

Zestaw obiadowy na koniec lata

Dla większości z nas sycący obiad to kawałek pieczeni, sznycel, kotlet lub zraz. Przekonajmy się kolejny już raz, że mięso zyskuje na smaku w towarzystwie innych składników, a zwłaszcza warzyw. Kombinacji użytych warzyw może być wiele. Zależy to od upodobań i pory roku. Wiosną będą to szparagi, młody bób, latem groszek zielony, fasolka szparagowa lub seler naciowy. Koniec lata to prawdziwa obfitość jarzyn - królują cukinia, papryka, pomidory, ogórki, kapusta i inne. Co ważne - wszystkie prosto z grządki. Proponujemy sos mięsno warzywny ze składników pierwszorzędnej jakości. Do tego makaron domowej roboty, który doskonale oblepia się sosem.

Sos mięsno warzywny

Składniki:

50 dag mielonego mięsa wieprzowego (z łopatki), 3 duże dojrzałe pomidory, żółta papryka, średniej wielkości cukinia, puszka krojonych pomidorów bez skórki, 2 cebule, 3 ząbki czosnku, 2 liście laurowe, 4 ziarna ziela angielskiego, duża łyżka posiekanej bazylii, łyżka posiekanej natki pietruszki, szczypta tymianku, sól, cukier, świeżo mielony pieprz, 3 łyżki oliwy z oliwek

- Obraną ze skóry i pozbawioną miękkiego miąższu cukinię kroimy w kostkę. Pomidory parzymy wrzątkiem, zdejmujemy skórkę, rozdrabniamy. Z umytej papryki usuwamy gniazdo nasienne, kroimy w słupki. Cebule i czosnek siekamy.
- W rondlu z grubym dnem rozgrzewamy oliwę z oliwek, wrzucamy posiekaną cebulę i czosnek i, cały czas mieszając, smażymy. Gdy się zeszkła, dodajemy mielone mięso, podsmażamy często mieszając, aż mięso nabierze lekko złocistego koloru.
- Dodajemy pokrojone warzywa, pomidory z puszki wraz z zalewą oraz przyprawę, podlewamy filiżanką wody lub bulionu i trzymamy na niewielkim ogniu, pod przykryciem przez około 20 minut. Od czasu do czasu mieszamy, gdy trzeba, uzupełniamy odparowany płyn. Pod koniec duszenia wrzucamy zioła i całość doprawiamy do smaku.

Na wygrzonym talerzu rozkładamy porcje ugotowanego makaronu domowej roboty, polewamy gorącym sosem, oprószamy zieleniną.

Domowy makaron

Składniki:

2 ½ szklanki mąki pszennej, 2 jajka, 2 żółtka, sól

- Przesianą mąkę usypujemy w kopczyk, robimy dołek, wbijamy 2 całe jajka oraz 2 dokładnie odłączone



od białek żółtka, dodajemy szczyptę soli i zagniatamy ciasto rękami, następnie dokładnie wyrabiamy. Doskonale wyrobione powinno być sprężyste, jednolite, z pęcherzykami powietrza wewnątrz. Jeśli użyjemy więcej mąki i nie wystarczy jajek do zrobienia ciasta, możemy dodać trochę wody.

- Ciasto dzielimy na mniejsze porcje i bardzo cienko wałkujemy podsypując mąką. Rozwałkowane płyty odkładamy na kilka minut, by lekko przeschnęły.
- Przesuszone placki lekko oprószamy mąką, zwijamy w rulony, kroimy w cienkie paseczki. Makaron rozrzucajemy na stolnicy i pozostawiamy do przeschnięcia.
- Gotujemy, wrzucając partiami na wrzącą, osoloną wodę z dodatkiem łyżeczki masła. Po wypłynięciu na powierzchnię jeszcze przez chwilę gotujemy. Cedzimy na sicie, przelewamy wodą, dokładnie odsączamy.

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