

# Smacznie i zdrowo

Odkrywamy pomysły na smaczne dania dla miłośników lekkiej kuchni.

Niewiele potrzeba czasu, by przekonać się, jak wspaniale mogą smakować pulpeciki z chudej wieprzowiny podduszone w białym sosie z dodatkiem koperku. Charakterystyczny, lecz dyskretny aromat drobniutko pokrojonego koperku łączy się harmonijnie ze smakiem gotowanej wieprzowiny. Warto dodać, że umiejętne dozowanie tej prawdziwie wiosennej przyprawy nie tylko podniesie smak potrawy, ale również korzystnie wpłynie na proces trawienia. Zawarte w koperku olejki eteryczne zwiększają wydzielanie soków żołądkowych, pobudzają apetyt, przeciwdziałają wzdęciom i zapobiegają powstawaniu kolek oraz bólów brzucha.

## Pulpeciki w sosie koperkowym

■ **Składniki:** 50 dag mięsa z łopatki wieprzowej, bułka czerstwa, ½ szklanki mleka, mała cebula, łyżka masła, jajko, łyżka posiekanej natki pietruszki, sól, świeżo zmielony pieprz



■ **Sos:** 2 szklanki rosółu lub wywaru z warzyw, łyżka mąki, 4 łyżki mleka, łyżeczka soku z cytryny, 3 łyżki drobno posiekanego koperku, sól, szczypta cukru do smaku

- Bułkę moczymy w mleku. Cebulę obieramy, drobno kroimy i podsmażamy na maśle, aby się zeszkliła (nie rumienimy).
- Oplukane i pokrojone w kawałki mięso przepuszczamy przez maszynkę wraz z odcisniętą bułką i zeszkłą cebulką. Dodajemy jajko, natkę pietruszki, sól i wyrabiamy starannie masę.
- Z masy formujemy zgrabne kulki w rękach zwilżonych zimną wodą. Pulpety wrzucamy do wrzącego rosółu lub wywaru z warzyw, gotujemy około 25-30 minut na małym ogniu. Miękkie klopsiki wyjmujemy, wywar używamy jako bazę do sosu.
- Mąkę rozprowadzamy w zimnym mleku, wlewamy do wywaru i mieszając zagotowujemy. Dodajemy sok z cytryny, wrzucamy posiekany koperk, chwilę gotujemy i doprawiamy do smaku solą oraz szczyptą cukru.

*Pulpeciki podajemy suto polane sosem. Doskonale smakują z ugotowanym na sypko ryżem, kaszą lub makaronem. Jako dodatek warzywny dobrze sprawdzi się surówka z pomidora i kiszzonego ogórka.*

Natomiast danie z wątróbki to prawdziwa klasyka kuchni polskiej.

Przyrządzając wątróbkę pamiętajmy, że posolona przed smażeniem i na domiar złego smażona zbyt długo jest twarda, sucha, a w środku – szara. Wymoczenie w mleku przed obróbką termiczną zapewni jej jasny kolor oraz pozbawi ją gorzkawego smaku. Pamiętajmy również, że wątroba wieprzowa jest dobrym źródłem witaminy B12 koniecznej do tworzenia czerwonych krwinek i odżywiającej układ nerwowy. Ponadto dostarcza znacznych ilości żelaza oraz cynku. Podawanie wątroby zaleca się szczególnie cierpiącym na anemię. Ten idealny obraz zakłóca jednak fakt, że zawiera stosunkowo dużo cholesterolu, dlatego nie należy wątróbkę jadać częściej niż dwa razy w miesiącu.

## Wątróbka wieprzowa z pieczarkami

■ **Składniki:** 60 dag wątróbki, 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżka masła, średniej wielkości cebula, 30 dag pieczarek, ½ szklanki czerwonego, wytrawnego wina, ½ szklanki bulionu, sól, pieprz, mąka do oprószenia, szklanka mleka do wymoczenia



- Obraną z błon i żyłek wątróbkę kroimy w zgrabne plastry (po 2-3 na porcję), moczymy w zimnym mleku przez kilka minut, odsączamy na papierowym ręczniku, oprószamy mąką i pieprzem, odstawiamy w chłodne miejsce.
- Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek, zasmażamy pokrojoną w cienkie krążki cebulę. Gdy się zeszkli, odsuwamy cebulę na bok, wrzucamy pokrojone w plasterki pieczarki, obsmażamy przez 3-4 minuty, łączymy z cebulą i smażyemy, mieszając, aż z pieczarek wyparuje sok.
- Pieczarki z cebulką przekładamy do miseczki, na patelnię wkładamy masło i smażyemy porcje wątróbki, rumieniąc z obu stron. Na zrumienioną wątróbkę nakładamy porcje pieczarek z cebulką, oprószamy solą i pieprzem.
- Całość podlewamy bulionem, z wierzchu polewamy winem, naczynie przykrywamy i dusimy na niewielkim ogniu przez około 10 minut.

*Podajemy z ziemniakami posypanymi zieloną i delikatną w smaku, sezonową surówką.*

Romana Chojnacka  
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu