól ● pieprz ● cukier ● 3 łyżeczki koncentratu pomidorowego ● majeranek ● 2 kostki bulionowe ● 1 łyżka smalcu

1 Ryż ugotuj. Kapustę sparz, kolejno zdejmij liście. Cebulę posiekaj, zeszklij na oleju. Razem z ryżem dodaj do mięsa. Przypraw solą, pieprzem i majerankiem, dokładnie wymieszaj. Na liściach kapusty rozłóż po porcji farszu, zroluj.

2 Gołąbki ciasno utóż w garnku. Podlej wodą. Dodaj kostki bulionowe, koncentrat i smalec. Sos przypraw solą, pieprzem i cukrem. Duś pod przykryciem 45 min.

Lekki sos z włoszczyzną

Gołąbki zyskają świetny smak, gdy podlejesz je wodą, dodasz przyprawy i grubo startą włoszczyznę. Duś 45 min. W połowie duszenia dołóż 2 pokrojone pomidory bez skórki.

Kolorowy blok z papryką

★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
70 min	2 zł	350 kcal

Składniki na 8 porcji

● 80 dag mielonej karkówki ● 1 pęczek dymki ● 3 połówki kolorowych papryki ● 2 jajka ● 4 łyżki tartej bułki ● 3 obrane ząbki czosnku ● 2 łyżki oleju ● 1 łyżka masła ● rozmaryn ● tymianek ● mielona słodka i ostra papryka ● gałka muszkatołowa ● sól ● pieprz

1 Dymki oczyść, posiekaj, zeszklij na maśle. Wymieszaj z mięsem, jajkami i tartą bułką. Przypraw przeciśniętym przez praskę czosnkiem, ziołami, obiema mielonymi paprykami, muszkatem, solą i pieprzem. Masę mięsną dokładnie wymieszaj.

2 Papryki oczyść, strąki oplucz i pokrój w kosteczkę. Przelej na sitku wrzątkiem, aby papryka nieco zmiękła. Dokładnie osącz. Trochę odłóż do dekoracji, a resztę dodaj do mięsnej masy.

3 Żaroodporną formę keksową posmaruj olejem. Napełnij masą. Piecz 50 minut w temp. 180 st. Po wystudzeniu wyjmij i posyp odłożoną pokrojoną papryką.



Kuleczki w sosie

★★

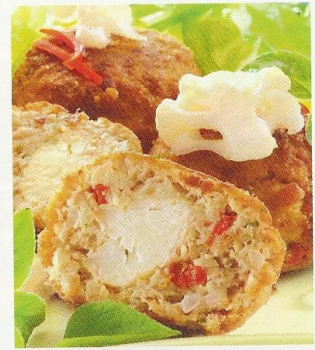
CENA	PORCJA	
	KALORIE	
35 min	2,40 zł	490 kcal

Składniki na 4 porcje

● 40 dag mięsa mielonego ● 40 dag makaronu wstążki ● 2 cebule ● 2 ząbki czosnku ● olej ● 1 jajko ● zioła prowansalskie ● 2 łyżki tartej bułki ● 1 puszka krojonych pomidorów ● sól ● pieprz ● cukier

1 Cebule i czosnek obierz, posiekaj. Połowę cebuli dodaj do mięsa. Do tego wbij jajko, dosyp bułkę tartą i dodaj 2 łyżki zimnej wody. Przypraw solą i pieprzem. Wyrób masę mięsną. Uformuj z niej małe kuleczki (wielkości orzecha włoskiego). Klopsiki szybko obsmaż na oleju. Makaron wrzuć na posolony wrzątek, zamieszaj i gotuj pod przykryciem 8–10 minut.

2 Pozostałą cebulę i czosnek zeszklij na oleju. Dodaj pomidory wraz z zalewą. Zagotuj. Przypraw solą, pieprzem, cukrem i ziołami prowansalskimi. Gotuj, aż sos zgęstnieje. Włóż do niego pulpeciki, podgrzej w sosie. Makaron odcedź, osącz na sitku. Przełóż na talerze. Polej sosem z pulpecikami. Od razu podawaj.



Kalafiorowe kęsy

★★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
30 min	2,45 zł	410 kcal

Składniki na 6 porcji

● 60 dag mielonej karkówki ● 12 różyczek mrożonego kalafiora ● 1 cebula ● 1 jajko ● 4 części suszonych pomidorów ● majeranek ● sól ● pieprz ● olej ● 5 łyżek tartej bułki

1 Różyczki kalafiora gotuj 15 minut w posolonej wodzie. Osącz. Cebulę obierz, posiekaj, dodaj do mięsa. Wbij jajko, dołóż 2 łyżki tartej bułki i posiekane pomidory. Dolej 3 łyżki zimnej wody. Przypraw solą, pieprzem i majerankiem. Wyrób masę.

2 Nabieraj małe porcje masy i oblepiaj nią różyczki kalafiora, formując frykadki. Obtocz je w pozostałej bułce tartej. Usmaż na rumiano na rozgrzanym oleju. Podawaj np. z zieloną sałatą.

Pomysły na smakowite nadzienie

• Kalafior zastąp brokulami (wcześniej gotuj je 10 min) lub świeżymi pomidorkami. Wówczas zamiast pomidorów suszonych do masy mięsnej dodaj zioła, np. bazylię, oregano.



Zrazy

★
bardzo łatwe

★★
łatwe

★★★
dla zaawansowanych



1 Mięso umyj, wytrzyj do sucha, a następnie potnij na 4 kotlety. Ułóż je na deseczce, przykryj kawałkiem folii spożywczej i dobrze rozbij. Usuń folię, a mięso oprósz solą i pieprzem. Por oczyść, natnij wzdłuż i dokładnie oplucz.

2 Oczyszczony por podziel na pojedyncze liście. Włóż je na 1–2 minuty do wrzątku. Wyjmij, natychmiast przelej zimną wodą i starannie osusz. Marchewkę obierz, potnij wzdłuż na cienkie plasterki, najlepiej nożem do obierania warzyw.



3 Pomidory i sałatę umyj, osusz. Liście sałaty porwij na kawałki, a pomidory potnij na cząstki. Oba warzywa wymieszaj w salaterce. Czosnek obierz, przeciśnij przez praskę, połącz z octem, solą i pieprzem. Dolej oliwę i zmiksuj na jednolity sos.

4 Na kotletach rozłóż plasterki sera, szynki, marchewki i liście pora. Ciasno zwini. Zrazy zrumień na rozgrzanym oleju, posyp chili, zmniejsz płomień i duś 10 min. Sałatkę polej sosem i podawaj razem ze zrazami.



Z szynką i warzywami

★★

45 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	4,60 zł	690 kcal

szynki • 1 por • 1 duża marchewka • 3 łyżki oleju
 Na sałatkę: • 1 główka sałaty lodowej • 20 dag małych pomidorków • 3 łyżki oliwy
 • 2 łyżki octu winnego
 • 1 ząbek czosnku • suszona papryczka chili • sól • pieprz

Składniki na 4 porcje

• 60 dag schabu • 4 plasterki sera żółtego • 4 plasterki gotowanej

Dobra rada
 Szynkę ew. zastąp wędzonym boczkiem, zrazy będą bardziej soczyste.

Trzy tanie i szybkie farsze do roladek

Różne, przyprawione kotlety można faszerować na wiele oryginalnych sposobów (np. według przepisów na kolejnych stronach). Jeśli jednak nie masz czasu na przygotowanie wieloskładnikowych nadzień, wykorzystaj to, co znajdziesz w lodówce. Oto przykłady.

• **Z wędliną.** Kotlety posmaruj z jednej strony musztardą sarepską. Na środku ułóż boczek lub kielbasę pokrojoną w słupki, zroluj.

• **Z cebulą.** Na kotletach ułóż talarki cebuli i ew. plasterki kiszonych ogórków, oprósz majerankiem, zroluj.

• **Z serkiem.** Na kotletach ułóż kawałek topionego sera o ulubionym smaku. Ew. posyp ziołami, np. natką, tymiankiem, oregano (mogą być świeże lub suszone), zroluj.





Zrazy



Z paprykowym farszem

★★

	PORCJA	
	CENA	KALORIE
35 min	3,80 zł	580 kcal

Składniki na 4 porcje

- 80 dag szynki
- 5 dag marynowanej papryki
- 10 dag sera mozzarella
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 puszka pomidorów
- sól
- pieprz
- zioła prowansalskie
- oliwa

1 Mięso umyj, wytrzyj, pokrój w poprzek włókien na 8 sznyceli. Rozbij je tłucz-

kiem. Platy mięsa oprósz z obu stron solą oraz pieprzem i obficie ziołami prowansalskimi.

2 Paprykę osącz z zalewy, bardzo drobno posiekaj. Mozzarellę zetrzyj na tarce o dużych otworach. Wymieszaj ser i paprykę, masę przypraw solą i pieprzem. Rozsmaruj na sznyciach.

3 Mięso ciasno zwiń, ew. zepnij wykałaczkami, aby zrazy nie rozpadły się pod-

czas smażenia. Na patelni rozgrzej oliwę, włóż zrazy i smaż około 10 minut, od czasu do czasu obracając.

4 Obierz cebulę i czosnek, posiekaj, zeszklij na rozgrzanej oliwie. Pomidory grubo pokrój, dodaj do cebuli wraz z zalewą. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz płomień i gotuj, aż sos zacznie gęstnieć (ok. 5 minut). Przypraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Sos podawaj do zrazów.

Zapiekane z pieczarkami

★★★

	PORCJA	
	CENA	KALORIE
60 min	4,30 zł	380 kcal

Składniki na 8 porcji

- 1 kg schabu
- 8 plasterów boczku
- 3 kolorowe papryki
- 1 cukinia
- 50 dag pieczarek
- 40 dag pomidorów
- po kilka gałązek natki i tymianku
- 3 ząbki czosnku
- sól
- pieprz
- olej

1 Schab ołucz, wytrzyj, potnij na 8 plasterów. Kotlety przykryj folią spożywczą i rozbij, uważając, aby nie porwać mięsa. Cukinię oczyść, zetrzyj na tarce o dużych otworach. Papryki rozetrnij, usuń środki z pestkami,

a strąki ołucz i pokrój na duże kawałki. Natkę umyj, osusz, drobno posiekaj. Czosnek obierz, przeciśnij przez praszkę. Pomidorki umyj i potnij na połówki. Tak samo pokrój oczyszczone pieczarki.

2 Startą cukinię wymieszaj z natką oraz czosnkiem. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Masę równomiernie rozsmaruj na plasterach schabu. Na tym rozłóż paszeczki papryki. Ciasno zwiń. Każdą roladkę owiń plasterkiem boczku. Zepnij wykałaczkami.

3 Roladki ułóż w żaroodpornym naczyniu. Obłóż pomidorkami, pieczarkami

oraz gałązkami tymianku. Całość obficie skrop olejem. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 st. Piecz około 40 minut. Zrazy serwij z ryżem i salata skropioną winegretem.

Aromatyczny ryż

- Aby ziarenka ryżu zyskały ciekawy smak i wsspaniały aromat, do wody, w której będą się gotowały, wrzuć kostkę bulionową.
- Gotowy, gorący ryż możesz dodatkowo wymieszać z konserwową kukurydzą albo zielonym groszkiem i pokrojoną w kosteczkę czerwoną papryką.





Zrazy

Z jabłkami i musztardą

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
40 min	3 zł	450 kcal

- Składniki na 8 porcji**
- 8 cienkich plasterów surowej szynki
 - 2 jabłka
 - po 2 łyżki musztardy francuskiej i koncentratu pomidorowego
 - majeranek
 - pieprz
 - sól
 - mielony kminek
 - olej

1 Plastry szynki ułóż na deseczce. Dobrze je rozbij tłuczkiem. Mięso posyp solą,

pieprzem, majerankiem oraz kminkiem. Odłóż w chłodne miejsce na 10 minut.

2 Jabłka umyj, wytrzyj, przetnij na krzyż. Usuń środki z pestkami, a cząstki przekrój wzdłuż na pół. Plastry szynki posmaruj koncentratem i musztardą. Na każdym połóż 2 cząstki jabłka, zwiń. Zepnij wykałaczkami.

3 Na patelni rozgrzej olej. Włóż zrazy i zrumień ze wszystkich stron na dużym

plamieniu. Następnie podlej połową szklanki wody i duł 20 minut. Gotowe zrazy podawaj np. z ziołowym sosem.

- Pyszna jarzynka**
- Zrazy, zamiast polewać sosem, możesz podać ułożone gotowanymi jarzynami: marchewką, pieprzem, selerem.
 - Gotuj warzywa na półwarstwie.
 - Osącz je, włóż na rozgrzane masło i obsmaż.

Z kalafiolem po hindusku

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
40 min	4,40 zł	390 kcal

- Składniki na 4 porcje**
- 200 g mięsa schabu
 - pół kalafiora
 - olej
 - 2 łyżki posiekanych ziół (np. natki, oregano, tymianku)
 - 1 łyżka soku z cytryny
 - sól
 - pieprz
 - 2 łyżki masła
 - 1 szklanka mieszanki ryżu (długiego i basmati)

1 Ryż ugotuj do połowy, doprowadź do gotowania, po czym zmniejsz ogień i gotuj 25–30 minut. Zostaw na 5 minut, osusz i podziel

na małe różyczki. Włóż je do posolonego wrzątku i gotuj przez 7–10 minut. Następnie odcedź i dobrze osącz.

2 Schab oplucz, osusz, pokrój w plasterki. Każdy z nich skrop sokiem z cytryny. Oprósz solą i pieprzem. Odstaw na kilka minut.

3 W tym czasie na patelni rozgrzej 3 łyżki oleju oraz masło. Tłuszcz lekko oprósz curry. Włóż różyczki kalafiora, także posyp je curry i delikatnie obracając, smaż 2–3 minuty. Zdejmij z patelni.

4 Platy mięsa posyp ziołami, zwiń w ciasne roladki. Zrazy potnij w plasterki.

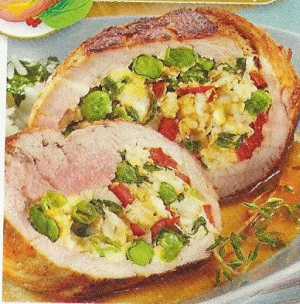
Ślimaczki ze zrazów oraz różyczki kalafiora naprzemiennie nadziewaj na długie, drewniane patyczki do szaszłyków (patyczki warto namoczyć wcześniej w zimnej wodzie, łatwiej będzie ponabiąć na nie składniki).

5 Szaszłyki ułóż na blasze posmarowanej olejem. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200 st. Opiekaj około 15 minut. W czasie pieczenia kilka razy je obracaj, aby zrumieniły się równomiernie. Ryż odcedź, osącz na sitku, przesymp na ogrzany półmisek. Na ryżu ułóż szaszłyki. Potrawę podawaj bezpośrednio po przyrządzeniu.





Tanie zrazy



Z groszkiem i jajkami ★★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
20 min	2,40 zł	410 kcal

Składniki na 4 porcje

- 4 plastry surowej szynki (po 10 dag każdy)
- 1 mała cebula
- 4 łyżki groszku z puszk
- 1/2 czerwonej papryki
- 4 jajka ugotowane na twardo
- 1 łyżeczka masła
- 1 łyżka mąki pszennej
- sól
- pieprz
- olej

1 Plastry szynki mocno rozbij, oprósź solą i pieprzem. Jajka obierz, posiekaj. Paprykę pokrój w kosteczkę. Cebulę obierz, drobniutko pokrój, zeszklij na masle. Wymieszaj z jajkami, groszkiem oraz papryką. Przypraw do smaku solą i pieprzem.

2 Przygotowany farsz rozsmaruj na kotleciach. Ciasto zwin i zepnij wykałaczkami. Zrazy oprósź mąką i smaź około 10 minut na mocno rozgrzanym oleju.

Roladki zapiekane pod serem

- Roladki przekrój na pół, ułóż je dość ciasno w naczyniu żaroodpornym (farszem do góry) i przykryj plastrami sera mozzarella. Oprósź suszonymi ziołami, zapiekaj 10 min w 180 st.



Z mortadellą i serem ★★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
20 min	2,35 zł	430 kcal

Składniki na 4 porcje

- 4 plastry chudej karkówki
- 4 plasterki mortadeli z dodatkiem papryki
- 4 plastry żółtego sera, np. goudy
- sól
- pieprz
- słodka i ostra papryka w proszku
- 1 torebka ciemnego sosu pieczeniowego
- olej do smażenia

1 Plastry karkówki oplucz, osusz. Z obu stron oprósź je solą, pieprzem oraz słodką i ostrą papryką.

2 Na płatach mięsa rozłóż plasterki wędliny oraz żółtego sera. Ciasto zwin. Zepnij wykałaczkami albo zwiąż nitką. Na patelni rozgrzej olej. Włóż przygotowane zrazy i smaź około 10 minut (często je obracaj, aby mięso równomiernie zrumieniło się ze wszystkich stron).

3 Sos pieczeniowy przygotuj według przepisu podanego na opakowaniu. Polej nim gotowe zrazy. Jako dodatek do mięsa podawaj np. duszoną kapustę lub surówkę z marchewki.



MAŁO KALORII

Ziołowe zrazy z papryką ★★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
25 min	2,40 zł	250 kcal

Składniki na 4 porcje

- 4 kotlety ze schabu (po około 10 dag każdy)
- 2 korniszony
- 4 małe kawałki marynowanej papryki
- 4 łyżki posiekanych ziół (tymiianku, majeranku, oregano)
- 3 łyżki oliwy
- 2 ząbki czosnku
- kilka gałązek świeżego majeranku
- sól
- pieprz
- olej do smażenia

1 Korniszony przetrnij wzdłuż na pół. Czosnek obierz, przeciśnij przez praszkę, wymieszaj z oliwą i posiekanymi ziołami.

2 Kotlety oplucz, osusz. Mocno rozbij tłuczkiem. Posyp solą i pieprzem z obu stron. Mięso posmaruj przygotowaną ziołową oliwą. Na każdym placie połóż po kawałku marynowanej papryki i korniszona. Ciasto zwin roladki. Na zrazach połóż gałązki świeżego majeranku, przymocuj je bawełnianą nitką.

3 Na patelni mocno rozgrzej olej, włóż zrazy i smaź 10–12 minut, często obracając. Podawaj np. z sosem paprykowym oraz smażonymi ziemniakami.



Pieczarkowe w panierce ★★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
20 min	2,50 zł	260 kcal

Składniki na 4 porcje

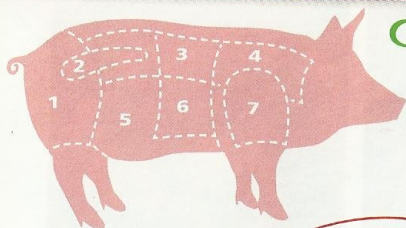
- 4 cienkie kotlety schabowe
- 2 duże pieczarki
- 1 duża cebula
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 jajko
- 6–8 łyżek tartej bułki
- sól
- pieprz
- olej do smażenia

1 Cebulę obierz, pieczarki oczyść. Składniki drobno pokrój i krótko podsmaż na mocno rozgrzanym oleju. Przypraw do smaku solą i pieprzem.

2 Kotlety schabowe rozbij tłuczkiem. Oprósź z obu stron solą oraz pieprzem. Na płatach mięsa rozłóż pieczarki z cebulą. Ciasto zwin. Zrazy oprósź mąką. Następnie panieruj je w rozmąconym jajku i tartej bułce. Usmaż na rumiano na rozgrzanym oleju. Podawaj np. z frytkami.

Szybka sałatka do zrazów

- 5 kwaszonych ogórków pokrój w plasterki.
- 3 kawałki marynowanej papryki pokrój w paski.
- 1 cebulę posiekaj. Składniki wymieszaj z 3 łyżkami groszku konserwowego. Przypraw.



Wybierz najlepszy gatunek mięsa

Szynka (1)

Chude, wilgotne mięso idealne na pieczeń. Ma lekko słodki zapach, świetnie komponuje się z owocami i korzennymi przyprawami.

Połowiczka (2)

To najchudsza część wieprzowiny. Mięso jest miękkie i niezwykle delikatne. Wystarczy chwilę je podsmażyć na mocno rozgrzanym oleju.

Schab (3)

Dość chude mięso z ciałką warstwą tłuszczu na wierzchu. Ma też białą twardą błonkę, którą warto odkroić. Schab można zarówno smażyć (idealny na zrazy), jak i piec.

Karkówka (4)

Jasnoróżowe mięso lekko poprzerastane, z widoczną tkanką łączną. Najlepiej smakuje pieczone – w całości lub faszerowane.

Boczek (5)

Wyraźne warstwy tłuszczu przerastają mięso. Upieczone z niego rolady są niezwykle soczyste, aromatyczne i mają delikatny smak. Plastrami boczku warto też faszerować zrazy i obkładać pieczenie.

Żeberka (6)

Niezbyt grube płyty mięsa z kostkami oraz warstwą tłuszczu. Można je upiec w całości lub, pokrojone na kawałki, podsmażyć i uduśić w sosie.

Lopatka (7)

Mięso ze sporą ilością tłuszczu poprzerastane podobnie jak karkówka. Dzięki temu jest soczyste i dość miękkie. Lopatka jest idealna na gulasz i jako mięso mielone.

Marynaty do wieprzowiny

Dzięki nim każdy gatunek mięsa wieprzowego zyska wspaniały smak i aromat, a po przyrządzeniu będzie soczysty i kruchy. Umyte mięso warto zamarynować dołą przed pieczeniem, duszeniem czy smażeniem.

1 Warzywna. Pokrój na niewielkie kawałki po jednej marchewce i pietruszce oraz grubą plaster selera. Wymieszaj 2/3 szkl. białego octu winnego z połową szkl. wody i 6–7 łyżkami oleju. Dodaj warzywa oraz po kilka ziaren jałowca, czarnego pieprzu, ziela angielskiego i 2 listki laurowe.

2 Winna. Czerwoną cebulę pokrój w cienkie paseczki, a marchewkę w plasterki. Wymieszaj 1 szkl. wytrawnego czerwonego wina z 2 łyżkami oleju i warzywami. Dodaj pół łyżki ziarenek pieprzu i 1 łyżkę igiełek rozmarynu. Marynatę przypraw 2–3 rozrartymi ząbkami czosnku.

3 Piwna z cynamonem. Połam na kawałeczki 2–3 laski kory cynamonowej. Obierz, a następnie pokrój w plasterki 5-cm kawałek świeżego korzenia imbiru. Wymieszaj 1 szklanekę jasnego piwa z przygotowanymi wcześniej przyprawami. Do marynaty dodaj też 2 listki laurowe oraz pół łyżeczki goździków.



Pieczenie

★
bardzo łatwe

★★
łatwe

★★★★
dla zaawansowanych



Schab z sosem winogronowym ★

🕒	👤	📊	🔥
75 min	4,80 zł	440 kcal	

Składniki na 6 porcji
 ● 1,2 kg schabu ● 30 dag pieczarek ● 2–3 małe cebule

● po kilka gałązek tymianku i natki (mogą być suszone zioła) ● 3 łyżki masła ● 1 i 1/3 szkl. białego wytrawnego wina ● 10 dag jasnych winogron ● 3 łyżki jasnego sosu pieczeniowego albo zasmażki błyskawicznej ● sól ● świeżo mielony czarny pieprz

Dobra rada

Wino możesz zastąpić sokiem winogronowym lub jabłkowym.

