

Wieprzowina z owocowym akcentem

Lato to czas dojrzewania owoców. W lipcu na krzakach i straganach czerwienią się truskawki oraz porzeczki. Wyglądają tak pięknie, że aż „ślinka leci”. Spróbujmy wzbogacić smak mięsa łącząc je z owocami sezonowymi.

Tym razem zamieszczamy przepisy na dania będące przykładem na to, że wieprzowinę można idealnie połączyć ze świeżymi owocami, komponując tym samym dania zdrowsze, lżejsze i bardziej aromatyczne.

Bitki z truskawkami

SKŁADNIKI:

60 dag schabu bez kości, sól, pieprz, 2 łyżki mąki, 40 dag truskawek, 3 łyżeczki cukru pudru, ¼ szklanki octu balsamicznego, szczypta startej gałki muszkatołowej, ¼ szklanki bulionu (może być z kostki), oliwa z oliwek do smażenia, rozspanka skropiona oliwą do dekoracji

- Wypłukane truskawki osączamy, usuwamy szypułki, kroimy na połówki (większe okazy na ćwiartki), zalewamy octem balsamicznym wymieszanym z cukrem pudrem i szczyptą gałki muszkatołowej. Odstawiamy na 15 minut.
- Umyte i osuszone mięso kroimy na dość grube plastry, delikatnie rozbijamy, oprószamy solą, pieprzem i mąką.
- Na głębokiej patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek, układamy bitki i obsmażamy przez kilka minut z każdej strony. Zmniejszamy płomień, podlewamy bulionem, dodajemy ¼ ilości truskawek i dusimy do miękkości.
- Gdy mięso będzie miękkie dodajemy pozostałe truskawki z sosem balsamicznym, przykrywamy, całość jeszcze przez chwilę ogrzewamy na małym płomieniu. Podajemy z rozspanką lub inną sałatą skropioną oliwą oraz ryżem ugotowanym na sypko.

Polędwiczki wieprzowe z porzeczkami

SKŁADNIKI:

2 polędwiczki wieprzowe (ok. 60 dag), 30 dag czerwonych porzeczek, sok wyciśnięty z dużej pomarańczy, łyżeczka mąki ziemniaczanej, sól, pieprz, oliwa z oliwek do smażenia, listki bazylii do dekoracji

- Oplukane i osuszone polędwiczki kroimy na grube plastry, rozgniatamy dłonią, oprószamy solą i pieprzem. Porzeczki płuczemy, kilka gałązek odkładamy, resztę obieramy z szypulek, rozgniatamy i przecieramy przez sito.
- Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek, układamy plastry mięsa, rumienimy z obu stron, zmniejszamy płomień, podlewamy 2 łyżkami wody i dusimy po przykryciu przez około 10 minut. Miękkie mięso wykładamy na ogrzany półmisek, przykrywamy folią i trzymamy w ciepłe.
- Do sosu z duszenia mięsa dodajemy przetarte porzeczki, przez chwilę gotujemy. Dodajemy sok z pomarańczy rozrobiony z mąką i mieszając zagotowujemy. Powstały sos, gdy trzeba, doprawiamy solą i pieprzem, ewentualnie lekko dosładzamy.

Podajemy polędwiczki polane aromatycznym sosem, udekorowane gałązkami porzeczek i listkami bazylii.

Warto wiedzieć, że:

Porzeczki czerwone i truskawki mają sporo witaminy C. Ponadto zawierają ważne witaminy z grupy B (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆) oraz kwas foliowy. Poza tym są w nich wszystkie makro i mikroelementy, a przede wszystkim: żelazo, wapń, potas, fosfor, magnez, sporo manganu, cynku, miedzi i selenu. Dzięki obecności enzymów spalających tłuszcz oraz bromeliny rozkładającej białka przygotowują nasz organizm do szybkiego trawienia. Ponadto bromelina jest pomocna w rozpuszczaniu skrzepów krwi i przydatna w leczeniu choroby wieńcowej. Uważa się także, że owoce te mają właściwości bakteriobójcze (zawierają fitoncydy), potrafią wzmacniać wątrobę i oczyszczać przewód pokarmowy. Polecane są w przypadku biegunki, niedokrwistości, krzywicy, krwotoków, żółtaczk, schorzeń reumatycznych, zapaleniu dróg moczowych, kamicy nerkowej i żółciowej, w zaburzeniach przemiany mineralnej, przy krwawieniu dziąseł oraz leczeniu szkorbutu. Zawierają też antocyjany, które są doskonałymi przeciwutleniaczami.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego
Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

