

Golonka w warzywnym towarzystwie

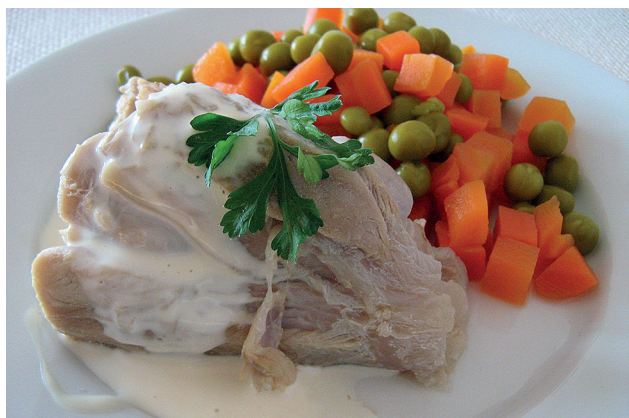
Uważana za staropolski przysmak, do dziś ceniona przez smakoszy, budzi zastrzeżenia dietetyków ze względu na dość wysoką zawartość tłuszczu. Poszukajmy sposobu na jej „odchudzenie”.

Z zaleceń dietetyków wynika, że golonki możemy jadać tylko okazjonalnie. Warto jednak wiedzieć, że mięso to ma także pozytywne wartości. Dostarcza pełnowartościowego białka oraz kolagenu i elastyny, łatwo przyswajalnego żelaza, a także witamin z grupy B.

Tłusta w golonce jest skóra z warstwą tłuszczu, ale jeśli kupimy golonki bez skóry i w dodatku także bez kości, to będzie nie tylko wręcz dietetycznie, ale również bardzo smacznie.

Prezentujemy Państwu potrawę, która nie obciąża przewodu pokarmowego, może być podawana zarówno dzieciom, jak i dorosłym.

Golonka bez skóry i kości w sosie potrawkowym



■ **Składniki:** 2 golonki bez skóry i kości, 25 dag włoszczyzny, sól, świeżo mielony biały pieprz, kilka ziaren czarnego pieprzu, lubczyk świeży lub suszony

■ **Sos:** łyżka masła, łyżka mąki, szklanka letniego rosółu z gotowania golonek, sok i skórka otarta z cytryny, ½ szklanki śmietany, posiekana natka pietruszki

- Golonki płuczemy, obwiązujemy bawełnianą nicią lub cienkim sznurkiem, gotujemy w wodzie z przyprawami i włoszczyzną. Miękkie wykładamy, usuwamy nici, rosół cedzimy.
- Przyrządzamy sos: z masła i mąki robimy jasną zasmażkę (mąka nie powinna się zrumienić). Zasmażkę rozprowadzamy letnim rosółem, dokładnie mieszamy, by nie było grudek. Całość zagotowujemy, dodajemy sok i otartą skórkę z cytryny. Po zdjęciu

z ognia dodajemy roztrzepaną śmietaną, gdy trzeba, sos doprawiamy do smaku szczyptą soli i świeżo mielonym białym pieprzem.

- Do sosu wkładamy porcje mięsa, naczynie przykrywamy i trzymamy w ciepłe przez kilka minut. Na końcu posypujemy posiekaną natką pietruszki.

Podajemy z ryżem ugotowanym na sypko i zieloną sałatą skropioną sokiem z cytryny. Wybornie smakuje z marchewką i groszkiem lub surówką z pora.

Marchewka z groszkiem

■ **Składniki:** 4 średniej wielkości marchewki, 2 szklanki mrożonego zielonego groszku, ½ szklanki mleka, łyżka masła, łyżeczka mąki, sól, cukier do smaku

- Umyte, obrane, opłukane marchewki kroimy w zgrabną kostkę o boku około 1 cm. Gotujemy do średniej miękkości na parze lub w małej ilości wody.
- W rondlu rozpuszczamy masło, wlewamy mleko, wrzucamy podgotowaną marchewkę i zamrożony groszek. Gotujemy do miękkości na małym ogniu, często mieszając.
- Miękkie warzywa oprószamy łyżeczką mąki, starannie mieszamy i gotujemy jeszcze przez chwilę. Doprawiamy solą i cukrem.

Tę nieskomplikowaną jarzynkę możemy przygotować zarówno ze świeżych jak i mrożonych warzyw.

Luksusowa surówka z pora

■ **Składniki:** 2 białe części pora, duża pomarańcza, cytryna, łyżka cukru pudru, ½ szklanki gęstej śmietany lub jogurtu naturalnego, 2 łyżeczki miodu, sól, świeżo mielony biały pieprz, po 2 czubate łyżki rodzynków i posiekanych orzechów

- Obrane z zewnętrznych liści białe części pora dokładnie płuczemy, osączamy i kroimy w cienkie plasterki lub półplasterki, oprószamy cukrem. Pomarańczę i cytrynę obieramy, usuwamy pestki, kroimy w kostkę, posypujemy cukrem. Rozdrobnione składniki wstawiamy na 10 minut do lodówki.
- Śmietaną łączymy z miodem, dodajemy sól, pieprz, lekko ubijamy, aż się spieni. Składniki surówki łączymy, zalewamy spienioną śmietaną i posypujemy rodzynkami oraz orzechami.

Podajemy bezpośrednio po przygotowaniu.

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