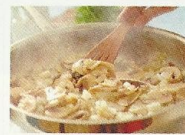
1 Cebule obierz, pokrój w kostkę. Schab opłucz, wytrzyj do sucha. Natrzyj solą i pieprzem. Mięso obsmaż na połowie rozgrzanego masła. Przełóż do brytfanki, podlej winem i wstaw do piekarnika rozgrzanego do temp. 200 st. Piecz 50 min.



2 Pieczarki oczyść, najlepiej pocierając wilgotną ściereczką, następnie potnij je w plasterki (najszybciej i najłatwiej zrobisz to, używając kralownicy do jajek). Na patelni rozgrzej pozostałe masło. Wrzuć cebulę i mieszając, usmaż na szklisko.



3 Do cebuli dołóż pieczarki, smaż minutę, następnie zmniejsz płomień i duś kilka minut, aż grzyby staną się miękkie. Schab od czasu do czasu polewaj gorącą wodą, ew. bulionem. Gotowe mięso zawiń w folię aluminiową, by nie wystygło.



4 Zioła opłucz, posiekaj. Sos pieczeniowy wymieszaj z połową szklanki wody, dodaj do pieczarek razem z sosem z dna brytfanki. Dołóż umyte winogrona. Sos przypraw i zagotuj. Wsyp zioła. Pieczeń podawaj z sosem i np. z kopytkami.



Zimne sosy do pieczeni z wieprzowiny

Upieczony schab, szynkę lub karkówkę można podawać na dwa sposoby: na ciepło (jako danie obiadowe) lub na zimno – jako wędlinę. Warto do niej przygotować specjalne sosy. Oto nasze propozycje.

● **Sos chrzanowy:** 1/3 szklanki gotowego chrzanu ze słoika wymieszaj z 3/4 szklanki majonezu i 2 łyżkami jogurtu. Dodaj 2–3 łyżki posiekanego koperku oraz 3 ząbki czosnku

przeciśniętego przez praskę. Dokładnie wymieszaj składniki.

● **Sos ziołowy:** Szklankę dobrego, gęstego majonezu wymieszaj z łyżką musztardy i sporą ilością świeżych ziół. Dodaj dwa drobno pokrojone ogórki konserwowe. Dopraw mielonym pieprzem i wymieszaj.





Pieczenie

Szynka po myśliwsku

★★★

PORCJA	
CENA	KALORIE
120 min 3,60 zł	560 kcal

Składniki na 10 porcji

- 2 kg szynki
- 5 jagód jałowca
- 2 listki laurowe
- 8 goździków
- 6 ziaren ziela angielskiego
- cynamon
- olej
- po 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej i cukru
- sól
- sos sojowy

1 Mięso oplucz, natrzyj solą i cukrem. Wszystkie przyprawy utłucz w moździerzu,

wymieszaj z cynamonem. Natrzyj nimi szynkę. Mięso ułóż w kamiennym naczyniu, przykryj i odstaw (najlepiej na 2–3 dni, ale obracaj szynkę co kilkanaście godzin).

2 Zamarynowane mięso lekko oplucz. Naczynie żaroodporne posmaruj olejem. Ułóż w nim szynkę, obficie skrop olejem. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200 st. Po około 10 minutach zmniejsz temperaturę do 180 st. Piecz jes-

cze 1,5 godziny. W trakcie pieczenia skrapiaj szynkę małymi porcjami gorącej wody, a jeszcze lepiej bulionem.

3 Upieczoną szynkę wyjmij. Wywar z dna naczynia przecedź. Dodaj sos sojowy. Mąkę ziemniaczaną rozpuść w połowie szklanki wody. Wlej do wywaru. Mieszając, zagotuj, przygotowanym sosem oraz np. z kapustą duszoną z jabłkami, rodzynkami i anansem.

Ziołowy specjal z jabłkami

★★

PORCJA	
CENA	KALORIE
40 min 4,15 zł	480 kcal

Składniki na 4 porcje

- 600 dag schabu bez kości
- 1 kwaśne jabłko
- sok z połowy cytryny
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju
- 4 łyżki masła
- 1,5 łyżeczki suszonego majeranku
- sól
- pieprz

1 Czosnek obierz, przeciśnij przez praskę. Schab oplucz, osusz. Posmaruj olejem i czosnkiem. Oprósz solą, pieprzem i majerankiem. Tak przygotowany schab przykryj i odstaw na godzinę w chłodne miejsce. W tym

czasie jabłka umyj, wytrzyj do sucha, po czym pokrój na cząstki (razem ze skórką). Usuń środki z pestkami, a cząstki jabłek potnij w grube plasterki. Natychmiast skrop sokiem z cytryny.

2 W brytfance rozgrzej połowę masła. Ostrożnie obsmaż mięso ze wszystkich stron. Podlej kilkoma łyżkami ciepłej wody i wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 st.

3 Po około 55 minutach schab wyjmij. W mięsie co 2–2,5 cm zrób głębokie nacięcia, uważając przy tym, aby nie przeciąć schabu do końca. Delikatnie rozchylając

nacięcia, powtykaj w nie plasterki jabłek. Pieczeń obłóż kawalczkami pozostałego masła. Ponownie wstaw do piekarnika i piecz jeszcze pół godziny. Podawaj np. z frytkami i surówką, np. z selera.

Mięso w tymianku

Polecamy drugą wersję tej potrawy. Przyprawiony schab ponacinaj jeszcze przed pieczeniem. W kieszonki włóż plasterki jabłek (ważne, by były twarde, np. szara reneta). Mięso obłóż całymi gałązkami tymianku (wykorzystaj cały pęczek). Pieczeń zwiąż nicią. Piecz 1,5 godz.





Pieczenie

CIEKAWA
FORMA

Polędwiczki w porach

★★★

PORCJA	
CENA	KALORIE
70 min	4,95 zł
	510 kcal

Składniki na 4 porcje
 ● 2 polędwiczki ● 2 duże pory ● 2 łyżki musztardy francuskiej ● 1 łyżka płynnego miodu ● 4 łyżki oleju ● 2 łyżki grubo mielonego kolorowego pieprzu ● sól ● olej

1 Pory oczyść, oplucz, natnij wzdłuż, podziel na liście. Włóż na 2 minuty

do wrzącej, lekko posolonej wody. Odcedź, przelej na sitku wodą, dokładnie osusz.

2 Polędwiczki oczyść, posmaruj musztardą wymieszaną z miodem i kolorowym pieprzem. Przykryj i odstaw do lodówki (najlepiej na ok. 2 godz.). Zamarynowane mięso wyjmij z lodówki. Każdą z polędwiczek owiń liściem pora. Zaroodporną formę posmaruj olejem. Ułóż w niej polędwiczki. Skrop je olejem. Wstaw do piekarnika roz-

grzanego do temperatury 180 st. Piecz około 45 minut. Gotową pieczeń podawaj ze smażonymi ziemniakami.

Oryginalny smak

• Pieczone polędwiczki zyskają jeszcze lepszy aromat i smak, gdy przed pieczeniem obłożysz je plasterkami pomidorów, plasterkami oczyszczonych pieczarek i przeciętymi na pół główkami czosnku.

Rolada z pieczarkami

★★★

PORCJA	
CENA	KALORIE
90 min	4,50 zł
	435 kcal

Składniki na 6 porcji
 ● 1 kg schabu ● 25 dag pieczarek ● 1 cebula ● po 2 łyżki tartej bułki, masła i startego parmezanu ● 1 łyżka posiekanej natki ● 10 dag wędzonego boczku w plasterkach ● 2 ząbki czosnku ● tymianek ● sól ● pieprz

1 Schab umyj, wytrzyj do sucha papierowym ręcznikiem. Czosnek obierz, rozetrzyj albo przeciśnij przez praskę, wymieszaj z 1–1,5 łyżeczką soli. Mięso natrzyj tymiankiem, pieprzem oraz so-

lą z czosnkiem. Włóż na godzinę do lodówki.

2 Następnie zamarynowane mięso rozetnij tak, aby uzyskać duży prostokątny płat. Przykryj go dużym kawałkiem folii spożywczej i lekko rozbij tłuczkiem.

3 Pieczarki oczyść, pocierając wilgotną ściereczką. Cebulę obierz. Pieczarki pokrój w plasterki. Cebulę grubo posiekaj, podsmaż na maśle. Dołóż pieczarki i smaż jeszcze kilka minut. Odstój do wystudzenia.

4 Do pieczarek dodaj tartą bułkę, parmezan oraz natkę. Przypraw do smaku solą

oraz pieprzem. Na mięsie rozłóż farsz pieczarkowy. Zwiń, zepnij wykalczkami.

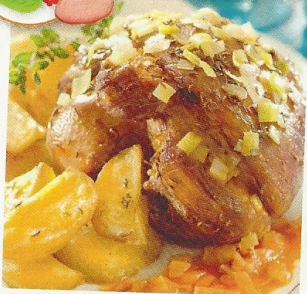
5 Wierzch rolady obłóż plasterkami boczku. Pieczeń przełóż do żaroodpornego naczynia. Podlej kilkoma łyżkami gorącej wody.

6 Naczynie z mięsem wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 st. Piecz około godziny. W czasie pieczenia mięso często polewaj sosem z dna brytfanki. Gotową pieczeń przełóż na ogrzany półmisek. Pokrój na porcje, najlepiej podawaj z ziemniakami zrumienionymi na maśle albo z kuskami ślaskimi.





Tanie pieczenie



Golonka w piwie

★★

PORCJA	
CENA	KALORIE
120 min	2,50 zł 470 kcal

Składniki na 6 porcji

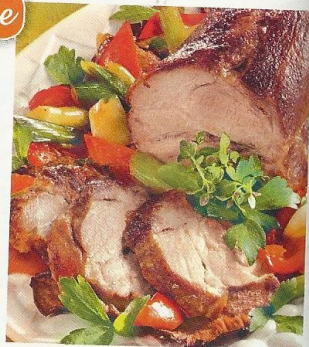
- 2 duże golonki • 1 pęczek włoszczyzny
- po 1 szkl. piwa i bulionu • 4 ząbki czosnku
- majeranek • olej • pieprz • sól • słodka papryka • 2 łyżki koncentratu pomidorowego

1 Golonki oczyść, natrzyj przyprawami. Naszpikuj obranymi, pokrojonymi ząbkami czosnku. Zalej piwem i bulionem, odstaw (najlepiej na 2 godz.). Gotuj ok. 1,5 godziny w marynacie z piwa i bulionu. Włoszczyznę oczyść, pokrój, dodaj do golonki 15 min przed końcem gotowania.

2 Golonki i warzywa przełóż do brytfanki. Mięso posmaruj olejem. Piecz 20 min w 180 st. Sos z dna brytfanki wymieszaj z koncentratem, podawaj do golonki.

Pikantne dodatki

- Pieczoną golonkę możesz serwować także z ostrą musztardą, chrzanem albo z sosem tatarskim (majonez wymieszaj z chrzanem i posiekаныmi korniszonami, przypraw).



Karkówka na ostro

★★

PORCJA	
CENA	KALORIE
95 min	2,45 zł 380 kcal

Składniki na 8 porcji

- 1,2 kg chudej karkówki • sól • pieprz
- 2 ząbki czosnku • 1/4 szkl. oliwy
- 2 łyżeczki mielonej kolendry • 1 łyżeczka mielonej białej gorczycy • sos tabasco
- 1 łyżka przecieru pomidorowego

1 Karkówkę oplucz, wytrzyj do sucha papierowym ręcznikiem. Oprósz ze wszystkich stron solą i pieprzem. Czosnek obierz, przeciśnij przez praskę. Oliwę wymieszaj z kolendrą i gorczycą, dodaj 5 kropli sosu tabasco, czosnek oraz przecier pomidorowy. Dokładnie wymieszaj. Marynatą polej karkówkę. Mięso wstaw do lodówki (przynajmniej na godzinę).

2 Zamarynowane mięso przełóż do brytfanki. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200 st. Piecz około 80 minut. Pieczeń od czasu do czasu polewaj tworzącym się sosem. Gotową karkówkę podawaj np. z jarzynką przygotowaną z duszonej na maśle papryki oraz dymek i pieczarek lub boczników.



Boczek w miodzie

★★

PORCJA	
CENA	KALORIE
120 min	2,50 zł 470 kcal

Składniki na 10 porcji

- 1,5 kg surowego boczku ze skórą
- kawalek imbiru (1 cm) • 5 ząbków czosnku
- 1 strąček papryczki chili • 4 łyżki oleju sezamowego • 1/3 szkl. sosu sojowego
- poł łyżeczki mielonej kolendry • 5 łyżek miodu • sól • pieprz • paseczki kolorowej papryki oraz pokrojona w grube piórka cebula do dekoracji

1 Imbir obierz i zetrzyj. Chili oczyść, pokrój w kosteczkę. Czosnek obierz, przeciśnij przez praskę. Przygotuj marynatę: czosnek połącz z chili i imbirem. Dodaj olej, sos sojowy, miód, kolendrę oraz poszcypie soli i pieprzu. Mięso oplucz, skórę ponacinaj w kratkę. Polej marynatą i odstaw (najlepiej na kilka godzin).

2 Zamarynowany boczek przełóż do brytfanki (marynaty nie wylewaj). Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temp. 200 st. i piecz 1,5 godz. Wierzch pieczenia posmaruj marynatą i piecz 10 min. Boczek potnij na porcje. Udekoruj papryką i cebulą.



Łopatka z porami

★★

PORCJA	
CENA	KALORIE
115 min	2,45 zł 275 kcal

Składniki na 12 porcji

- 2 kg chudej łopatki • 2 duże pory
- 10 plasterków boczku • 5 ząbków czosnku
- oliwa • suszony majeranek • sól • pieprz

1 Łopatkę oplucz, wytrzyj. Posyp solą, pieprzem i majerankiem. Czosnek obierz, przeciśnij przez praskę, wymieszaj z 3 łyżkami oliwy. Natrzyj tym mięso.

2 Pory oczyść, oplucz, przekrój wzdłuż na pół. W przyprawionym mięsie zrób 4 głębokie nacięcia, wetknij w nie półówki porów. Mięso obłóż plasterkami boczku i zwiąż bawełnianą nitką, formując zgrabną pieczeń. Ułóż ją w brytfance. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200 st. Piecz przez 1,5 godziny.

Lekka sałatka

- ...będzie najlepszym dodatkiem do pieczenia.
- Przygotuj ją z sałaty (najlepiej kilku gatunków), cząstek pomidorów, marynowanego czosnku i świeżych ziół. Polej winogretem.

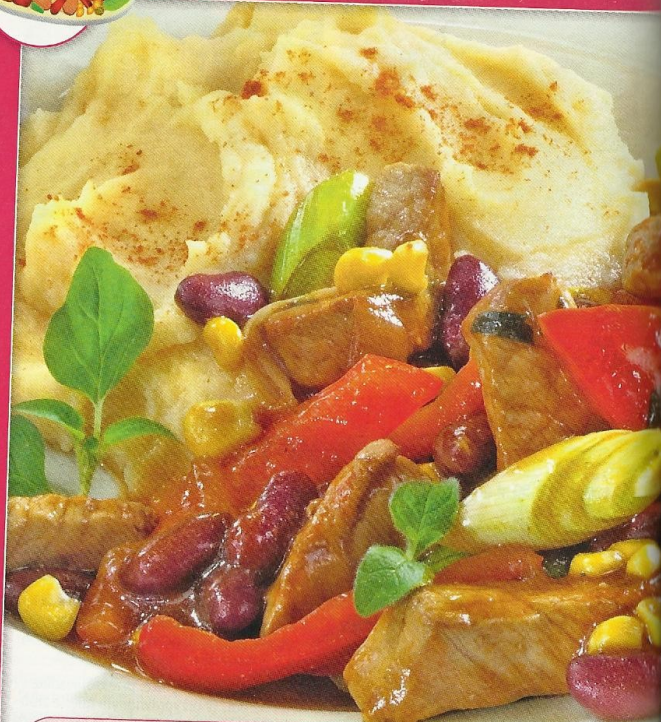


Gulasze i potrawy

★
bardzo łatwe

★★
łatwe

★★★
dla zaawansowanych



Z fasolą i kukurydzą

★★

🕒 60 min	PORCJA	
	CENA 4,60 zł	KALORIE 610 kcal

Składniki na 4 porcje

- 50 dag karkówki albo topatki
- 2 małe pory
- 2 kolorowe

- papryki
- 1 cebula
- 1-2 ząbki czosnku
- po 1 puszcze czerwonej fasoli i kukurydzy
- 1 pęczek oregano
- 2 pomidory
- 1 papryczka chili
- 3 łyżeczki ciemnego sosu pieczeniowego
- sól
- świeżo mielony czarny pieprz
- olej do smażenia

Dobra rada

Aby mięso szybciej zmiękło, do duszenia dodaj 2 łyżki wódki.



1 Cebulę i czosnek obierz, pokrój na kawałeczki. Chili rozetnij, usuń pestki, a strąček drobno posiekaj. Fasolę i kukurydżę przełóż na sitko i pozostaw, by ociekły z zalewy. Pomidory umyj, skórkę ponaktuj i włóż na chwilę do wrzątku.



2 Sparzone pomidory przestudź, polewając zimną wodą, obierz ze skórki. Miąższ pokrój w kosteczkę. Papryki oczyść z pestek, strąki optucz i potnij na spore kawałki. Pory oczyść, optucz i tylko jasną ich część pokrój na ukośne grube plasterki.



3 Karkówkę umyj pod bieżącą wodą, wytrzyj do sucha papierowym ręcznikiem. Mięso pokrój w grubą kostkę. Na patelni rozgrzej 2-3 łyżki oleju, zrumień na nim mięso, zdejmij i opróżz solą i pieprzem. Na patelnię dolej jeszcze 1 łyżkę oleju.



4 Na tłuszcz wrzuć pokrojone warzywa oraz kukurydżę i fasolę. Podlej 3 szklankami wody. Dołóż mięso. Doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz płomień i duś 40 min. Pod koniec dodaj sos pieczeniowy i posiekane oregano. Przypraw do smaku.



Sposoby na aromatyczne mięso

Wsprowinę na gulasz lub potrawkę (niezależnie od tego, z jakich składników przyrządzisz danie), warto wcześniej przyprawić i schować na kilka godzin do lodówki. Damażone kaski zyskają świetny smak i będą kruche. Wypróbuj 2 przepisy.

(1 łyżka na 1/2 kg mięsa). Dodaj pokruszone 3 listki laurowe i po szczypcie słodkiej oraz ostrej papryki. Dokładnie wymieszaj.

● Z przyprawą typu wegeta. Umyte, osuszone i pokrojone w kostkę mięso skrop oliwą i posyp sporą ilością przyprawy do zup

● Z czosnkiem i chili. Pokrojone mięso opróżz granulowanym czosnkiem, szczyptą chili w proszku, solą ziołową i suszonym rozmarynem. Wymieszaj.





Gulasze i potrawy



Schab z jarzynami

★★

	PORCJA	
80 min	CENA 4,10 zł	KALORIE 350 kcal

Składniki na 6 porcji

- 2 puszki fasoli
- pół kapusty
- 2 cukinie
- 2 cebule
- 2 porry
- po 50 dag pomidorów i schabu
- oliwa
- zioła prowansalskie
- 1 lodyga selera naciowego
- sól
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- pieprz

1 Fasolę osącz z zalewy, przesyj do garnka. Dodaj obrane ząbki czosnku i łyżkę

oliwy. Zalej zimną wodą tak, aby fasola była przykryta. Doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz płomień i gotuj jeszcze 10 minut na małym płomieniu. Fasolę odcedź, zachowując wywar.

2 Kapustę oczyść, wytnij głęź, liście poszatkuj. Cebule obierz, posiekać. Cukinie, porry i lodygę selera oczyść, umyj, pokrój w kostkę. Schab opłucz, potnij na kawałeczki. Pomidory włóż na 2 minuty do wrzątku, wyjmij i obierz, oczyść z pestek, a miąższ zmiksuj na gładko.

3 Ugotowaną fasolę podziel na 2 równe porcje. Połowę fasoli zmiksuj z odrobiną wywaru. Rozgrzej 4-5 łyżek oliwy, zeszklij na niej cebulę, dołóż schab. Mieszając, smaż, aż mięso zrumieni się ze wszystkich stron.

4 Do mięsa dodaj zioła prowansalskie i pokrojone warzywa. Podlej odrobiną wody. Duś 10 minut. Dołóż zmiksowane pomidory i fasolę. Wymieszaj z koncentratem pomidorowym i całą fasolą. Gotuj razem ok. 30 minut. Przypraw do smaku.

Szynka w naleśnikach

★★

	PORCJA	
80 min	CENA 4,35 zł	KALORIE 680 kcal

Składniki na 6 porcji

- 1 kg szynki
- 40 dag pieczarek
- 1 cebula
- 2 łyżki masła
- 350 ml bulionu
- 2/3 szkl. śmietany
- 1 łyżka mąki pszennej
- 6 naleśników
- sól
- pieprz
- tymianek

1 Szynkę umyj, osusz, pokrój w spórą kostkę. Pieczarki oczyść, małe pozostaw w całości, a nieco większe szatki pokrój na połówki. Cebulę obierz, grubo posiekaj. Na patelni rozgrzej połowę masła, partiami wkładaj

mięso i mieszając, zrumień je ze wszystkich stron. Podsmażone kawałki szynki przełóż do garnka.

2 Na patelni rozgrzej pozostałe masło, zeszklij na nim cebulę. Dodaj pieczarki i smaż razem jeszcze minutę. Przełóż do garnka z mięsem. Podlej bulionem. Przypraw do smaku solą, pieprzem i tymiankiem. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz płomień i duś pod przykryciem jeszcze 35 minut. Od czasu do czasu mieszaj, aby gulasz nie przywarł.

3 Śmietanę dokładnie wymieszaj z mąką. Wlej do gulaszu. Mocno razem pod-

grzej, ew. ponownie przypraw do smaku. Naleśniki ułóż na talerzach. Na każdy nałóż porcję gulaszu, brzegi placków zawini do środka. Podawaj bezpośrednio po przyrządzeniu.

Gulasz w chlebie

Przyrządzony według przepisu obok sycący gulasz z pieczarkami możesz podać w pieczywie. Z 6 małych bochenków odkrój wierzchy, delikatnie wydrąż środką. Przygotowane w ten sposób mieszczki zapiekaj przez 10 min w temp. 170 st. Napelnij je gulaszem i podawaj.

CEKAWA FORMA





Gulasze i potrawy



Z socznicą na pikantnie

★★

	PORCJA	
	CENA	KALORIE
120 min	2,95 zł	530 kcal

Składniki na 4 porcje

- 25 dag soczewicy ● 50 dag karkówki ● 3 ząbki czosnku
- 1 cebula ● po pół łyżeczki mielonego imbiru, cynamonu i kminku ● po 3 łyżki śmietany i oleju ● sól ● 2 chili

1 Socznicę przebierz, oplucz, mocz przez godzinę w zimnej wodzie. W tym

czasie mięso oplucz, potnij w kostkę. Czosnek i cebulę obierz, grubo posiekaj. Połowę cebuli i czosnek wymieszaj z mielonymi przyprawami i zmiksuj na pastę. Namoczoną socznicę odcedź, zalej świeżą wodą i gotuj około 30 minut.

2 Na patelni rozgrzej olej, wrzuc resztę cebuli. Mieszając, usmaż ją na szklisto. Dołóż karkówkę i przygotowaną pastę. Podlej odrobiną wody, duś do miękkości. Pod

koniec dodaj śmietanę. Socznicę posól i wymieszaj z posiekanymi papryczkami chili. Podawaj z gulaszem.

Zdrowe zamienniki

Przygotowany w ten sposób pikantny gulasz możesz również podawać z ugotowaną na sypko gruboziarnistą kaszą (pęczak lub gryczaną) albo z fasolą (wcześniej ją namocz i ugotuj tak samo jak socznicę).

Cebularz z placuszkami

★★

	PORCJA	
	CENA	KALORIE
45 min	4,90 zł	630 kcal

Składniki na 4 porcje

- 50 dag schabu ● 3 cebule
- 5 łyżek mąki pszennej ● po 2/3 szkl. bulionu, śmietany i mleka ● 30 dag marchewki ● 1 puszka kukurydzy ● 4 łyżki mąki kukurydzianej ● 1 jajko
- olej ● sól ● pieprz

1 Schab oplucz, wytrzyj do sucha i pokrój w dużą kostkę. Mięso posyp solą i pieprzem. Porażkę i łyżkę mąki pszennej dokładnie wymieszaj z cebulą obierz, pokrój na mniejsze części.

W garnku rozgrzej 2–3 łyżki oleju. Wrzuc mięso i mieszając, zrumień ze wszystkich stron na dużym płomieniu. Dodaj cebule. Podlej bulionem i doprowadź do wrzenia. Następnie zmniejsz płomień i duś pod przykryciem około 30 minut.

2 Kukurydzę przelóż na sito i pozostaw tak, aby dokładnie ociekła z zalewy. Marchewkę obierz, zetrzyj na tarce o małych otworach. Mąkę kukurydzianą wymieszaj z pozostałą mąką pszenną. Dolej mleko, wbij jajko i zmiksuj. Ciasto wymieszaj z odrobiną soli oraz szczyptą pieprzu. Odstaw na 15 minut, aby mąka spęczniała.

3 Ciasto na placki wymieszaj z kukurydzą i startą marchewką. Na patelni rozgrzewaj porcjami olej. łyżką nakładaj ciasto, formując cienkie owalne placki. Smaż je na złoty kolor z obu stron. Gotowe placki przekładaj na ręcznik papierowy, aby osączyć je z nadmiaru tłuszczu.

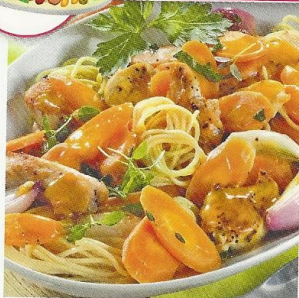
4 Tuż przed końcem gotowania gulasz przypraw do smaku solą i pieprzem, ew. dodaj tymianek (posiekany świeży lub suszony). Dolej śmietanę, wymieszaj i całość mocno podgrzej. Na talerzach układaj placki jeden na drugim, formując wieżyczki. Obok nałóż porcję gulaszu. Od razu podawaj.



ŚWIETNY SMAK!



Tanie gulasze i potrawy



Karkówka po azjatycku ★★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
30 min	2,50 zł	460 kcal

Składniki na 4 porcje

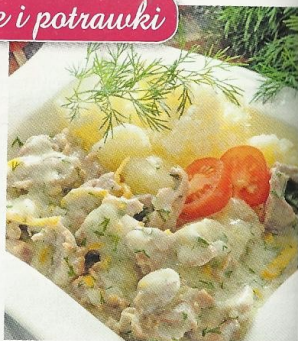
● 60 dag karkówki ● 40 dag marchewki
● 3 cebule ● 1 szkl. soku pomarańczowego
● 1 szkl. bulionu ● 3 łyżki oleju ● 2–2,5 łyżki sosu sojowego ● po 1/4 łyżeczki natki i tymianku ● 1–2 łyżki mąki ziemniaczanej

1 Warzywa obierz, marchewkę pokrój w plasterki, a cebule w piórka. Karkówkę pokrój na kawałki, a zioła posiekaj.

2 Na patelni rozgrzej olej, zrumień na nim mięso. Zdejmij. Na tym samym tłuszczu podsmaż warzywa. Podlej je bulionem i sokiem pomarańczowym. Duś ok. 10 min. Dodaj karkówkę, sos sojowy i zioła. Gulasz zagęść rozrobioną w wodzie mąką. Przypraw. Podawaj np. z makaronem.

Najlepszy makaron

Azjatycka potawka będzie najlepsza z makaronem ryżowym. Jeśli wolisz tradycyjny, ugotuj wstążki lub spaghetti. Rozłóż go na półmisku i na tym połóż mięso z warzywami.



Serca w sosie śmietanowym ★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
80 min	2,45 zł	310 kcal

Składniki na 4 porcje

● 1 kg serc wieprzowych ● 1–2 marchewki
● 1 cebula ● 2 listki laurowe ● kilka ziarenek ziela angielskiego ● 2/3 szkl. bulionu ● pół szkl. śmietany 22 proc. ● 1/4 łyżeczki koperku ● sól ● pieprz ● olej do smażenia

1 Serca umyj, zalej wodą i gotuj przez 10 minut. Następnie odcedź, pokrój na kawałki. Warzywa obierz, cebulę pokrój w niewielką kostkę, a marchewkę zetrzyj na tarce o małych otworach. Koperek opłucz, drobno posiekaj.

2 W garnku rozgrzej olej, zeszklij na nim cebulę, dołóż marchewkę i smaż razem kilka minut. Do warzyw dodaj pokrojone na kawałki serca oraz ziele angielskie i listki laurowe. Podlej bulionem, duś pod przykryciem około godziny.

3 Tuż przed końcem gotowania gulasz przypraw do smaku solą i pieprzem. Wymieszaj ze śmietaną i posiekanym koperkiem. Podawaj np. z ziemniakami.



Kartoflanka z łopatką ★★

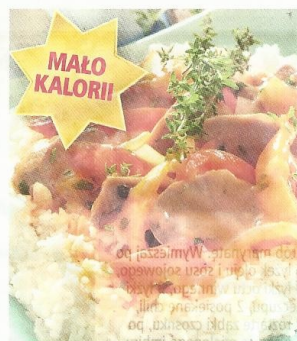
CENA	PORCJA	
	KALORIE	
60 min	2,50 zł	570 kcal

Składniki na 6 porcji

● 1 kg łopatki ● 40 dag ziemniaków ● 3 marchewki ● 2 duże cebule ● 3 obrane ząbki czosnku ● 1 mały seler ● sól ● mielony czarny pieprz ● 7 listki laurowe ● kilka ziarenek ziela angielskiego ● 2–2,5 szkl. bulionu warzywnego (może być z kostki) ● 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego ● olej do smażenia

1 Cebule obierz i posiekaj. Łopatkę opłucz, pokrój w kostkę. W garnku rozgrzej olej, zeszklij na nim cebulę, dodaj mięso i obsmaż na dużym płomieniu. Następnie dolej bulion i dodaj przyprawy. Doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz płomień i duś pod przykryciem 45 minut. W miarę potrzeby dolewaj wodę.

2 Warzywa obierz, opłucz, marchewkę pokrój w cienkie plasterki, ziemniaki w grubą kostkę, a seler w słupki. Dodaj do gulaszu w połowie czasu gotowania. I ahist przypraw do smaku solą, pieprzem i startym czosnkiem. Pod koniec gotowania gulasz wymieszaj z koncentratem.



Ozorki w sosie paprykowym ★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
120 min	2,50 zł	290 kcal

Składniki na 4 porcje

● 4 ozorki ● 2 papryki ● 2 cebule
● 1,5 szkl. bulionu ● kilka ziarenek pieprzu
● kilka listków laurowych ● 1 łyżka łagodnej pasty paprykowej ● 2 łyżki mąki ziemniaczanej ● pieprz ● sól

1 Ozorki wymocz, wyszoruj, zalej posolonym wrzątkiem i gotuj 1,5 godz. Papryki i cebule oczyść, pokrój w paseczki.

2 W garnku rozgrzej oliwę, włóż warzywa i duś 3 minuty. Wymieszaj z pastą paprykową. Dodaj bulion i przyprawy, gotuj do miękkości. Sos zagęść mąką wymieszaną z wodą i przypraw. Ozorki obierz, pokrój w plasterki, włóż do sosu, lekko podgrzej. Podawaj np. z ryżem.

Wersja wzbogacona

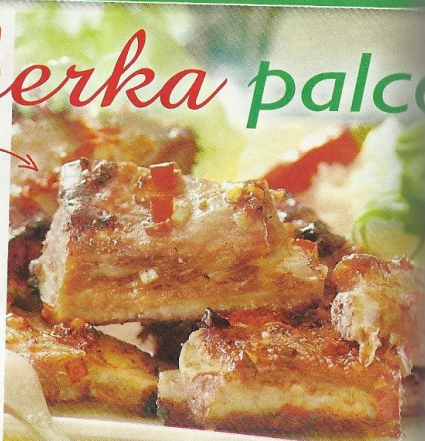
Do smażącej się papryki z cebulą dodaj pokrojoną w plasterki cukinię i kilka pieczarek pociętych na półowki. Gotowe danie wymieszaj z posiekanym świeżym tymiankiem.

Niedrogie i takie łatwe...

Żeberka palce lizać!

Pikantne z chili

Zrób marynatę. Wymieszaj po 6 łyżek oleju i sosu sojowego, 4 łyżki octu winnego, 3 łyżki keczupu, 2 posiekane chili, 3 rozrarte ząbki czosnku, po 1 łyżeczkę mielonego imbiru i słodkiej papryki. Dodaj po szczypcie mielonego ziela angielskiego i pieprzu, 3 łyżki miodu oraz sól do smaku. Marynatą polej 1 kg żeberek. Odstaw na noc. Mięso piecz 40 minut w temp. 180 st.



Duszone na winie

Potnij na porcje 50 dag żeberka, oprósź je solą, pieprzem oraz suszonym majerankiem. Zrumień na oleju. Podlej 1 szkl. gorącej wody oraz 3/4 szkl. czerwonego wina i duś 15 minut. Następnie dodaj 8 pokrojonych w plasterki pieczarek, 2 łyżki rodzynek oraz 2 łyżki koncentratu pomidrowego. Przypraw i duś jeszcze 15 minut.



Pieczone po prowansalsku

Potnij na porcje 1,2 kg żeberka. Mięso natrzyj solą, pieprzem oraz ziołami prowansalskimi. 3 obrane cebulki pokrój na cząstki, a 1 cukinię oraz 1 bakłażan w półplasterki. Oczyść z pestek 2 kolorowe papryki, strąki razem z 4 pomidorami potnij na kawałki.

W brytfance na oliwie obsmaż warzywa. Posyp je solą, pieprzem i ziołami. Na jarzynce ułóż żeberka. Pomiedzy nimi umieść pocięte w plasterki 3 główki czosnku. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temp. 180 st. Piecz 40 minut. Danie podawaj z pieczywem.



Ze słodką i kwaśną... z cytrusami

1,5 kg żeberka oczyść i podziel na porcje. Cebulę i kilka gałązek tymianku posiekaj. Dwie pomarańcze obierz, pokrój w plasterki. W garnku rozgrzej 2 łyżki masła, zeszklij na nim cebulę i 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę. Dodaj tymianek, 1 słoik dżemu pomarańczowego, 1 szkl. pikantnego keczupu i pomarańcze. Żeberka zrumień na oleju. Posyp solą i pieprzem, włóż do przygotowanej marynaty na noc. Następnie piecz przez 1,5 godziny w temp. 200 st.

Z jabłkami



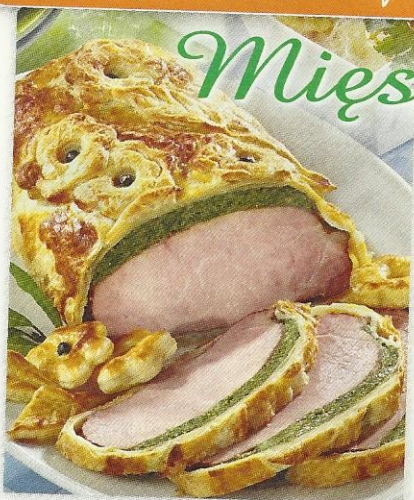
50 dag żeberka podziel na porcje. Oprósź 1 łyżką mąki, zrumień na oleju. Skrop wodą, duś do miękkości. Zdejmij z patelni, a do sosu dodaj 2 łyżki rodzynek i pokrojone 2 jabłka. Wlej 1 szkl. śmietany, podgrzewaj kilka minut. Przypraw solą, pieprzem i majerankiem. Włóż żeberka i mocno podgrzej.

Z ananasem

Oplucz 1,5 kg żeberka. Osącz 1 puszkę ananasa. 3 łyżki zalewy połącz z 3 łyżkami miodu i 4 łyżkami keczupu. Posmaruj tym mięso i odstaw w chłodne miejsce na 5 godz. Zamarynowane żeberka pokrój na porcje, ułóż w zaroodpornej formie. Piecz 50 minut w temp. 180 st. Na 10 minut przed końcem przykryj żeberka ananasem, ew. dodaj chili.



Pomysłowe i... efektowne!



Mięso w cieście

1. Schab ziołowy

Do wrzącego bulionu włóż 1,2 kg schabu. Mięso gotuj 45 minut. Wymij, przestudź. Przygotuj według przepisu na opakowaniu 1 porcję gotowego ciasta na chleb. Posieka 2 pęczki natki i po 1 pęczku szczypiorku oraz tymianku. Do ziół dodaj 3 pokruszone tosty i jedno jajko. Masę zmiksuj, przypraw do smaku solą, pieprzem oraz 1–2 rozrartymi ząbkami czosnku. Ciasto chlebowe rozwałkuj. Na placku ułóż mięso. Posmaruj je masą ziołową. Owiń ciastem. Wierzch posmaruj rozmaconym jajkiem. Piecz 35–40 minut w temp. 190 st.

2. Kulebiak z pieczoną szynką

Dwa płaty francuskiego ciasta rozmroź w pokojowej temperaturze. 30 dag pieczonej szynki i 10 dag wędzonego boczku pokrój w kostkę. Dołóż 2 ugotowane na twardo, grubo posiekane jajka oraz 2 łyżeczki drobno pokrojonej natki. Składniki wymieszaj, przypraw solą i pieprzem. Farsz rozłóż na jednym płacie ciasta, zostawiając wolne brzegi. Przykryj drugim płatem. Zlep brzegi. Wierzch posmaruj jajkiem wymieszanym z 1 łyżką mleka. Piecz 35 minut w 200 st.



3. Tatarskie pierogi z karkówką



Z 2 szkl. mąki pszennej, 1 kostki masła, 2 żółtek oraz 2 łyżek kwaśnej śmietany zagnieć ciasto. Schładzaj je 30 minut. W tym czasie pokrój w drobną kostkę 50 dag karkówki, 1 cebulę i 2 ząbki czosnku. Pokrojone składniki smaż 7 minut na rozgrzanym oleju. Przypraw słodką papryką, majerankiem, solą i pieprzem. Ciasto rozwałkuj, wytnij z niego krążki. Na połowie rozłóż farsz. Przykryj pozostałymi krążkami. Mocno zlep brzegi. Pierogi posmaruj rozmaconym jajkiem. Posyp kminkiem. Piecz 30 minut w temp. 200 st.