

# Obiad w dwa kwadranse

**W upalne dni mało kto ma ochotę na stanie przy rozgrzanej kuchence. Co zrobić szybko na obiad, gdy zniecierpliwieni domownicy oczekują posiłku?**

Pomysłem, który się sprawdzi może być zestaw - wieprzowy gulasz a'la Stroganow, kluseczki półfrancuskie oraz orzeźwiający napój z aromatem świeżej natki pietruszki. Przekonajmy się, że gotowanie latem wcale nie musi być męczące.

## Wieprzowina a'la Stroganow

### Składniki:

70 dag schabu wieprzowego, 2 cebule, 30 dag pieczarek, 2 pomidory, duża papryka, 2 średniej wielkości ogórki konserwowe lub kiszone, 2 łyżki mąki, ¼ szklanki bulionu warzywnego, ½ szklanki śmietany kremówki, oliwa z oliwek do smażenia, sól, świeżo mielony pieprz, papryka w proszku

- Umyte i osuszone mięso kroimy w plasterki grubości około 8 mm, a potem na paseczki szerokości 5-7 mm. Paski mięsa oprószyć solą, pieprzem, papryką i mąką.
- Cebule obieramy, płuczemy, kroimy w piórka. Dokładnie umyte pieczarki osuszamy na ściereczce, obcinamy końce nóżek i kroimy na plasterki. Paprykę płuczemy, usuwamy gniazdo nasienne i wraz z ogórkami kroimy w słupki. Pozbawione skórki pomidory kroimy w kostkę.
- Na rozgrzaną patelnię wrzucamy pieczarki, szybko rumienimy bez tłuszczu, przekładamy do rondla. Na tej samej patelni rozgrzewamy oliwę, wkładamy cebulę, solimy i, cały czas mieszając, smażymy przez chwilę, gdy się zeszkli przekładamy do pieczarek.
- Patelnię przecieramy papierowym ręcznikiem, wlewamy oliwę z oliwek i na silnie rozgrzany tłuszcz wkładamy partiami obtoczone w mące kawałki mięsa, obsmażamy i łączymy z cebulką i pieczarkami. Dodajemy pozostałe warzywa, zalewamy bulionem, całość dusimy pod przykryciem do miękkości.
- Do lekko roztrzepanej śmietany dodajemy kilka łyżek sosu z duszenia, a następnie przelewamy do potrawy. Gdy trzeba doprawiamy solą, pieprzem i przez 5 minut trzymamy pod przykryciem na małym ogniu.



Gorące danie podajemy z kluseczkami lub ryżem. Do Stroganowa podawanego na przekąskę najlepiej smakuje pieczywo.

## Kluski półfrancuskie

### Składniki:

45 dag mąki pszennej, ¼ kostki masła, 3 jajka, woda (ile ciasto wchłonie), sól

- Masło ucieramy na puch, łączymy z jajkami. Miesząc porcjami dodajemy mąkę oraz wodę i wyrabiamy jednolite ciasto. Powinno mieć niezbyt ścisłą konsystencję, być puszyste, gładkie i lśniące.
- Metalową łyżką formujemy kluseczki, wrzucamy na wrzącą, osoloną wodę. Są gotowe, gdy wypłyną na wierzch i raz się „przewrócą”. Wyjmujemy łyżką cedzakową. Kluseczki są doskonałym dodatkiem do gulaszu, do pieczeni z sosem oraz czystych zup. Równie dobrze smakują polane roztopionym masłem i posypane serem.

## Napój pietruszkowy

### Składniki:

2 cytryny, duży pęczek natki pietruszki, kilka liści mięty, 3 łyżki cukru trzcinowego, niegazowana woda mineralna

- Umyte cytryny obieramy ze skórki, kroimy w plasterki, usuwamy pestki. Z optukannej natki usuwamy grubsze łodyżki (jeśli jest bardzo młoda możemy wykorzystać całe gałązki) i wraz z listkami mięty rozdrabniamy.
- Pokrojone cytryny, natkę pietruszki i mięte umieszczamy w pojemniku blendera lub w malakserze, zalewamy ½ szklanki wody i miksujemy na najwyższych obrotach, by powstała papka. Dodajemy cukier trzcinowy i jeszcze przez chwilę miksujemy.
- Zmiksowaną masę przekładamy do dzbanka, uzupełniamy wodą mineralną do objętości jednego litra. Gdy trzeba, doprawiamy do smaku cukrem.
- Podajemy z pokruszonymi kostkami lodu w wysokich szklankach lub pucharkach. Napój ma śliczny zielony kolor, jest pyszny, orzeźwiający i bardzo zdrowy.



Romana Chojnacka  
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu