

Wieprzowina w towarzystwie bobu

Bób jest nie tylko smaczny i sycący, ale też bardzo zdrowy i bogaty w wysokiej wartości białko. Warto, więc włączyć go do menu i skomponować apetyczne danie na lato.

Gotowanie bobu jest niezwykle proste. Świeży gotujemy bardzo krótko uważając, aby go nie rozgotować, gdyż wtedy znacznie trudniej wyjmie się ziarenka ze skórki. Poza sezonem warto wykorzystać mrożony lub konserwowy. Pomysłów na potrawy jest niezliczona ilość. Możemy zjadać go w postaci jarzynki, dodawać do sałatek, omletów, pierogów, przyrządzać pasty kanapkowe, kotleciki, a także łączyć z mięsem i wędlinami.

Bób z kiełbasą i boczkiem

SKŁADNIKI:

1 kg świeżego bobu, 40 dag białej kiełbasy, 15 dag wędzonego boczku, 2 ząbki czosnku, średniej wielkości cebula, ½ szklanki bulionu, sól, pieprz, liść laurowy, 3 gałązki świeżej mięty, łyżka majeranku, oliwa z oliwek do smażenia

- Wyplukany bób zalewamy gorącą wodą z dodatkiem soli i odrobiny cukru, gotujemy około 15 minut. Gdy lekko przestygnie, wyjmujemy ziarna z błon i trzymamy w ciepłe.
- Białą kiełbasę wkładamy do wrzątku, dodajemy majeranek, trzymamy na małym ogniu około 20 minut nie dopuszczając, by się zagotowała. Po tym czasie odstawiamy, pozostawiamy do przechłodzenia w wodzie.
- Na rozgrzanej oliwie z oliwek smażymy drobno pokrojony boczek, dodajemy posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Podsmażamy, często mieszając, tak długo, aż cebula się zeszkli. Podlewamy bulionem, dodajemy sól, pieprz, liść laurowy, posiekane gałązki mięty, całość zagotowujemy.
- Dodajemy pokrojoną w cienkie plasterki kiełbasę oraz wyłuskane ziarna bobu, delikatnie mieszamy i dusimy pod przykryciem przez kilka minut.

Podajemy na gorąco z razowym pieczywem.

Gulasz wieprzowy z bobem

SKŁADNIKI:

60 dag mięsa wieprzowego (najlepiej z łopatki lub szynki), 40 dag ugotowanego i obranego ze skórki bobu, 2 ząbki czosnku, strąk papryczki chili, 2 ząbki czosnku, średniej wielkości cebula, szklanka bulionu (może być z kostki), łyżka koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, sproszkowana słodka papryka, 2 łyżki oliwy z oliwek do smażenia, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

- Oplukane mięso osuszamy, kroimy w niezbyt dużą kostkę, oprószywszy solą i pieprzem. Cebulę obieramy, kroimy w piórka, obrany czosnek kroimy w kosteczkę, paprykę chili na ukośne plasterki.
- W szerokim rondlu z grubym dnem rozgrzewamy oliwę z oliwek, dodajemy papryczkę chili oraz czosnek i krótko smażymy energicznie mieszając. Gdy aromaty „uwolnią” się na rozgrzany tłuszcz przekładamy kawałki mięsa, dość mocno obsmażamy, aby się pięknie zrumieniły.
- Dodajemy cebulę, jeszcze przez chwilę smażymy. Wlewamy bulion i dusimy pod przykryciem, pod koniec duszenia dodajemy koncentrat pomidorowy.
- Gdy mięso będzie miękkie dodajemy bób, całość mieszamy i, gdy trzeba doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem.

Podajemy posypany natką pietruszki z ugotowanym na sypko ryżem lub ziemniakami.



Romana Chojnacka
 Studium Wiejskiego
 Gospodarstwa Domowego
 Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu