

Zgrany duet – wieprzowina i jarmuż

Łącząc smak polędwiczki wieprzowej przyprawionej kminkiem z aromatyczną surówką z jarmużu stworzymy zestaw godny niedzielnego obiadu.

Bitki z kminkiem i pieczarkami



■ **Składniki:** 2 średniej wielkości polędwiczki wieprzowe, 2 łyżki masła, 4 kopiaste łyżeczki ziaren kminku, duża cebula, 8 dużych pieczarek, ½ szklanki bulionu (może być z koncentratu), 2 łyżki startego żółtego sera, 3 łyżki gęstej śmietany, szczypta świeżo mielonego pieprzu, oliwa z oliwek do smażenia

- Ziarna kminku zalewamy wrzącą wodą, odstawiamy do przechłodzenia. Polędwicę kroimy w poprzek włókien na grube plastry. Porcje mięsa delikatnie, najlepiej trzonkiem noża, rozbijamy, nadając im owalny kształt.
- Przyrządzamy masło kminkowe – namoczony kminek odsączamy, drobno siekamy na desce i mieszamy z masłem, tak długo, aż składniki dobrze się połączą.
- Płaty polędwicy smarujemy z obu stron masłem kminkowym, oprószamy pieprzem i solą, odstawiamy na kilka minut do lodówki. Oczyszczone pieczarki kroimy w cienkie plastry, obraną cebulę drobno siekamy.
- Na dużej patelni, (aby wszystkie porcje swobodnie się zmieściły) rozgrzewamy oliwę z oliwek. Na mocno rozgrzany tłuszcz kładziemy wychłodzone bitki i smażymy przez 4-5 minut z każdej strony. Jeśli ktoś woli mniej wysmażone, powinien smażyć je o 1-2 minuty krócej.
- Dobrze zrumienione i wysmażone zgodnie z upodobaniami, przekładamy do żaroodpornego naczynia, przykrywamy i wstawiamy do nagrzanego piekarnika.
- Na pozostałym na patelni tłuszczu podsmażamy cebulę, gdy się zeszkli dodajemy pieczarki i, ciągle mieszając, dalej trzymamy na ogniu. Gdy wydzielony z pieczarek

płyn odparuje, podlewamy bulionem i przez chwilę dusimy pod przykryciem. Dodajemy śmietanę, tarty ser, zagotowujemy. Po kilku minutach ser się rozpuści. Sos, gdy trzeba, doprawiamy do smaku solą.

- Bardzo ciepłe befsztyki układamy na wygrzonym półmisku, polewamy gorącym sosem z pieczarkami. Serwujemy z pyszną surówką z jarmużu.

Surówka z jarmużem

■ **Składniki:** 25 dag liści jarmużu, 2 kiszzone ogórki, duże jabłko, biała część pora średniej wielkości, 3 łyżki oliwy z oliwek, łyżka musztardy, łyżka soku z cytryny, sól, pieprz, 4 łyżki startego żółtego sera, 4 łyżki drobno pokrojonych orzechów włoskich

- Liście jarmużu bardzo dokładnie myjemy, osączamy, usuwamy grube nerwy i ogonki, dość drobno szatkujemy. Ogórki i jabłko wraz ze skórką ścieramy na tarce jarzynowej z dużymi oczkami, białą część pora kroimy w drobne piórka.
- Oliwę z oliwek łączymy z sokiem z cytryny, musztardą, solą i pieprzem, dokładnie mieszamy. Sos dodajemy do surówki, wrzucamy pokrojone orzechy, mieszamy i, gdy trzeba, doprawiamy do smaku solą oraz szczyptą cukru.

Podajemy 15 minut po przygotowaniu posypaną startym żółtym serem.

Warto wiedzieć

Zaletą jarmużu jest wysoka zawartość witaminy C, której więcej jest tylko w strąkach papryki i natce pietruszki. Ponadto jest bardzo dobrym źródłem beta-karotenu, z którego organizm wytwarza witaminę A. Są w nim też witaminy z grupy B, witamina E i K, a także sporo kwasu foliowego oraz żelaza. Oba te związki są niezbędne w procesie tworzenia czerwonych ciałek krwi. Dostarcza wapnia w postaci łatwo absorbowanej przez organizm, prócz tego ma dużo magnezu, potasu, fosforu, fluoru – z powodu tych skarbów powinien być podawany dzieciom i rekonwalescentom, a z uwagi na zawartość związków siarki polecany jest osobom mającym problemy z owłosieniem. Podobnie jak inne warzywa kapustowate oraz brokuły, jarmuż zawiera dużo **luteiny, zeaksantyny oraz sulforafanu**. Są to bioaktywne składniki blokujące działanie kancerogenów. Zatem warzywo to skutecznie chroni przed nowotworami. Badania wykazują, że częste jedzenie jarmużu zmniejsza zagrożenie zachorowania na raka żołądka, jelita i okrężnicy oraz każdego rodzaju nowotworu wywołwanego zmianami hormonalnymi, w tym również raka piersi i prostaty.

Romana Chojnacka

Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu