

Potrawa z jednego naczynia

Większość z nas lubi je przyrządzać, gdyż przygotowanie całego posiłku w jednym garnku jest wygodne i pozwala oszczędzić sporo czasu. Lubimy je również jeść, bo gulasze, treściwe zapiekanki i wszelkie potrawy typu miszmasz tworzą zazwyczaj niezwykle harmonijne kompozycje smakowe.

W przypadku potraw jednogarnkowych bardzo ważny jest właściwy dobór składników i to zarówno pod względem smaku, barwy, jak i wartości odżywczej. Połączenie produktów roślinnych i zwierzęcych zapewnia organizmowi należyte ilości potrzebnych składników odżywczych. Dlatego na naszych stołach częściej powinny pojawiać się różne rodzaje gulaszu z jarzynami, zapiekanki warzywno-mięsne i szybkie dania z woka.

Kawałki soczystej wieprzowiny duszone z warzywami to niezwykle kolorowe danie, które doskonale smakuje. Gulasz warzywno-mięsny możemy podać na obiad lub kolację w dzień powszedni, ale także jako ciepłe danie na imprezie.

Kolorowy gulasz z warzyw i wieprzowiny

Składniki: 70 dag topatki wieprzowej bez kości, 2 cebule, 3 ząbki czosnku, 4 łyżki oliwy z oliwek, po 20 dag brukselki, brokuł, fasolki szparagowej, marchwi, 4 średniej wielkości ziemniaki, filiżanka kukurydzy konserwowej, 3 pomidory, łyżeczka tymianku, łyżeczka bazylii, szczypta imbiru, sól, pieprz

- Mięso płuczemy, osączamy, usuwamy nadmiar tłuszczu, kroimy w kostkę. Obrane cebule kroimy w piórka, ząbki czosnku rozgniatamy nożem lub przeciskamy przez prasę.
- Kawałki mięsa przyprawiamy solą i pieprzem, obsmażamy na rozgrzanym tłuszczu, przekładamy do innego naczynia. Na tym samym tłuszczu rumienimy na złoto cebulkę i czosnek, wkładamy mięso, podlewamy wodą lub bulionem, dusimy pod przykryciem.
- Warzywa dokładnie płuczemy. Ziemniaki i marchewki obieramy, kroimy w talarki. Oczyszczoną fasolkę szparagową kroimy na 2-cm kawałki, brokuły dzielimy na różyczki, z brukselki usuwamy zewnętrzne liście. Sparzone i obrane ze skórki pomidory kroimy w ćwiartki.
- Do rondla z podduszonym mięsem dodajemy ziemniaki, marchewkę, fasolkę szparagową, brukselkę, dusimy 15 minut. Po tym czasie wrzucamy brokuły, pomidory, kukurydzę oraz przyprawy i trzymamy na małym ogniu przez kolejnych 10 minut. Na końcu potrawę doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Potrawa będzie mniej pracochłonna, gdy użyjemy warzyw mrożonych. Mrożonki zachowują świeżość i wartości odżywcze oraz są proste w przygotowaniu.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

