

W sam raz na święta

Jeśli macie Państwo ochotę na coś zupełnie innego niż zwykle i lubicie eksperymentować, skorzystajcie z naszych propozycji. Te oryginalne potrawy smakiem oraz aromatem zadowolą nawet najbardziej wybrednych smakoszy.

Krótko obsmażana polędwica wieprzowa ułożona na grzankach z garniturem z wątróbki drobiowej i pieczarek polanych sosem nie jest daniem na co dzień. To potrawa bardzo wyrafinowana, warta uroczystej okazji.

Mięso i chrzan, na zasadzie łączenia przeciwieństw, mogą tworzyć znakomity duet. Dodatek dość ostrego chrzanu do pieczenia nie tylko podniesie jej smak, ale również wzbogaci potrawę w witaminy i składniki mineralne.

Polędwica wieprzowa a'la Rossini

■ **Składniki:** 50 dag polędwicy wieprzowej (4 plastry grubości 3,5-4 cm), 4 wątróbki drobiowe (kurze, gęsie lub indycze), ząbek czosnku, 15 dag pieczarek, 3 łyżki madery lub innego czerwonego wina, 2 łyżki masła klarowanego, 3 łyżki oliwy truflowej, ½ szklanki bulionu mięsnego, 4 kromki bułki paryskiej, sól, pieprz



- Umyte i osuszone mięso kroimy w poprzek włókien w plastry. Lekko rozbijamy kantem dłoni, formujemy okrągłe befszytki i oprószamy pieprzem.
- Na patelni rozgrzewamy oliwę truflową, wrzucamy pokrojony ząbek czosnku i podsmażamy. Gdy czosnek się lekko zrumieni, usuwamy go, a na gorący tłuszcz wkładamy plastry mięsa i obsmażamy po kilka minut z każdej strony. Gotowe solimy, by nie wystygły, przekładamy do naczynia żaroodpornego i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 80°C.
- Do pozostałego na patelni tłuszczu dodajemy sklarowane masło i, na rozgrzanym, smażymy wątróbki, rumieniąc z obu stron, a potem pieczarki. Usmażone doprowadzamy do smaku solą i pieprzem, układamy w żaroodpornym naczyniu obok befszytków.
- Do tłuszczu, który pozostał na patelni wlewamy wino, bulion mięsny i, cały czas mieszając, zagotowujemy, przez chwilę trzymamy na ogniu, aby sos lekko zgęstniał.
- Kromki bułki paryskiej opiekamy w tosterze. Na każdej grzance układamy befszytkę, na nią wątróbkę i grzyby. Polewamy gorącym sosem z patelni, przybieramy zieleninę i od razu podajemy.

Sznyce z karkówki zapiekane z chrzanem

■ **Składniki:** 60 dag chudej karkówki wieprzowej bez kości, sól, pieprz, jajko, 2 łyżki mąki, 8 łyżek startego suchego chleba razowego, 2 łyżki masła, 3 łyżki utartego, dobrze odsączonego chrzanu (może być ze stoika), 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, masło klarowane, oliwa z oliwek do smażenia



- Masło ucieramy z chrzanem na jednolitą masę. Pod koniec ucierania dodajemy natkę pietruszki, całość dzielimy na 4 porcje i odstawiamy.
- Umyte, osuszone mięso kroimy na 4 plastry jednakowej wielkości (po 15 dag każdy). Sznyce lekko rozbijamy zwilżonym w zimnej wodzie tłuczkiem, oprószamy przyprawami i mąką, panierujemy w roztrzepanym jajku i startym chlebie razowym.
- Na patelni w dobrze rozgrzanym tłuszczu obsmażamy sznyce. Zrumienione z obu stron, przekładamy do naczynia do zapiekania, każdy smarujemy porcją masła chrzanowego, zalewamy pozostałym ze smażenia tłuszczem. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C, przykrywamy folią i zapiekamy 10 minut.

Podajemy gorące z dodatkiem chrupiących frytek oraz sezonowej surówki.

Warto wiedzieć

Chrzan zawiera sporo witaminy C – trzykrotnie więcej niż cytryny. Jest bogaty w witaminy z grupy B, beta-karoten, składniki mineralne takie jak: wapń, potas, fosfor, mangan, cynk i żelazo. Korzystnie wpływa na zdrowie, obniża ciśnienie krwi, pobudza apetyt i podnosi strawność pokarmów równocześnie z nim zjadanych. Ponadto zawiera fitoncydy tzn. substancje bakterio-, wiruso- i pleśniobójcze. Tę zaletę wykorzystują doświadczone gospodynie, które wiedzą, że masło lub mięso obłożone liśćmi chrzanu lub przesypane rozdrobnionymi korzeniami zachowa świeżość nawet w upały, a korzeń włożony do kiszonych warzyw utrwali ich jędrność. Radiesteci zalecają układanie chrzanu w miejscach napromieniowanych. Dodajmy, że we Francji, Holandii i Szwajcarii chrzan jest lekiem oficjalnym.

Romana Chojnacka

Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu