

## Atrakcyjny dodatek lub przekąska

Przekonajmy się jak łatwo przygotować coś, co jest naprawdę pyszne, dobrze smakuje zarówno w wersji na ciepło jak i na zimno, a w upalne dni będzie miłym urozmaicheniem posiłku.

Z ciasta nadzianego farszem mięsnym możemy wyczarować niewielkie dania, które świetnie nadają się na przekąskę do pracy lub lekką kolację. Sprawdzą się też jako dodatek do barszczu i innych zup tzw. czystych.

### Przekąska z ciasta francuskiego

- **Składniki:** opakowanie gotowego ciasta francuskiego (do kupienia w sklepie), puszka krojonych pomidorów bez skórki, 30 dag pieczarek, średnia cebula, ½ strąka konserwowanej papryki czerwonej, 10 oliwek czarnych lub zielonych, 10 dag cienko pokrojonego wędzonego boczku lub szynki, łyżka oliwy z oliwek, ząbek czosnku, sól, pieprz, oregano, bazylija, jajko do posmarowania ciasta
- Pieczarki dokładnie myjemy, obcinamy końce nóżek, kroimy w cienkie plasterki i wraz z pokrojoną w kostkę cebulą smażymy na rozgrzanym tłuszczu. Smażymy na dość dużym ogniu dopóty, dopóki nie odparuje płyn, a pieczarki nie zaczną się lekko rumienić. Gdy zmiękną oprószyć solą i pieprzem.
- Pomidory miksujemy, dodajemy przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, doprowadzamy do smaku solą, pieprzem oraz rozartymi w dłoniach ziołami. Sos powinien być dość gęsty i bardzo aromatyczny.
- Ciasto francuskie rozwijamy i wycinamy kwadraty o boku około 8 cm. Na każdy nakładamy porcję sosu i dodatki – podsmażone pieczarki, kawałki papryki, paseczki boczku lub szynki, pokrojone oliwki. Formujemy zgrabne pakietki – łączymy 2 lub 4 narożniki ciasta i skleamy.
- Układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, z wierzchu smarujemy rozmąconym jajkiem, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 220°C i pieczemy na złoty kolor około 15 minut.

Podajemy jako dodatek do barszczu lub samodzielną przekąskę.



### Paszteciki krucho-drożdżowe z farszem z mięsa i kapusty

- **Składniki:** 50 dag mąki, 15 dag mocno wychłodzonego masła, 5 dag drożdży, łyżeczka cukru, 2 jajka, 4 łyżki śmietany, 30 dag ugotowanej wieprzowiny, 40 dag ugotowanej kapusty kiszonej, cebula, sól, pieprz, łyżeczka startej gałki muszkatołowej, łyżeczka imbiru



- Przesianą przez sito mąkę siekamy z pokrojonym w kostkę masłem. Dodajemy drożdże rozarte z cukrem, żółtko, śmietanę i zarabiamy miękkie ciasto. Nie trzeba długo go wyrabiać, wystarczy, że składniki dobrze się połączą. Nie odstawiamy też ciasta do wyrośnięcia – wyrośnie w piekarniku.
  - Ugotowane mięso i kapustę przekręcamy przez maszynkę, wbijamy jajko, dodajemy drobno posiekaną cebulę oraz przyprawy. Wszystko dokładnie mieszamy.
  - Ciasto rozwałkowujemy, na posypanej mąką stolnicy, na grubość 4 mm, wykrawamy prostokąty o wymiarach 8x10 cm. Na każdym z nich, wzdłuż krótszego boku, układamy farsz, brzegi smarujemy rozmąconym jajem, przewijamy w rulon. Aby farsz nie wydostał się na zewnątrz, zwinięte brzegi starannie zgniatamy.
  - Paszteciki układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, smarujemy z wierzchu rozmąconym białkiem. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 190°C i pieczemy na złoty kolor przez 15-20 minut.
- Podajemy jako dodatek do zup lub jako przekąskę. Paszteciki możemy zamrozić i w miarę potrzeby odgrzewać w piekarniku.

Romana Chojnacka

Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu