

# Niech żyją mielone

**K**to ich nie lubi? Z mielonej wieprzowiny możemy wyczarować atrakcyjny, szybki posiłek. Na początek lekka zupa, potem aromatyczne danie główne, a na deser surówka owocowa. To propozycja w sam raz na letnie dni.

Aby potrawa z mięsa mielonego była pulchna i smaczna, najlepiej zemleć mięso w domu (bardzo ważne jest odpowiednie posiekanie, a nie zmiżdżenie!). Przygotowanie mielonego mięsa nie jest zbyt pracochłonne, a nawet dość wygodne, gdyż razem z mięsem możemy przepuścić przez maszynkę inne dodatki. Do mielenia nadaje się dowolny rodzaj mięsa, lecz najlepsze masy mięsne otrzymujemy z mięs mieszanych (chudego i tłustego).

## Zupa jogurtowa z pulpecikami

■ **Składniki:** 4 szklanki bulionu warzywnego, 40 dag mięsa z łopatki wieprzowej, średniej wielkości cebula, ¾ szklanki ugotowanego na sypko ryżu, całe jajko, żółtko, łyżeczka suszonej mięty, pęczek natki pietruszki, 300 ml naturalnego jogurtu, sól, świeżo mielony biały pieprz, mielony imbir wg uznania



- Mięso razem z obraną cebulą przepuszczamy przez maszynkę, łączymy z ugotowanym na sypko ryżem, dodajemy roztrzepane całe jajko, mieszamy. Masa powinna być dość spoista. Gdyby okazała się zbyt rzadka, dodajemy 1-2 łyżki tartej bułki. Na końcu dorzucamy posiekaną natkę pietruszki, całość dokładnie mieszamy i przyprawiamy do smaku solą, pieprzem oraz miętą.
- Z masy formujemy zgrabne, niezbyt duże kulki. Do gotującego się bulionu warzywnego ostrożnie przekładamy mięsno-ryżowe pulpeciki, gotujemy do miękkości, na niezbyt dużym płomieniu przez około 15 minut.
- Ugotowane pulpeciki przekładamy do bulionówek. Jogurt ubijamy z żółtkiem, dodajemy kilka łyżek gorącego bulionu, mieszamy i łączymy z resztą bulionu. Gotową zupę doprawiamy solą, białym pieprzem oraz imbirem. Gorącą zupą zalewamy pulpeciki.

*Kremowa, lekka zupa, idealna zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Łagodny ryż i delikatna wieprzowina z nutą mięty świetnie się komponują i podkreślają jej smak. Dzięki temu, że każda porcja zawiera dawkę mięsa i ryżu, jest także pożywna.*

## Aromatyczne paluszki na patyku

■ **Składniki:** 60 dag mielonego mięsa z szynki, bułka grahamka, ½ szklanki mleka, jajko, łyżka posiekanej natki pietruszki, łyżka posiekanej świeżej kolendry, płaska łyżeczka mielonego kminku, 2 ząbki czosnku, sól, świeżo mielony pieprz, łyżka oleju, drewniane patyczki do szaszłyków



- Bułkę zamaczamy w mleku, patyczki zanurzamy w gorącej wodzie, mięso przepuszczamy przez maszynkę.
- Do zmielonego mięsa dodajemy jajko, odcisniętą bułkę, posiekaną zieleninę, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz pozostałe przyprawy. Całość wyrabiamy na jednolitą masę.
- Zwilżonymi dłońmi formujemy z masy mięsnej podługne paluszki długości około 8-10 centymetrów. Nadziewamy je na mokre patyczki i smarujemy z wierzchu olejem.
- Układamy je na blasze do pieczenia lub na kratce wyłożonej folią aluminiową. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C, pieczemy przez 20-30 minut (czas zależy od wielkości paluszków). W czasie pieczenia obracamy, aby upiekły się ze wszystkich stron.

*Podajemy z warzywami. Doskonale smakują z sosem twarogowym lub dipem czosnkowym.*

## Surówka z truskawek i bananów

■ **Składniki:** szklanka truskawek, ¾ szklanki poziomek, 3 banany, ¾ szklanki śmietanki kremowej, 2 łyżki cukru pudru, łyżka rumu

- Truskawki płuczemy, odsączamy, usuwamy szypułki, większe okazy kroimy w cząstki. Banany obieramy i kroimy w plasterki. Owoce przekładamy do szklanej miski, mieszamy.
  - Mocno schłodzoną śmietankę ubijamy z cukrem pudrem, pod koniec ubijania dodajemy rum. Ubitą na sztywno śmietanę nakładamy na owoce.
- Podajemy bezpośrednio po przygotowaniu.*

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