

Dania z grzybowym aromatem

Grzyby od najdawniejszych czasów były chlubą kuchni polskiej. Ich charakterystyczny smak i intensywny aromat wzbogacają wiele prostych potraw w rodzaju kapusty z grzybami, zupy czy sosu grzybowego. Nadziewa się nimi mięsa, pierogi, zapieka z kaszą, gotuje z barszczem. Jak widać, stanowią bazę do przyrządzania samodzielnych dań lub są atrakcyjnym dodatkiem.

Grzyby są w zasadzie pożywieniem niskokalorycznym (10 dag świeżych grzybów daje około 35 kalorii). Dostarczają sporo cukrów – glikogenu. Jego ilość idzie w parze z zawartością potasu, fosforu, magnezu i cynku oraz godną uwagi ilością witamin z grupy B (B1, B2, PP). Ponadto niektóre, jak np. borowiki i kurki, zawierają ergosterol, czyli prowitaminę D. Ich białko, zbliżone do białka zwierzęcego, to tzw. grzybnik, podobny do chityny, z której zbudowane są pancerze stawonogów. Substancja ta jest dla nas niestrawna i dodatkowo utrudnia przyswajanie innych składników pożywienia. Nie powinno się więc grzybów podawać dzieciom, osobom starszym i chorym. Ale grzyby jemy tylko od czasu do czasu, przede wszystkim ze względu na smak, i nie przejmujemy się zbyt ich wartością odżywczą. Tym razem spróbujmy potężyć ich aromat z mielonym mięsem wieprzowym.

Nadziewane sznyce

Składniki: 60 dag mielonego mięsa wieprzowego, jajko, białko, 3 łyżki tartej bułki, 1/2 szklanki mleka, cebula, pieprz, sól, majeranek, mąka krupczatka do panierowania, oliwa z oliwek do smażenia

Farsz: 6-8 średniej wielkości kapeluszy świeżych grzybów leśnych, mała cebula, łyżka masła, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, sól, pieprz

- Do mielonego mięsa dodajemy jajko, białko, wymieszaną z ciepłym mlekiem tartą bułkę, drobno posiekaną cebulę, wszystkie przyprawy, wyrabiamy na jednolitą masę. Dzielimy na 6 jednakowych porcji i rozkładamy płasko na desce.
- Przygotowujemy farsz: pokrojone grzyby dusimy na maśle razem z posiekaną cebulą, często mieszając, aż wyparuje sok. Delikatnie przyprawiamy do smaku i łączymy z natką pietruszki.
- Przygotowany farsz równomiernie rozkładamy na porcjach mięsa, zasklepiamy formując zgrabne sznyce, oprószamy mąką i wstawiamy na 30 minut do lodówki.



- Sznyce smażymy na rozgrzanym tłuszczu, rumienimy z obu stron na złoty kolor, naczynie przykrywamy i trzymamy na małym ogniu przez 10 minut (aż „dojdą”). Podajemy z ziemniakami puree lub frytkami z dodatkiem sezonowej surówki.

Pikantne kotlety z grzybami

Składniki: 60 dag mielonego mięsa wieprzowego, duża cebula, 8 średniej wielkości świeżych leśnych grzybów, sucha bułka, 3/4 szklanki mleka, jajko, 2 łyżki keczupu, łyżka koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, majeranek, bazylia, tarta bułka wymieszana pół na pół z utartym żółtym serem do panierowania, oliwa z oliwek do smażenia

- Na oliwie podsmażamy drobno posiekaną cebulę. Gdy się zeszkli dodajemy drobno pokrojone grzyby, zasmażamy, aż wyparuje większość soku.
- Do mielonego mięsa dodajemy namoczoną w mleku i odcisniętą bułkę, jajko, keczup,

koncentrat pomidorowy, zasmażone z cebulą grzyby oraz wszystkie przyprawy. Wyrabiamy na jednolitą masę, formujemy kotlety, panierujemy w tartej bułce wymieszanej z serem i wstawiamy na chwilę do lodówki.

- Smażymy na gorącym tłuszczu, rumieniąc ze wszystkich stron, przykrywamy, trzymamy kilka minut w cieple. Podajemy gorące ze smażonymi ziemniakami i z zieloną sałatą, skropioną sokiem z cytryny lub sosem winegret.

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