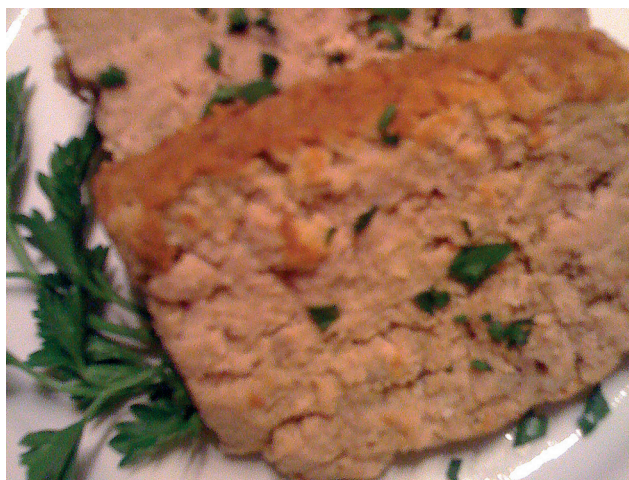


# Wieprzowina siekana z piekarnika

Szybkie i smakowite danie. Aby pieczeń była aromatyczna i soczysta, koniecznie należy mięso drobno posiekać oraz użyć soku z cytryny, świeżego tymianku, rozmarynu i natki pietruszki.

Dokładne posiekanie mięsa nie jest proste. Wymaga bardzo ostrego noża. Idealny będzie szeroki nóż tzw. kołyskowy. Ma on specjalnie wyprofilowane ostrze, umożliwiające sprawne siekanie poprzez wykonywanie ruchów kołyskowych. W tym celu najpierw mocno wychłodzone mięso tnijemy w jak najcieńsze plastry w poprzek włókien, a następnie w cieniutkie paski, by je z kolei drobno posiekać.

## Pieczeń z siekanej wieprzowiny



■ **Składniki:** 80 dag mięsa z szynki wieprzowej, 3 łyżki drobno posiekanej świeżej słoniny, 3 łyżki tartej bułki, ½ szklanki letniego mleka, duża cebula, 2 jajka, oliwa z oliwek i masło klarowane (pół na pół), kopiaста łyżeczka mąki, 2-3 łyżki mleka, 3-4 łyżki śmietany, sok z cytryny, tymianek, rozmaryn, posiekana natka pietruszki, sól

- Umyte, osuszone mięso drobno siekamy (ważne!). Tartą bułkę zalewamy letnim mlekiem, by napęczniała. Obraną cebulę drobno kroimy, podsmażamy na łyżce masła klarowanego.
- Do rozdrobnionego mięsa dodajemy posiekaną słoninę, podsmażoną cebulę, namoczoną tartą bułkę, wbijamy jajka, doprawiamy do smaku solą, sokiem z cytryny i tymiankiem oraz rozmarynem. Całość dokładnie wyrabiamy, formujemy zgrabny walek, układamy w wysmarowanym oliwą naczyniu żaroodpornym. Wierzch i boki mięsa smarujemy oliwą.
- Wstawiamy do gorącego piekarnika, pieczemy w temperaturze 200°C przez około 40 minut. W czasie pieczenia polewamy wytworzonym płynem. Gotowe mięso wykładamy na półmisek i trzymamy w cieple.

- Na bazie tłuszczu spod pieczeni przyrządzamy sos. W mleku rozprowadzamy mąkę, gdy znikną grudki, łączymy ze śmietaną, wlewamy do tłuszczu spod pieczeni. Mieszając, zagotowujemy, trzymamy na ogniu przez 2 minuty. Gdy trzeba, doprawiamy do smaku solą i sokiem z cytryny. Pieczeń dzielimy na porcje, zalewamy gorącym sosem, posypujemy natką pietruszki.

*Serwujemy z ziemniakami puree oraz surówką np. brokułowo-paprykową.*

## Surówka z brokułu i papryki

■ **Składniki:** średniej wielkości brokuł, po pół strąka czerwonej i żółtej papryki, filiżanka kukurydzy konserwowej, 10 dag majonezu, łyżka soku z cytryny, sól, cukier, świeżo mielony pieprz, garść pestek słonecznika

- Oczyszczony, umyty brokuł zanurzamy na kilka minut we wrzątku. Osączony ucieramy na tarce jarzynowej z dużymi otworami. Paprykę kroimy w cienkie paseczki, kukurydzę odsączamy z zalewy.
- Składniki skrapiamy sokiem z cytryny, polewamy majonezem, mieszamy i doprawiamy do smaku solą, cukrem oraz pieprzem. Z wierzchu posypujemy pestkami słonecznika uprażonymi na suchej patelni.

*Podajemy w szklanej salaterce nie później niż 15 minut po przygotowaniu.*

*Paprykę możemy zastąpić poszatkowanymi rzodkiewkami albo kiszonymi lub świeżymi ogórkami czy też startą marchewką z jabłkiem.*

Romana Chojnacka

Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

## Warto wiedzieć

Brokuły w rankingu warzyw znajdują się na czołowym miejscu pod względem przeciwdziałania nowotworom. Zawierają takie substancje jak indole, sulforafan i chlorofil, które są zdolne chronić przed rakiem jelita grubego, prostaty, piersi, szyjki macicy, przełyku, krtani, jamy ustnej, żołądka, płuc i skóry. Sulforafan chroni też oczy przed szkodliwym wpływem promieni słonecznych UV. Dodajmy, że wspomniane substancje zachowują swoją aktywność biologiczną bez względu na to, czy warzywo jest świeże, zamrożone, surowe czy też gotowane.

Brokuły zaleca się diabetykom ze względu na wysoką zawartość chromu, osobom zmagającym się z wysokim poziomem cholesterolu, mającym problemy z sercem, niedokrwistością, artretyzmem, obniżoną odpornością i niedoborami wapnia. Mogą wspomagać leczenie wrzodów żołądka wywołanych bakterią *Helicobacter pylori* oraz łagodzić dolegliwości związane z menopauzą. Polecane są również w żywieniu osób dotkniętych chorobą Alzheimera.