Pieczenie z wędzonego mięsa

Mięso wieprzowe od najdawniejszych czasów jest filarem kuchni polskiej. Wszystkie jego gatunki przyrządzane są na niezliczoną ilość sposobów. Dla tych, którzy nie wyobrażają sobie posiłku bez solidnej porcji mięsa proponujemy smaczne urozmaicenie – wieprzowinę wędzoną.

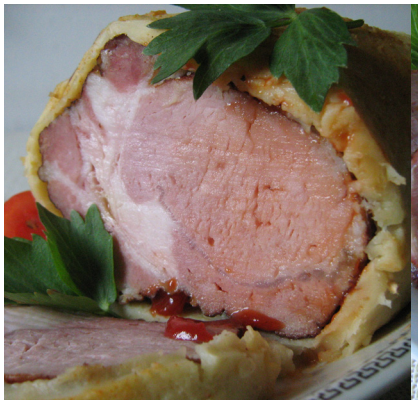
Pamiętajmy jednak, że produkty peklowane i wędzone zawierają sporo soli oraz azotanów i azotynów. Jedzone w nadmiarze nie sprzyjają zdrowiu. Trzeba, więc do nich podchodzić z należytą rezerwą i traktować jedynie jako urozmaicenie prawidłowo zbilansowanej diety.

Schab wędzony w cieście

Składniki

1 kg schabu wędzonego bez kości, ½ łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu, łyżeczka roztłuczonych ziaren jałowca, szczypta cukru, żółtko, 3 łyżki mleka, 50 dag ciasta francuskiego, 3 łyżki przecieru pomidorowego, ¾ szklanki gęstej śmietany

- Schab delikatnie oprószamy pieprzem wymieszanym z jałowcem i odrobiną cukru. Układamy w brytfannie, podlewamy szklanką gorącej wody, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 160°C. Pieczemy przez około 15 – 20 minut, od czasu do czasu polewając je sosem z pieczenia.
- Ciasto francuskie wyjmujemy z opakowania, przykrywamy ściereczką i pozwalamy, by się rozmroziło. Rozmrożone rozwałkowujemy na stolnicy posypanej mąką, dopasowujemy do kształtu upieczonego i wystudzonego mięsa (płat ciasta powinien być nieco dłuższy i 3 razy szerszy). Mięso dokładnie zawijamy w ciasto, miejsce złączenia zwilżamy wodą i dociskamy (zakładka powinna znajdować się pod spodem), z wierzchu smarujemy żółtkiem rozprowadzonym w mleku. Ciasto nakłuwamy widelcem w kilku miejscach.
- Układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 220°C, pieczemy przez około 10 minut, a następne 30 minut w temperaturze 190°C (ciasto francuskie wymaga wysokiej temperatury, inaczej listki nie rozwarstwią się). Gdyby ciasto zbyt mocno się rumieniło, możemy w końcowej fazie przykryć pieczeń folią aluminiową.
- Po upieczeniu odstawiamy mięso na 10 minut, by „odpoczęło", a następnie kroimy w dość grube plastry. Do sosu z pieczeni dodajemy przecier pomidorowy oraz śmietanę i stale mieszając gotujemy, aż do lekkiego zgęstnienia. Gdy trzeba doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
- Podajemy na gorąco lub zimno z dodatkiem przyrządzonego sosu. Dobrze również smakuje z delikatnym sosem jabłkowo-chrzanowym, maderowym lub śliwkowym i sałatą.



Wędzona pieczeń ze szparagami

Składniki

80 dag wędzonego schabu bez kości lub szynki, duży pęczek włoszczyzny, szklanka bulionu warzywnego, 2 pęczki ugotowanych szparagów
sos: ½ szklanki wywaru ze szparagów, 2 jajka na twardo, 2 średniej wielkości ogórki marynowane, 2 łyżki kaparów, 4 łyżki posiekanej natki pietruszki, 4 łyżki posiekanego szczypiorku, 2 łyżki ostrej musztardy, łyżeczka sosu worcester, sok z cytryny, sól, pieprz

- Oczyszczone i opłukane warzywa wchodzące w skład włoszczyzny kroimy lub ścieramy na tarce jarzynowej z dużymi oczkami i umieszczamy w brytfannie. Na warzywach układamy mięso i zalewamy bulionem. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy w temperaturze 180° - 190°C przez 45 minut od czasu do czasu polewając wodą lub bulionem, a pod koniec sosem z pieczenia. Po upieczeniu przykrywamy brytfannę i odstawiamy mięso na 10 minut, by „odpoczęło", a następnie kroimy w dość grube plastry.
- Przyrządzamy sos do szparagów: wszystkie składniki drobno kroimy, łączymy z posiekaną zieleniną, dodajemy musztardę, sos worcester i wywar ze szparagów. Całość dokładnie mieszamy. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny
- Gotową, pokrojoną w plastry pieczeń oraz ugotowane szparagi układamy na półmisku i polewamy pikantnym sosem.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu