

Pieczeń wieprzowa z buraczkami

Pieczenie mięs w dużych kawałkach jest coraz mniej popularne. A szkoda, gdyż już samo określenie - pieczyście - brzmi dumnie i zachęcająco.

Spróbujmy na pieczyście wykorzystać tańszy rodzaj wieprzowiny np. łopatkę. Odpowiednio przygotowana będzie bardzo aromatyczna i soczysta. Przed pieczeniem warto ją zamarynować oraz zwinąć w zgrabny rulon, mięso wtedy upiecze się równomiernie, a po upieczeniu łatwo da się pokroić w plastry.

Łopatka wieprzowa duszona z pieczarkami

Składniki: 1 kg mięsa z łopatki, 2-3 ząbki czosnku, 30 dag pieczarek, średniej wielkości cebula, łyżka masła
marynata: 4 łyżki oleju, 3 łyżki sosu sojowego, łyżeczka suszonego rozmarynu, łyżeczka majeranku, świeżo zmielony pieprz czarny i ziołowy, sól, 2 łyżki musztardy

- Składniki marynaty łączymy. Umyte i osuszone mięso nacieramy marynatą, zwijamy w rulon i obwiązujemy bawełnianym sznurkiem. Roladę nakłuwamy w kilku miejscach, we wgłębienia wciskamy pokrojone ząbki czosnku, owijamy w pergamin lub folię aluminiową, wstawiamy na całą noc do lodówki.
- Zamarynowane mięso przekładamy do foliowego rękawa (pergamin lub folię odrzucamy). Wstawiamy do nagrzanego piekarnika, pieczemy przez godzinę lub nieco dłużej – początkowo przez 15 minut w temperaturze 200°C, a następnie 45-50 minut w temperaturze 180°C.
- Oczyszczone i umyte pieczarki kroimy w cienkie plastry. Pokrojone pieczarki wraz z pokrojoną drobno cebulą podsmażamy na maśle, gdy odparuje nadmiar płynu i pieczarki zmiękną doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
- Po upieczeniu rolady zlewamy z rękawa wytworzony tłuszcz i wykorzystujemy jako bazę do sosu pieczeniowego. Dodajemy pieczarki, gdy trzeba, zagęszczamy ciemną zasmażką, doprawiamy do smaku, całość jeszcze przez chwilę trzymamy na małym płomieniu.

Pieczeń pokrojoną w plastry polewamy gorącym sosem z pieczarkami. Podajemy z ziemniakami lub kaszą ugotowaną na sypko oraz buraczkami.



Sałatka z buraczków do pieczeni

Składniki: 4 średniej wielkości buraki ćwikłowe, czerwona cebula, średnie jabłko, ogórek kiszony, łyżka oliwy z oliwek, sok z cytryny, sól, świeżo mielony pieprz, szczypta cukru, posiekana natka pietruszki

- Dokładnie oczyszczone i umyte buraki zawijamy w folię aluminiową, wkładamy do piekarnika, pieczemy około 60 minut w temperaturze 200°C (czas zależy od wielkości buraczków). Miękkie wyjmujemy, studzimy, obieramy ze skórki, ścieramy na tarce jarzynowej z dużymi oczkami.
- Obraną cebulę siekamy, jabłko i ogórka kroimy w drobną kosteczkę. Rozdrobnione składniki łączymy, doprawiamy solą, pieprzem, sokiem z cytryny i niewielką ilością cukru. Dodajemy łyżkę oliwy z oliwek, całość mieszamy, na koniec posypujemy sałatkę posiekaną zielenią.

Romana Chojnacka
 Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
 Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu