

Podane inaczej niż zwykle

Sprawmy, aby codzienne posiłki były nie tylko ucztą dla podniebienia, ale i dla oczu. W końcu potrawę najpierw widzimy, w następnej kolejności dochodzi do nas jej zapach, a dopiero na samym końcu oceniamy smak.

Warto zadbać o to, aby potrawy były pięknie i apetycznie podane. Atrakcyjny wygląd napędza przysto-
wiową ślinkę do ust i wzmacnia wydzielanie soków trawiennych. Dlatego potrawy, które wzbudzają w nas apetyt, z reguły trawimy lepiej aniżeli te, na które patrzymy obojętnym wzrokiem.

Wystarczy odrobina chęci i fantazji, by stworzyć na talerzu ciekawą kompozycję. Wszelkiego rodzaju mięsa wspaniale prezentują się, gdy podzielimy je na zgrabne porcje, ułożymy w towarzystwie warzyw, gałązek świeżych ziół i skojarzymy z odpowiednim sosem. Strużka barwnego, delikatnego sosu wzbogaci smak, zapach i wygląd.

Popuśćmy wodze fantazji i zaskoczmy najbliższych.

Filety z szynki w sosie musztardowym

Składniki: 4 plastry mięsa z szynki (po ok. 15 dag każdy), 2 ząbki czosnku, łyżka ziół prowansalskich, sól, pieprz, 2 łyżki mąki, 3 łyżki oliwy z oliwek, łyżka masta, szklanka gęstej śmietany, duży pomidor, 2 łyżki musztardy francuskiej, curry, sok z cytryny, koncentrat buraczany, natka pietruszki, zielony ogórek

- Plastry mięsa rozbijamy tłuczkiem zwilżonym wodą i formujemy podłużne filety. Czosnek obieramy, bardzo drobno siekamy lub przeciskamy przez praskę. Zioła rozcieramy na proszek, obraną cebulę drobno siekamy, pomidora po sparzeniu i zdjęciu skórki kroimy w małą kostkę.
- Kawałki mięsa nacieramy czosnkiem, oprószamy solą, pieprzem, nacieramy ziołami zmieszanyymi z łyżką oliwy, przykrywamy folią aluminiową i na godzinę wstawiamy do lodówki. Po tym czasie filety oprószamy mąką.
- Na patelni rozgrzewamy 2 łyżki oliwy z oliwek, wkładamy mięso i mocno obsmażamy rumieniąc z obu stron. Przekładamy do żaroodpornego naczynia z przykryciem i trzymamy przez 10-15 minut w gorącym piekarniku.
- Do pozostałego na patelni tłuszczu dodajemy masło, posiekaną cebulkę, pokrojonego w kostkę pomidora, lekko podsmażamy. Gdy cebula się zeszkli, dodajemy musztardę, pół szklanki śmietany, doprawiamy solą, sokiem z cytryny, odrobiną curry (sos powinien być żółty). Całość mieszamy i przez chwilę ogrzewamy na małym płomieniu.
- Pozostałą część śmietany zabarwiamy na różowo koncentratem buraczanym, doprawiamy do



smaku solą. Ogórka obieramy, usuwamy miąższ z pestkami, kroimy w tódeczki, delikatnie skrapiamy je octem winnym.

- Gotowe danie fantazyjnie układamy na talerzu:
 - porcję mięsa umieszczamy na środku talerza, polewamy sosem musztardowym;
 - obok mięsa układamy obsmażone ziemniaki ozdobione gałązką natki pietruszki;
 - obok ziemniaków kładziemy tódeczki z ogórka polane różowym sosem ze śmietany i koncentratu buraczanego.

*Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*