Szybko, zdrowo i domowo

Określenie „szybkie jedzenie" przywodzi na myśl dania serwowane w barach szybkiej obsługi, krytycznie oceniane przez specjalistów ds. żywienia. Przełamując ten schemat, zamieszczamy przepisy na lekkie, pożywne i błyskawiczne potrawy, nadające się na efektowną kolację, a w podwójnej porcji na smakowity obiad.

Jako bazę wykorzystamy tortille – jeden z najpopularniejszych wypieków w Ameryce Łacińskiej. Są to cienkie placki o średnicy 20-25 cm, podobne do naleśników lub podpłomyków, które nadziewa się różnymi farszami. W oryginalnej meksykańskiej wersji wypieka się je z mąki kukurydzianej. W naszych sklepach dostępne są gotowe tortille pszenne. Nie mają wprawdzie tylu zalet, co świeże kukurydziane, ale wygrywają łatwością przyrządzania.

Natomiast zwolennikom rodzimych „zawijańców" proponujemy zielone naleśniki jako przykład zręcznego połączenia walorów dietetycznych, barwnych oraz smakowych.

Tortilla z wieprzowiną i warzywami

Składniki: *1 opakowanie tortilli (8 gotowych placków)*
farsz: *40 dag pieczeni z szynki wieprzowej, 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka mielonej papryki, łyżeczka przyprawy Gyros, łyżka sosu sojowego, łyżeczka sosu Worcester, odrobina pieprzu, szczypta bazylii i oregano, mała puszka kukurydzy, mała puszka czerwonej fasoli, 8 różyczek brokuła, po kawałku papryki czerwonej i żółtej*
sos: *8 łyżek majonezu, 8 łyżek gęstego jogurtu naturalnego, ząbek czosnku, łyżka koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, oregano, bazylia*

- Pokrojone w kostkę mięso skrapiamy sosem sojowym oraz sosem Worcester, podsmażamy przez 2-3 minuty na oliwie z oliwek z dodatkiem pozostałych przypraw. Dodajemy pokrojoną w kostkę paprykę, sparzone wrzątkiem lub gotowane na parze przez 4 minuty różyczki brokuła, odsączoną z zalewy kukurydzę i fasolę. Wszystko mieszamy i przez chwilę ogrzewamy na małym płomieniu.
- Przyrządzamy sos – majonez łączymy z jogurtem, dodajemy obrany i przeciśnięty przez praskę czosnek, koncentrat pomidorowy, doprawiamy do smaku solą, pieprzem oraz szczyptą oregano i bazylią.
- Wyjęte z opakowania tortille owijamy folią aluminiową i podgrzewamy przez 5 minut w piekarniku ogrzanym do temperatury 190°C (placki muszą być podgrzane, aby łatwiej się zwijały).
- Na podgrzane, rozłożone tortille nakładamy duże porcje ciepłego farszu, polewamy przyrządzonym sosem i każdą zwijamy w zgrabny rożek.

Podajemy na ciepło, dobrze też smakują na zimno.

Naleśniki szpinakowe z farszem

Składniki:
ciasto: *30-40 dag szpinaku mrożonego, około 2 szklanki mąki, 2 szklanki mleka (gdy mąka jest bardzo sucha można dodać nieco więcej), 2 jajka, płaska łyżeczka gałki muszkatołowej, szczypta soli, 1-2 łyżki oleju, oliwa z oliwek lub kawałek słoniny do smarowania patelni*
farsz warzywno-mięsny: *średniej wielkości polędwica wieprzowa, strąk papryki czerwonej, puszka kukurydzy konserwowej, 10 dag serka topionego, duża cebula, 2 łyżki oleju, sól, świeżo mielony pieprz, papryka*

- Przygotowujemy ciasto: szpinak zalewamy niewielką ilością wrzątku z dodatkiem ½ szklanki mleka, dusimy około 10 minut, odcedzamy i miksujemy, aż powstanie jednolite puree.
- Do głębokiego naczynia sypiemy przez sito mąkę, dodajemy ½ szklanki mleka, roztrzepane całe jajka, sól, olej i ucieramy, aż składniki się połączą. Dodajemy partiami pozostałe mleko oraz szpinak. Ciasto mieszamy, aż będzie jednolite i lśniące (powinno mieć niezbyt gęstą konsystencję). Doprawiamy do smaku solą i gałką muszkatołową. Odstawiamy na 15 minut, by „wypoczęło".
- Dużą, bardzo dobrze rozgrzaną, patelnię smarujemy oliwą z oliwek lub kawałkiem słoniny. Wlewamy porcję ciasta, formujemy, ruszając patelnią, naleśnik. Gdy spodnia strona naleśnika się usmaży, przerzucamy na drugą stronę i dosmażamy. Gotowe odstawiamy w ciepłe miejsce.
- Przyrządzamy farsz: umyte i osuszone mięso kroimy w dość drobną kostkę, doprawiamy solą, pieprzem i papryką. Cebulę obieramy, drobno siekamy, krótko podsmażamy na oleju, tak, by się tylko zeszkliła. Dodajemy mięso, pokrojoną w kostkę paprykę i odsączoną z zalewy kukurydzę. Dusimy pod przykryciem do miękkości, pod koniec dodajemy pokrojony w kawałki ser topiony, razem zasmażamy.
- Naleśniki nadziewamy farszem, składamy w „chusteczkę" lub zwijamy w zgrabny rulon.

Podajemy na wygrzanych talerzach, dobrze smakują polane gęstym jogurtem.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu