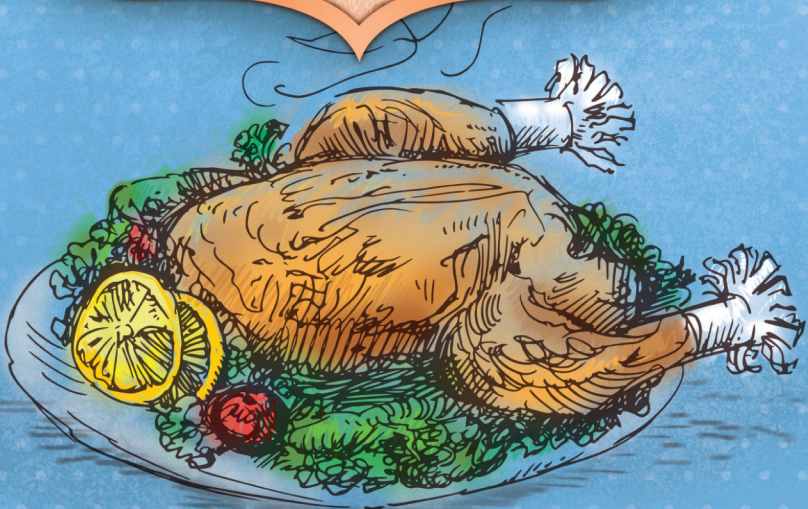
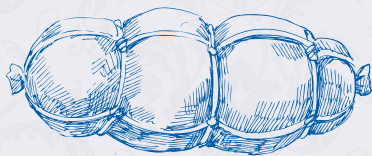


Dania mięsne

100 przepisów







Dania mięsne

100 przepisów



WSTĘP	5
 DANIA Z DROBIU	6
Bażant pieczony w winie	6
Filet drobiowy po kijowsku	7
Indyk w sosie kurkowo-serowym	8
Kotlety mielone z gęsi	8
Kaczka pieczona z kaszą jaglaną i suszonymi owocami	9
Kotleciki drobiowe z serem i selerem w panierce sezamowej	10
Kurczak w pomidorach z oliwkami	10
Kaczka pieczona z kaszą jaglaną i suszonymi owocami	11
Kotlety z piersi kurczaka w migdałach na botwinie	12
Kurczak faszerowany kaszą jęczmienną z suszonymi grzybami	13
Kurczak pieczony w winie z ryżem	14
Leczo z kurczaka i cebuli	14
Pieczona pierś kurczaka z warzywami	15
Pierś kaczki z jabłkami i żurawiną	16
Skrzydółka czosnkowe	16
Pulpety indycze w sosie pomidorowym	17
Skrzydółka z ryżem i warzywami	17
Przepiórki na sałatce	18
Rolada drobiowa z krokietkami ziemniaczanymi	19
Sos z drobiowych serc z makaronem	20
Udka pieczone w glazurze musztardowo-miodowej	21
 DANIA Z WOŁOWINY	22
Flaczkki wołowe	22
Befszyk z cebulą	23
Gotowana wołowina z warzywami	23
Gulasz wołowy	24
Klopsiki wołowe	24
Krokietki mięsno-warzywne	25
Polędwica w pomarańczowej panierce	25
Ozór wołowy w cieście	26
Pieczeń z chrzanem	27
Steki w sosie śmietanowo-musztardowym	27
Pieczeń zbójcka	28
Stek w sosie cytrusowym	29
Wołowina w sosie pomidorowym	29

Wołowina zapiekana z warzywami.....	30
Zrazy wołowe z kaszą jaglaną i boczniakami.....	31

DANIA Z WIEPRZOWINY 32

Golonka gotowana.....	32
Duszona wieprzowina z warzywami.....	33
Karkówka zapiekana.....	33
Kotlety mielone z ryżem.....	34
Polędwica z młodymi warzywami.....	34
Kotlety w białym winie.....	35
Mielone wieprzowe.....	36
Paszteciki z mięsem i pieczarkami w cieście francuskim.....	37
Pieczeń wieprzowa.....	38
Wątróbka panierowana.....	39
Pieczona polędwica z warzywami.....	40
Pulpety z grzybami.....	41
Polędwica w żwrawinie z buračkami i kaszą gryczaną.....	42
Polędwiczki wieprzowe z różowym pieprzem.....	43
Steki z polędwicy.....	43

DANIA Z KRÓLIKA 44

Kotlety z królika.....	44
Królik duszony.....	45
Królik w winie.....	45
Królik w panierce.....	46
Królik z grzybami.....	46
Paprykarz z królika.....	47
Zrazy z królika.....	47

DANIA Z BARANINY I JAGNIĘCINY 48

Baranina w winie.....	48
Baranina duszona z suszonymi węgierkami.....	49
Baranina w ziołach.....	49
Baranina z rvsztv.....	50
Baranina z wody.....	50
Baranina ze śmietaną.....	51
Jagnięcina z warzywami.....	51

Kotlety baranie.....	52
Kotlety jagnięce w panierce.....	52
Mielone z baraniny.....	53
Pieczeń barania.....	53
Pieczeń z grzybami.....	54
Pieczona jagnięcina.....	55
Pieczeń z kapustą włoską.....	56
Szaszłyk jagnięcy.....	57

DANIA Z DZICZYZNY.....58

Boczek z dzika z kapustą.....	58
Boczek z dzika z grochem.....	59
Boczek z dzika ze śliwkami.....	59
Filety z dzika.....	60
Filety z sarny.....	61
Mielone z dzika.....	62
Mielone z sarny.....	62
Migdałowa pieczeń z dzika.....	63
Ogórki nadziewane.....	64
Papryka nadziewana.....	65
Pieczeń z sarny.....	66
Zapiekanka z dzika i ziemniaków.....	67
Zrazy z dzika.....	68
Zrazy z sarny.....	69
Zupa z dzika.....	70

DANIA Z CIEŁĘCINY.....71

Cielęcina w marynacie.....	71
Cielęcina z warzywami.....	72
Flaczki.....	73
Klopsy cielęce z sosem koperkowym.....	74
Mielone zapiekane w sosie pomidorowym.....	75
Mostek cielęcy nadziewany.....	76
Nerkówka pieczona.....	77
Pieczeń cielęca w panierce.....	77
Rolada z boczkiem.....	78
Wątróbka z pomidorami.....	79
Zrazy z jarzynami.....	79

Wstęp

Dania mięsne są nieodłącznym elementem polskiej kuchni. Na naszych stołach najczęściej są serwowane drób, wieprzowina i wołowina, jednak na specjalne okazje wciąż przyrządza się dania z dziczyzny, królika, baraniny i jagnięciny.

Drób, zwłaszcza kurczak, to dziś najbardziej popularny rodzaj mięsa – smaczny, odżywczy, tani i łatwo dostępny. Wołowina, zaliczana do mięs czerwonych, jest delikatna i bardzo smaczna, ale należy pamiętać, że takie walory ma mięso tylko z młodych sztuk, a najsmaczniejsza jest cielęcina, bardzo delikatna i wykwentna, lecz dość droga. Wieprzowina jest ceniona zarówno ze względu na smak, jak i możliwość przygotowania z niej wielu typowo polskich dań, na przykład kotletów schabowych, polędwiczek podawanych na różne sposoby, żeberek, pieczonego karczku i wielu innych. Mięso królicze, smaczne i lekkostrawne, ma wspaniałą, lekko orzechowy posmak. Bardzo często było wykorzystywane w kuchni staropolskiej, m.in. w doskonałych pasztetach. Baranina i jagnięcina są uważane za mięsa wykwentne, ale trzeba zwrócić szczególną uwagę na poprawne sposoby ich przyrządzania. Dziczyzna od wieków była głównym składnikiem potraw serwowanych podczas przyjęć i eleganckich obiadów w domach szlacheckich i na dworach. Obecnie przyrządza się ją rzadko, ponieważ jest to produkt trudno dostępny w naszych sklepach.

Potrawy mięsne dobrze komponują się niemal ze wszystkimi dodatkami. Można podawać je z warzywami i sosami, ziemniakami, kaszami i ryżem, na ciepło i zimno, na obiad, ale też na śniadania i kolacje. Mięso zawiera wiele niezbędnych do prawidłowego rozwoju wartości odżywczych, takich jak cynk, witaminy z grupy B oraz białko.

Mięso można przygotować na wiele sposobów. W książce zgromadzono wiele pomysłów na szybkie i smaczne dania, zarówno tradycyjne przepisy na dania mięsne, takie jak flaczki, zrazy i pulpety, jak i nieco bardziej wyszukane propozycje, np. bażant pieczony w winie, baranina w ziołach i boczek z dzika ze śliwkami.

Dania z drobiu

Bażant pieczony w winie

Składniki:

- ✓ 1 *sprawiony bażant*
- ✓ 2 *czerwone cebule*
- ✓ 2 *marchwie*
- ✓ 2 *pietruszki*
- ✓ 10 *dag pieczarek*
- ✓ 400 *ml czerwonego wina*
- ✓ 1 *łyżka masła*
- ✓ ½ *pęczka kopru*
- ✓ 2 *liście laurowe*
- ✓ 5 *ziaren jałowca*
- ✓ *sól, pieprz, papryka słodka, rozmaryn*

Sposób przyrządzenia:

Bażanta umyć, osuszyć, dokładnie przyprawić solą, pieprzem, papryką, rozmarynem i dwoma rozgniecionymi ziarnami jałowca (z zewnątrz i wewnątrz). Wstawić do lodówki na kilka godzin. Grzyby namoczyć w gorącej wodzie. Cebulę, marchew i pietruszkę obrać i umyć, pieczarki oczyścić. Warzywa pokroić w grube plastry, mniejsze pieczarki zostawić w całości, większe przekroić na pół. Bażanta włożyć do naczynia do zapiekania, dookoła ułożyć warzywa i pieczarki, zalać 300 ml wina, dodać masło, wrzucić pozostałe ziarna jałowca i liście laurowe. Piec 100-110 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C. W trakcie pieczenia polewać pozostałym winem, na koniec posypać umyтым i posiekanym koprem.





Filet drobiowy po kijowsku

Składniki:

- ✓ 4 filety z piersi kurczaka
- ✓ 12 dag mąki
- ✓ 3 rozmacone jajka
- ✓ 20 dag bułki tartej
- ✓ 15 dag masła
- ✓ sok z ½ cytryny
- ✓ 3 ząbki czosnku
- ✓ 2 pęczki natki pietruszki
- ✓ olej do głębokiego smażenia
- ✓ sól, pieprz



Sposób przyrządzenia:

Masło zostawić w temperaturze pokojowej na 1 godzinę. Czosnek obrać i zmiażdżyć, pietruszkę umyć i posiekać. Do miękkiego masła dodać czosnek, pietruszkę, sok z cytryny, sól i pieprz, a następnie dobrze wymieszać. Łyżką ułożyć gotowe masło czosnkowe na arkuszu folii aluminiowej, zwinąć w kielbaszkę, zakręcając końce, i włożyć do lodówki, aby stwardniało. Mięso umyć, osuszyć, przekroić każdy kawałek wzdłuż na pół, delikatnie rozbić, przyprawić solą i pieprzem. Na każdym kotleciku ułożyć porcję masła i złożyć na pół. Kotlety obtoczyć kolejno w mące, jajku i bułce tartej. Na patelni rozgrzać tyle oleju, żeby ułożone w niej mięso było zanurzone do połowy. Smażyć kotlety z każdej strony do zrumienienia.

