

## Kieszonki schabowe z farszem - nieskomplikowane, idealne dania na ciepłą kolację

Zamieszczamy dwie propozycje wybrane spośród całej gamy możliwości przyrządzenia nadziewanych kotletów wieprzowych. Wyróżnia je farsz, który nadaje odpowiedniego aromatu, zapewnia potrawie właściwą wilgotność i podnosi wartość odżywczą.

### Kotlety z nadzieniem z ryżu

**Składniki:** 60 dag schabu bez kości, jajko, bułka tarta do panierowania, sól, świeżo mielony pieprz, masło klarowane do smażenia

**nadzienie:** 1½ szklanki ugotowanego ryżu białego lub ciemnego, 2 łyżki czerwonego pesto (z suszonych pomidorów), łyżka przecieru pomidorowego, średniej wielkości ogórek kiszony, łyżka posiekanego zielonego koperku, sól, papryka mielona ostra

- Oplukane i osuszone mięso kroimy w plastry grubości około 1,5 cm. Rozbijamy tłuczkiem na cienkie, okrągłe płyty. Brzegi wyrównujemy nożem, nadając im odpowiedni kształt.
- Przygotowujemy nadzienie: do ugotowanego ryżu (najlepiej w bulionie lub rosole) dodajemy pastę pesto, przecier pomidorowy, drobniutko pokrojonego ogórka kiszzonego oraz koperek. Całość dokładnie mieszamy, doprawiamy do smaku mieloną papryką i solą.
- Przygotowane nadzienie wykładamy na połowę rozbitego plastra, drugą połowę przykrywamy nadzieniem, dokładnie dociskamy brzegi. Uformowane półkrążki panierujemy w jajku i tartej bułce.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz i smażyjemy rumieniąc z obu stron. Na koniec przykrywamy patelnię pokrywą i jeszcze przez 3 minuty trzymamy na małym płomieniu, będą bardziej puszyste.

Podajemy na ciepłą kolację z dużą porcją ulubionych surówek. Dobrze smakują z mieszanką różnych sałat skropionych sosem winegret.



### Kotlety z nadzieniem z kaszy jaglanej z rodzynkami

**Składniki:** 60 dag schabu bez kości, łyżka octu balsamicznego, ząbek czosnku, po łyżeczce oregano i tymianku, sól, świeżo mielony pieprz, masło klarowane do smażenia

**nadzienie:** ½ szklanki suchej kaszy jaglanej, 1½ szklanki bulionu, spora garść rodzynek, 3 łyżki posiekanych orzechów włoskich, czubata łyżka posiekanej natki pietruszki

- Do przeciśniętego przez praskę czosnku dodajemy tymianek, oregano, ocet balsamiczny, sól, pieprz i dokładnie mieszamy. Umyte, osuszone mięso kroimy w zgrabne plastry, smarujemy przygotowaną marynatą, przykrywamy folią aluminiową i odstawiamy do lodówki na godzinę.
- Przygotowujemy farsz: kaszę zalewamy gorącym bulionem, wrzucamy rodzynki, mieszając gotujemy na średnim płomieniu tak długo, aż kasza wchłonie cały płyn. Dodajemy orzechy, posiekaną natkę pietruszki, mieszamy, przykrywamy garnek i odstawiamy na 15 minut w ciepłe miejsce.
- Zamarynowane plastry schabu rozbijamy nadając im okrągły kształt. Przygotowane nadzienie wykładamy na połowę plastra, drugą połowę przykrywamy nadzieniem, dokładnie dociskamy brzegi. Uformowane półkrążki panierujemy w jajku i tartej bułce.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz i smażyjemy rumieniąc z obu stron. Na koniec przykrywamy patelnię pokrywą i jeszcze przez kilka minut trzymamy na małym płomieniu, aby mięso „doszło”.

Podajemy polane gęstym sosem pieczarkowym z dodatkiem ulubionych warzyw gotowanych na parze.

Romana Chojnacka  
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu