

Potrawy z orientalnym akcentem

Moc owoców oraz orientalnych przypraw jest nie do przecenienia. Nadają potrawom mięsnym smaku i pełnego aromatu oraz zwiększają ich strawność. W owocach, cynamonie, goździkach, czy też imbirze kryją się spore ilości związków usprawniających przemianę materii oraz poprawiających nastrój.

Tym razem zamieszczamy przepis na danie mięsne o smaku słodko-pikantnym, idealnie komponujące się z puree z ciecierzycy. Pożywne, lekko kwaskowe puree z ciecioriki podane w ramach obiadu z powodzeniem może zastąpić ziemniaki.

Gulasz wieprzowy z owocami

■ **Składniki:** 70 dag wieprzowiny z szynki lub łopatki, łyżka mąki, 2-3 dorodne pomidory bez skórki, 5 dag suszonych śliwek, 5 dag suszonych moreli, 2 łyżki rodzynek, szklanka bulionu mięsnego, łyżeczka miodu, kawałek świeżego imbiru, sól, pieprz, cynamon, szafran, oliwa z oliwek



- Umyte, osuszone mięso kroimy w średnią kostkę, oprószamy mąką wymieszaną z przyprawami (sól, pieprz). Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek, wrzucamy przygotowane mięso i, na ostrym ogniu, często mieszając, rumienimy ze wszystkich stron.
- Zrumienione mięso oraz tłuszcz z obsmażania przekładamy do naczynia żaroodpornego, dorzucamy (obrane ze skórki i pozbawione pestek) pokrojone w części pomidory, wlewamy bulion, przykrywamy, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C, dusimy do miękkości. W czasie, gdy mięso się dusi, wybieramy chochelką część wytworzonego sosu i wlewamy do niedużego rondla.
- Do rondelka z sosem przekładamy owoce, dodajemy miód, trochę startego imbiru, sproszkowany szafran, cynamon, wlewamy nieco wody. Gotujemy na małym ogniu około 15 minut.
- Gdy mięso w piekarniku jest już miękkie, dodajemy sos wraz z owocami i całość pieczemy jeszcze przez

chwilę bez przykrycia, aż kawałki mięsa ponownie się przyrumienią. Jeśli sos będzie zbyt gęsty można dodać niewielką ilość bulionu lub soku pomidorowego.

Potrawa dobrze smakuje z ugotowaną na sypko kaszą, domowymi kluskami lub ziemniakami. Wyjątkowo dobrze komponuje się z puree z ciecierzycy.

Puree z ciecierzycy

■ **Składniki:** 2 szklanki ciecierzycy (suche ziarna), ½-¾ szklanki pasty sezamowej, 2 ząbki czosnku, sok z dużej cytryny, sól, świeżo mielony czarny pieprz, po ½ łyżeczki cynamonu, gałki muskatołowej oraz mielonej kolendry, 4 goździki, 2 listki laurowe i kilka ziaren ziela angielskiego rozarte w móżdżerzu, oliwa z oliwek, posiekana natka pietruszki

- Ciecierzycę przebieramy, płuczemy, zalewamy wodą, pozostawiamy na kilka godzin lub całą noc, by napęczniała. Gdy ziarna napęcznieją wodę odlewamy. Następnie płuczemy, zalewamy kolejny raz wodą i gotujemy pod przykryciem do miękkości. Ugotowaną pozostawiamy w wodzie do przestygnięcia.
- Po wystudzeniu odcedzamy, wodę z gotowania przelewamy do kubeczka. Ciecierzycę przepuszczamy przez maszynkę do mielenia mięsa. Do masy dodajemy pastę sezamową, sok z cytryny, przeciśnięty przez praszkę czosnek oraz pozostałe przyprawy. Całość miksujemy dolewając stopniowo wodę z gotowania, aby uzyskać gładką, lekką, dość gęstą pastę.

Przed podaniem polewamy niewielką ilością oliwy z oliwek i posypujemy natką pietruszki. Pastę możemy serwować jako dip, przystawkę lub dodatek do dań mięsnych.

Warto wiedzieć

- Śliwki dzięki dużej ilości witamin z grupy B, szczególnie B1, B2, B6, zyskały opinię owoców wpływających kojąco na układ nerwowy, są uznawane za owoce „rozweselające” i poprawiające sprawność intelektualną. Wprowadzenie ich do menu pomoże złagodzić napięcie emocjonalne przed egzaminem lub podpisaniem ważnego kontraktu, uchroni przed wystąpieniem stanów depresyjnych.
- Morele zawierają beta karoten, witaminę E, polifenole – silne przeciwutleniacze chroniące przed nowotworami. Są doskonałą przekąską dla osób cierpiących na nadkwasotę, nadciśnienie – zawarty w nich potas stabilizuje ciśnienie krwi.

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