

Ekscentryczne połączenie - wieprzowina z czekoladą

Nie dziwi nas dania mięsne ze słodką nutą owocową, lecz połączenie mięsa z czekoladą może być odebrane jako kombinacja dość ekstrawagancka. Jednak wbrew pozorom smak czekolady doskonale współgra z różnymi gatunkami mięs. Przekonajmy się!

Polędwiczki wieprzowe z grzybami i sosem czekoladowym

■ **Składniki:** 2 możliwie najgrubsze polędwiczki wieprzowe, ½ szklanki oliwy z oliwek, sok z ½ cytryny, sól, pieprz, mielona słodka papryka, po łyżeczce suszonego cząbrku i tymianku, 3 dag suszonych grzybów leśnych, łyżka masła do duszenia grzybów, tłuszcz do smażenia mięsa

Sos czekoladowy: 5 dag masła, ½ szklanki śmietanki 12%, ¼ tabliczki dobrej gorzkiej czekolady, 6 dag sera pleśniowego, sól, pieprz, szczypta imbiru, natka pietruszki

- Oplukane grzyby moczymy w niedużej ilości wody. Polędwiczki myjemy, osuszamy za pomocą ręcznika papierowego. Oliwę z oliwek łączymy z sokiem z cytryny, suszonymi ziołami, doprawiamy solą i pieprzem. Mięso układamy w miseczce, zalewamy marynatą, szczelnie przykrywamy, odstawiamy na kilka godzin do lodówki (można zostawić na całą noc).
- Namoczone grzyby gotujemy przez chwilę na niewielkim ogniu w wodzie, w której się moczyły. Odcedzamy (wodę z gotowania grzybów zostawiamy), gdy grzyby lekko przestygną, kroimy. W garnuszku rozgrzewamy łyżkę masła, wrzucamy grzyby, obsmażamy, podlewamy pozostawionym wywarem grzybowym i dusimy do miękkości. Na koniec duszenia doprawiamy solą oraz pieprzem i jeszcze przez chwilę trzymamy na małym ogniu, by odpa-

rował nadmiar płynu.

- Wyjęte z marynaty mięso kroimy na grube plastry. Każdy plaster ugniatamy mocno naciskając dłonią. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz, wkładamy plastry mięsa i smażymy po 3-4 minuty z każdej strony, aż się pięknie zrumienią, podlewamy niewielką ilością wody lub bulionu i dusimy pod przykryciem nie dłużej niż 10 minut. Zdejmujemy z ognia, pozostawiamy w ciepłym miejscu, by mięso „doszło”.
- Przyrządzamy sos: w rondelku rozpuszczamy masło, dodajemy pokruszoną, gorzką czekoladę oraz śmietankę i mieszając, ogrzewamy na bardzo małym ogniu. Gdy czekolada się rozpuści wrzucamy drobno starty ser pleśniowy, dokładnie mieszamy, by ser całkowicie połączył się z czekoladą. Doprawiamy solą, pieprzem oraz imbirem (sos powinien mieć wyrazisty słodko-ostry smak).

Na wygrzonym półmisku układamy polędwiczki, na każdym kawałku kładziemy porcję grzybów, polewamy sosem i zdobimy natką pietruszki. Podajemy z pieczonymi ziemniakami i dużą porcją warzyw.

Warto wiedzieć

Czekolada to jeden z tych produktów, które posiadają wyjątkowe walory smakowe, a jednocześnie korzystnie wpływają na zdrowie. Wśród cennych składników znajdują się:

- **magnez**, znany jako czynnik przeciws stresowy, pobudzający organizm do wytwarzania endorfin i serotoniny, tzw. hormonu szczęścia, i konieczny do zapewnienia prawidłowej czynności nerwów oraz mięśni;
- **żelazo** niezbędne do produkcji czerwonych krwinek;
- cynk i selen, które wspomagają poziom wydzielania endorfin, korzystnie wpływają na skórę, hamują procesy starzenia się komórek, odmładzają, zapobiegają tworzeniu się zmarszczek, łagodzą dolegliwości związane z menopauzą;
- **teobromina** działająca stymulująco na akcję serca, a także pobudzająca pracę nerek;
- **lecytyna**, substancja poprawiająca pamięć i uwalniająca w mózgu związki pobudzające go do pracy;
- **tłuszcze roślinne** redukujące poziom złego cholesterolu (frakcji LDL) we krwi i polepszające funkcjonowanie naczyń krwionośnych;
- **witaminy z grupy B, kwas foliowy oraz witaminy A i E;**
- **węglowodany**, które są ważnym źródłem energii, zwłaszcza dla mózgu.
- **flawonoidy** (przeciwutleniacze) – substancje, które unieszkodliwiają rakotwórcze wolne rodniki.



Romana Chojnacka

Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu