

# Z ziemniaków i mięsa

Lubimy ziemniaki gotowane, smażone, pieczone z ziołami, z boczkiem, mięsem, serem, puree albo w postaci klusek, frytek, placków, krokietów, sałatek i innych różności...

Aż trudno uwierzyć, że z tych niepozornych bulw można przygotować tyle różnych potraw. Niby takie proste i niewyszukane, a jednak zajmują poczesne miejsce w naszym menu. A to wszystko, dlatego, że kochają metamorfozy, są pożywne i dostarczają cennych składników odżywczych.

Ziemniaki są naprawdę niezwykle, nie wymagają szczególnych umiejętności kulinarnych. Doskonale komponują się z mięsem. Aby potrawy z ich udziałem były zarówno smaczne jak i wartościowe musimy przestrzegać kilku ważnych zasad:

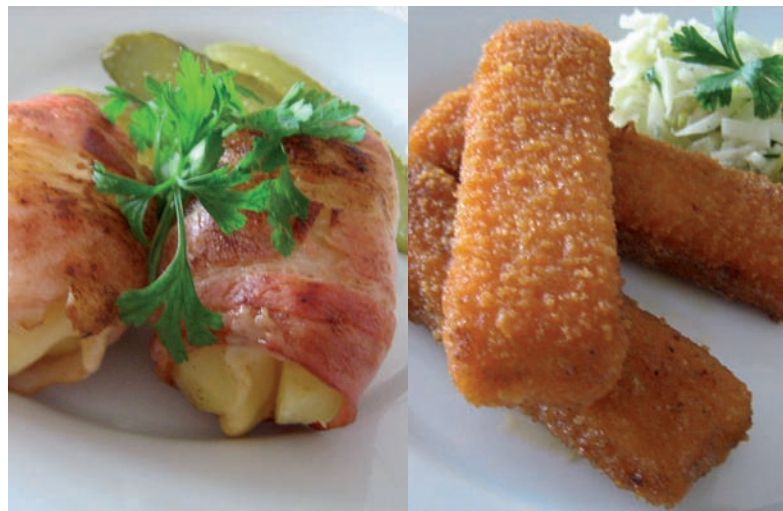
- ziemniaki przed obraniem dokładnie myjemy, do obierania i rozdrabniania używamy noży, skrobaczek i terek ze stali nierdzewnej, obranych nie przetrzymujemy w wodzie, by nie wypłukać cennych składników i witamin;
- do gotowania ziemniaki zalewamy wrzącą wodą (wody tylko tyle, aby je przykryła) z dodatkiem niewielkiej ilości soli, doprowadzamy do wrzenia na dużym płomieniu, a następnie przykrywamy garnek i zmniejszamy płomień; gotowane na dużym ogniu często z wierzchu pękają, zaś w środku pozostają twarde;
- ziemniaki długo przechowywane, szczególnie w okresie wiosennym powinniśmy obierać grubiej, ponieważ w skórce może być solanina. Normalnie w bulwach jej nie ma, pojawia się, gdy ziemniaki zaczynają kietkować. Wprawdzie solanina rozpuszcza się w wodzie, którą odlewamy, ale dla pewności zielone części ziemniaka lepiej odciąć. Jedynie wtedy wolno ziemniaki obierać grubo i gotować w dużej ilości wody. Solanina jest toksyczna, spożywana nawet w małych ilościach może wywołać u osób wrażliwych migrenę lub senność.

## Ziemniaki w koszulkach z boczku

### Składniki

8 jednakowej wielkości obranych ziemniaków, 8 plasterków wędzonego boczku, 24 plasterki cienkiej kielbasy, 8 plasterków żółtego sera, por lub dymka, 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz

- Umyte ziemniaki obieramy, płuczemy, gotujemy 10 minut w osolonym wrzątku. Osączamy, studzimy.
- Przekrawamy wzdłuż na pół, na części połówek układamy plasterki kielbasy, sera, posiekany por lub dymkę.
- Połówki ziemniaków składamy i owijamy boczkiem, oprószamy delikatnie pieprzem. Układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia lub w żaroodpornym naczyniu, skrapiamy olejem i pieczemy w temperaturze 200° C przez około 40 minut.
- Podajemy jako samodzielne danie z dodatkiem sałaty ze śmietaną, sałatki z pomidorów i kiszonych ogórków lub innej, sezonowej surówki.



## Krokiety ziemniaczane z mięsem

### Składniki

3 szklanki ugotowanych i przeciśniętych przez prasę ziemniaków, szklanka pieczonej, chudej wieprzowiny, szklanka wątróbki wieprzowej lub drobiowej, 2 żółtka, 3 łyżki słodkiej śmietany, 3 łyżki tartej bułki, 3 łyżki rodzynek, sól, pieprz, majeranek, jajko i tarta bułka do panierowania, oliwa z oliwek lub smalec i olej (pół na pół) do smażenia

- Wątróbkę podsmażamy na tłuszczu, pilnując, by się zbyt mocno nie przyrumieniła, odstawiamy do przestudzenia.
- Przestudzoną wątróbkę oraz mięso przepuszczamy przez maszynkę, dodajemy przeciśnięte przez prasę ziemniaki, śmietanę, bułkę tartą, rodzynek, żółtka oraz przyprawy. Całość wyrabiamy (gdy masa będzie zbyt ścisła dodajemy trochę więcej śmietany lub dodatkowe żółtko, a gdy zbyt luźna - tartą bułkę).
- Masę wykładamy na deskę posypaną tartą bułką, formujemy zgrabny walek, kroimy krokiety długości około 6 cm. Panierujemy w rozmaconym jajku i tartej bułce i od razu wrzucamy na rozgrzany na patelni tłuszcz. Smażymy z obu stron na złoty kolor. Usmażone przekładamy na wygrzany talerz i trzymamy w ciepłe.
- Podajemy z dodatkiem filiżanki czerwonego barszczu i sezonowej surówki. Dobrze smakują z pikantnym sosem np. grzybowym lub pomidorowym.

Romana Chojnacka  
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu