

Ulubione zawijańce

Rolady, zrazy i krokiety bywają rozmaite. Podstawą są płaty mięsa lub ciasta, na których układa się warstwę odpowiednio przyprawionego farszu, po czym zawija się starannie i - zależnie od przepisu - smaży, piecze lub dusi. Przygotowanie zawijańców nie wymaga wiele pracy, a efekt końcowy może cieszyć zarówno oczy jak i podniebienia.

Krokiety z farszem mięsnym

■ **Składniki:**

naleśniki: 1 ½ szklanki mleka, ¾ szklanki gazowanej wody mineralnej, 2 jajka, łyżka oliwy z oliwek lub topionego masła, szczypta soli, mąka (ile wchłonie płyn, tak dozowanej, by ciasto było niezbyt gęste), kawałek słoniny do smarowania rozgrzanej patelni

nadzenie: 40 dag chudej gotowanej lub pieczonej wieprzowiny, 15 dag pieczarek, cebula, ½ dużego strąka czerwonej papryki, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki lub szczypiorku, łyżka sosu sojowego, sól, świeżo mielony pieprz

do panierowania: 2 jajka, szczypta soli i pieprzu, bułka tarta, oliwa z oliwek do smażenia

- Mleko, wodę mineralną, jajka, sól i oliwę spieniamy w mikserze, dodajemy niewielkimi porcjami mąkę. Ciasto ubijamy, aż będzie jednolite i gładkie. Odstawiamy na 15 minut, by „wypoczęło”. Smażymy jak najcieńsze naleśniki na rozgrzanej patelni, posmarowanej kawałkiem słoniny.
- Gotowaną wieprzowinę przepuszczamy przez maszynkę do mielenia mięsa. Umyte pieczarki bardzo drobno siekamy, cebulę i paprykę kroimy w drobną kostkę. Składniki łączymy, przesmażamy na oliwie z oliwek, oprószamy mąką ziemniaczaną, chwilę dusimy pod przykryciem, doprawiamy do smaku solą, pieprzem i sosem sojowym. Dodajemy posiekaną zieleninę, dokładnie mieszamy.
- Farsz nakładamy na naleśniki, zakładamy boki do środka i zwijamy w rulon. Gotowe krokiety panierujemy w rozmąconym jajku i tartej bułce. Smażymy na rozgrzanej oliwie z oliwek, ze wszystkich stron na złoty kolor. Podajemy z chrupiącymi frytkami lub opiekanymi ziemniakami i wiosenną sałatką z ogórków.



Roladki schabowe z farszem brokułowym

- **Składniki:** 60 dag schabu bez kości, ½ średniej wielkości brokuła, 10 dag sera feta, ząbek czosnku, 4 cienkie plastry chudego boczku wędzonego, sól, świeżo mielony pieprz, sproszkowana papryka, klarowane masło do smażenia
- Umyte i osuszone mięso dzielimy na jednakowej grubości kotlety i zwilżonym zimną wodą tłuczkiem, rozbijamy na grubość około pół centymetra. Gotowe lekko solimy, oprószamy papryką oraz pieprzem i odstawiamy na kilkanaście minut do lodówki.
- Przyrządzamy farsz: umytego, podzielonego na różyczki brokuła gotujemy przez 10 minut w osolonej wodzie lub na parze. Gdy przestygnie łączymy go z serem oraz przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Masę doprawiamy do smaku pieprzem i, ewentualnie, solą.
- Na płatach mięsnych rozkładamy plastry boczku wędzonego i w równych ilościach przygotowany farsz, starannie zwijamy (by farsz nie wypływał w czasie smażenia), spinamy metalowymi szpilkami lub wykałaczkami.
- Roladki smażymy na rozgrzanym maśle klarowanym, na rumiano ze wszystkich stron, skrapiamy sosem sojowym, wlewamy bulion i dusimy pod przykryciem do miękkości. Podajemy z opiekanymi ziemniakami i zieloną sałatką.

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