Warzywa z mięsem

Wczesna wiosna to dość trudny czas w kuchni. Wszyscy jesteśmy spragnieni świeżych warzyw. Wprawdzie sklepowe półki uginają się od pomidorów, zielonych ogórków i innych nowalijek. Sięgajmy jednak po nie ostrożnie.

O tej porze roku świetnie sprawdzają się mrożonki oraz zimowe warzywa pochodzące z upraw ubiegłorocznych. Póki co, śmiało możemy jeszcze korzystać z brukselki, jarmużu, kapusty czy też cykorii. Łącząc je z mięsem przyrządzimy pyszne, proste, dobrze służące zdrowiu dania.

Kiełbaski w kapuście z pomidorami

- **Składniki:** 4-6 niezbyt dużych białych kiełbasek, mała główka kapusty włoskiej lub białej, łyżka masła, cebula, puszka pomidorów krojonych bez skórki, szklanka bulionu, łyżeczka mąki, sól, pieprz, bazylia, szczypta cukru
- Z umytej, oczyszczonej z pierwszych liści kapusty wycinamy głąb. Układamy w garnku, zalewamy wrzątkiem i gotujemy na małym ogniu, by liście zmiękły i łatwo dały się oddzielić.
- Z liści ścinamy grube nerwy lub delikatnie rozbijamy je tłuczkiem. Rozkładamy po dwa lub trzy na porcję. Przygotowanymi liściami owijamy szczelnie kiełbaski (dość ściśle, jak gołąbki).
- Na dnie rondla z grubym dnem układamy niewykorzystane liście, na nich zawinięte kiełbaski, wlewamy gorący bulion, dodajemy masło i pokrojoną w ósemki cebulę. Dusimy pod przykryciem 20 minut. Dodajemy pomidory wraz z zalewą i gotujemy jeszcze około 15 minut. Na koniec dodajemy zawiesinę z wody i mąki, całość zagotowujemy, doprawiamy do smaku solą, pieprzem, świeżą lub suszoną bazylią oraz odrobiną cukru.

Podajemy z pieczywem lub ziemniakami.

Cykorie zapiekane z szynką

- **Składniki:** 6 małych, zwartych kolb cykorii, 6 dużych plastrów gotowanej szynki, sok z cytryny, łyżka oliwy z oliwek, 10 dag startego żółtego sera
- **sos:** 2 łyżki masła, 2 łyżki mąki, szklanka bulionu, ¾ szklanki gorącego mleka, 2 żółtka, sól, pieprz, sok z cytryny, szczypta cukru, szczypta gałki muszkatołowe
- Z umytych, oczyszczonych cykorii wycinamy gorzkie głąbiki, skrapiamy sokiem z cytryny, wkładamy do garnka z rozgrzaną oliwą z oliwek, podlewamy niewielką ilością wody i dusimy pod przykryciem około 5 minut.
- Przyrządzamy sos: do roztopionego masła dodajemy mąkę, dokładnie mieszamy. Ciągle mieszając wlewamy zimny bulion. Gdy składniki się połączą dodajemy gorące mleko. Całość podgrzewamy na niewielkim ogniu przez około 10 minut. Gdy sos zgęstnieje zdejmujemy z ognia, dodajemy roztrzepane żółtka, mieszamy, doprawiamy do smaku solą, pieprzem, sokiem z cytryny, gałką muszkatołową i cukrem.
- Kolby cykorii owijamy szynką, spinamy metalową szpilką, przekładamy do wysmarowanego masłem naczynia żaroodpornego, polewamy przyrządzonym sosem, z wierzchu posypujemy startym serem. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C na 15 minut.

Podajemy z pieczywem pszennym lub razowym.

- **Uwaga:**

Cykoria dostępna jest na naszym rynku od listopada do końca kwietnia. Kupując zwracajmy uwagę na jej wygląd. Powinna być zdrowa, twarda, bez plam, o ściśle zwiniętych listkach. Najlepiej wybierać te o mniejszych główkach, gdyż są bardziej soczyste i intensywniejsze w smaku.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu