

Idealne połączenie

Właściwe połączenia kulinarne różnych gatunków mięs to temat dość skomplikowany. Bo czy możemy stworzyć coś takiego jak idealny duet pod względem smaku i walorów odżywczych?

Spróbujmy to uczynić przyrządzając danie z mięsa wieprzowego z niewielkim dodatkiem wołowiny. To prosty i efektywny sposób na wydobycie niepowtarzalnych walorów smakowo-zapachowych oraz zwiększenie zawartości istotnych dla zdrowia składników odżywczych. W tym wypadku chudy kawałek wieprzowiny zawierającej delikatny tłuszcz śródmięśniowy będzie nośnikiem smaku pochodzącego z doskonałej jakości wołowiny. Gama smaków schowana w niedużych roladkach, a jednocześnie komplet witamin i składników mineralnych. Najważniejsze z nich to witaminy z grupy B, których najlepszym źródłem jest wieprzowina oraz żelazo zawarte w wołowinie.

Roladki schabowe nadziewane mieloną wołowiną

Składniki: 80 dag schabu bez kości, 20 dag mielonej wołowiny, 15 dag pieczarek, łyżka masła, 3-4 kawałki suszonych pomidorów, 2 korniszony, duża cebula, 4 łyżki musztardy sarepskiej, sól, świeżo mielony pieprz, 2 łyżki sosu sojowego, mąka do oprószenia, oliwa z oliwek do smażenia, szklanka bulionu (może być z kostki)

- Mięso kroimy w poprzek włókien na plastry równej grubości, każdy lekko rozbijamy tłuczkiem zwilżonym w zimnej wodzie. Rozbite płaty mięsa oprószamy solą, pieprzem i odstawiamy na 10 minut w chłodne miejsce.
- Przygotowujemy farsz: umyte pieczarki drobno siekamy lub ścieramy na tarce. Dusimy na maśle razem z drobno posiekaną cebulą. Studzimy, łączymy z mieloną wołowiną. Dodajemy posiekane suszone pomidory, korniszony pokrojone w drobną kostkę, doprawiamy solą, pieprzem, sosem sojowym. Całość dokładnie mieszamy, by składniki się połączyły.
- Każdy płat lekko wychłodzonego schabu smarujemy z wierzchu musztardą, a następnie równomiernie rozkładamy przygotowany farsz. Zwijamy dość ciasno formując zgrabne roladki, spinamy szpadkami lub owijamy bawełnianą nitką.
- Roladki panierujemy w mące (nadmiar mąki strząsamy) i obsmażamy na gorącym tłuszczu, rumieniąc ze wszystkich stron. Zrumienione przekładamy do wysmarowanego tłuszczem naczynia żaroodpornego, polewamy tłuszczem ze smażenia, podlewamy szklanką bulionu.
- Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C, pieczemy pod przykryciem około 50 minut. Gdy trzeba, podczas pieczenia uzupełniamy wyparowaną wodę. Z miękkich roladek usuwamy szpadki lub nitki, układamy na wygrzonym półmisku, sos delikatnie doprawiamy do smaku lub, jeśli ktoś lubi, zagęszczamy śmietaną.

Podajemy z kaszą gryczaną, ugotowaną na sypko.

W połączeniu z surówką z białej kapusty roladki stworzą niezwykle smaczną kompozycję.



Surówka z białej kapusty

Składniki: ½ małej główki białej kapusty, średniej wielkości marchew, dorodne jabłko, średnia cebula, 3 łyżki dobrej jakości oleju, sok z cytryny, sól, cukier do smaku

- Oczyszczoną z uszkodzonych liści kapustę szatkujemy niezbyt drobno, przekładamy do miski, przesypujemy solą i mocno ugniatamy. Przykrywamy talerzykiem, obciążamy i odstawiamy na co najmniej 2 godziny.
 - Kapustę odciekamy (sok można zużyć np. do zupy lub sosu), łączymy ze startymi na tarce jarzynowej z dużymi oczkami marchewką i jabłkiem oraz pokrojoną w drobną kostkę cebulą i olejem. Całość mieszamy, doprawiamy do smaku solą, cukrem i sokiem z cytryny.
- Przed podaniem posypujemy suto natką pietruszki lub posiekany szczypiorek.

Romana Chojnacka

Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu