

# Potrawy na czasie

Latem powinno być lekko i smacznie. Tym razem wybór padł na wieprzowinę oraz sezonowy rarytas – kurki. Zbieramy je od połowy czerwca do października, najczęściej spotyka się je pod świerkami, wśród mchu, na piaszczystych glebach.

Pieprznik jadalny, nazywany zwyczajowo kurką, smakuje znakomicie w różnorodnych potrawach, nadając im zdecydowany smak, wyraźny i intensywny grzybowy aromat. Domowym rarytasem może okazać się zupa krem z kurek, śmietanowy sos lub po prostu kurki lekko podsmażone i uduszone na maśle. Są doskonałym dodatkiem do mięs pieczonych, smażonych, grillowanych. Pasują do niektórych gatunków ryb np. pstrąga, dziczyzny, wieprzowiny, wołowiny oraz cielęciny. Najsmaczniejsze są świeże grzyby o lekko „rozwinętych” kapeluszach.

## Sznicelki wieprzowe w sosie kurkowym



■ **Składniki:** 50 dag chudej wieprzowiny bez kości (najlepiej schabu lub mięsa z szynki), 40 dag świeżych kurek, 2 cebule, ¾–1 szklanka rosółu, łyżka mąki, 3 łyżki zimnego mleka, 4 łyżki śmietany kremowej, sól, świeżo mielony pieprz, oliwa z oliwek i masło (pół na pół)

- Umyte i osuszone mięso kroimy w poprzek włókien na cienkie plastry, lekko rozbijamy, oprószamy solą, pieprzem i mąką. Smażymy na rozgrzanym tłuszczu, rumieniąc z obu stron. Sznicle przekładamy do rondla i trzymamy w ciepłym miejscu.
- Bardzo dokładnie oczyszczone z ziemi, umyte i odsączone z wody kurki kroimy (małe okazy pozostawiamy w całości). Obrane cebule drobno siekamy. Na pozostałym ze smażenia tłuszczu podsmażamy posiekaną cebulę.
- Gdy się zeszkli, dodajemy kurki i smażymy, często mieszając, przez kilka minut. Podlewamy rosółem, przykrywamy i dusimy na wolnym ogniu przez około 20 minut.
- Zagęszczamy mąką rozprowadzoną w niewielkiej ilości zimnego mleka, zagotowujemy, trzymamy na ogniu nie dłużej niż przez 2 minuty (kurki nie lubią długiego gotowania).
- Po zestawieniu z ognia łączymy ze spienioną śmietaną, doprawiamy do smaku solą i świeżo mielonym pieprzem. Sos powinien mieć konsystencję gęstej śmietany. Gorącym sosem zalewamy porcje mięsa, rondel przykrywamy, wstawiamy na 5 minut do gorącego piekarnika. Podajemy z ziemniakami suto posypanymi posiekanym koperkiem lub z kładzionymi kluseczkami.



## Zupa krem z kurek

■ **Składniki:** 50 dag świeżych, 2 średnie cebule, łyżka mąki, sól, świeżo mielony biały pieprz, szklanka gęstej śmietany kremowej, łyżka masła, 6 szklanek esencjonalnego wywaru z warzyw lub rosółu, posiekana natka pietruszki

- Obrane, podzielone na części cebule rozbijamy blenderem lub bardzo drobno siekamy, kurki (50 dag) oczyszczamy, płuczemy dokładnie, osuszamy i drobno siekamy.
- Na rozgrzanym maśle lekko zasmażamy roztarte cebule, wrzucamy posiekane kurki i razem smażyjemy przez około 10 minut, oprószamy mąką i, cały czas mieszając, podsmażamy jeszcze przez kilka minut.
- Podsmażone wraz z cebulą grzyby zalewamy rosółem (rosół wlewamy powoli, mieszając, by nie powstały grudki). Całość zagotowujemy, trzymamy na średnim ogniu przez 10 minut lub nieco dłużej. Po zestawieniu z ognia łączymy z lekko ubitą śmietaną, doprawiamy do smaku solą i świeżo zmielonym białym pieprzem.

Podajemy delikatnie oprószoną natką pietruszki, z dodatkiem paluszków z francuskiego ciasta.

## Warto wiedzieć

Wartość odżywcza kurek, podobnie jak innych grzybów, jest niewielka. Składają się niemal w 90% z wody, reszta ich masy to węglowodany, białka i tłuszcze. Jest w nich trochę witaminy D, E, C. Dostarczają stosunkowo dość dużo witamin z grupy B oraz beta-karotenu, niewielkiej ilości składników mineralnych (potas, fosfor, wapń, żelazo, cynk, miedź) oraz sporo błonnika. Mają niską wartość energetyczną, ale są trudno strawne, długo zalegają w przewodzie pokarmowym. Nie powinny ich jeść osoby z problemami układu trawienia, dzieci i seniorzy oraz alergicy.

Romana Chojnacka  
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu