

## Potrawa o silnym aromacie bazyliowym

W tym wypadku mięso zachwyca bogactwem smaku i aromatu, a wynika on przede wszystkim z mieszanki bazylii, czosnku, parmezanu oraz orzechów nerkowca. Aby potrawa miała oryginalny ziołowy smak, należy użyć listków świeżej bazylii.

Bazylia nie tylko znakomicie podkreśla smak wielu potraw, ale ma też właściwości lecznicze. Pobudzając wydzielanie soku żołądkowego doskonale wpływa na działanie układu trawiennego. Regularne jej spożywanie poleca się osobom mającym problemy z wahaniami nastroju, nerwicą, bezsennością, a nawet depresją. Ponadto działa przeciwdziałalnie i przeciwbakteryjnie.

### Pieczeń wieprzowa z pastą ziołową

■ **Składniki:** 90 dag wieprzowiny (mięsa z szynki lub schabu), sól, łyżka masła, tłuszcz do wysmarowania brytfanny

**pasta bazyliowa:** szklanka świeżych liści bazylii, 2 ząbki czosnku, 3 łyżki startego parmezanu, 3 łyżki posiekanych orzechów nerkowca (mogą być orzeszki piniowe lub włoskie), 3-4 łyżki oliwy z oliwek, sól, łyżka soku z cytryny

**sos do pieczeni:** cebula średniej wielkości, 2 duże pomidory bez skórki, łyżka masła, sól, świeżo mielony pieprz

- Przyrządzamy pastę bazyliową – drobno posiekane ząbki czosnku ucieramy w moździerzu lub miksujemy z listkami bazylii, solą, pokrojonymi drobno orzechami i parmezanem na jasnozieloną masę. W trakcie ucierania stopniowo dolewamy oliwę z oliwek oraz sok z cytryny. Gotową pastę (powinna być dość gęsta) wstawiamy do lodówki na 20 minut.
- Umyte, osuszone mięso oprószyć solą, nacinać wzdłuż w dwóch miejscach. Powstałe nacięcia wypełniamy wychłodzoną pastą bazyliową. Miejsca nacięć spinamy metalowymi szpilkami lub ciasno owijamy grubą bawełnianą nicią.
- Układamy w wysmarowanej tłuszczem brytfannie, na wierzchu kładziemy kawałki masła, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 190°C. Pieczemy około 60 minut. Gdy mięso zacznie się rumienić, polewamy od czasu do czasu wodą i wytworzonym sosem. Miękką pieczeń wykładamy na wygrzany talerz, przykrywamy szczelnie folią aluminiową i trzymamy w ciepłe.
- **Przygotowujemy sos:** w płaskim rondlu rozgrzewamy łyżką masła, wrzucamy drobno pokrojoną cebulę, przez chwilę podsmażamy. Łączymy z sosem spod pieczeni, dodajemy pokrojone pomidory.



Całość dusimy przez kilka minut, doprawiamy solą i świeżo mielonym pieprzem. Gotowy sos przecieramy przez sito lub miksujemy.

Mięso kroimy w zgrabne porcje, układamy na wygrzonym półmisku, polewamy częścią sosu, pozostały podajemy w sosierce. Pieczeń serwujemy z ziemniakami i ulubioną surówką. W wersji bardziej pracochłonnej idealnym dodatkiem zastępującym ziemniaki są panierowane krążki pasternaku.

### Pasternak panierowany

■ **Składniki:** ugotowane korzenie pasternaku, mąka, jajko, tarta bułka, oliwa z oliwek do smażenia

- Ugotowany pasternak kroimy w dość grube plastry, otaczamy je kolejno w mące, rozmieszonym jajku, tartej bułce i smażymy na rozgrzanym tłuszczu z obu stron na rumiano. Osączamy z nadmiaru tłuszczu układając na papierowym ręczniku. Podajemy do mięs pieczonych zamiast ziemniaków lub jako jarzynkę z ostrym sosem np. korniszonowym.

Romana Chojnacka  
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu