

Polskie Mięso

20

20

Pewne jest jedno. **Polskie mięso.**



STYCZEŃ

2020

śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Boczek pieczony w cydrze

ze słonym karmelem i jabłkami

Składniki:

- 1 kg surowego boczku
- 1 łyżka musztardy np. dijon
- koper włoski
- ok. 250 ml cydru
- tymianek
- 3 jabłka (szara reneta)
- 4 łyżki cukru trzcinowego
- 50 g zimnego masła
- sól morską i świeżo mielony pieprz

Czer
wo
ne

Przepis:

1. Boczek naciąć od strony skóry, doprawić solą, pieprzem oraz koprem włoskim i posmarować musztardą. Przełożyć do naczynia żaroodpornego, zalać cydrem do 1/3 wysokości mięsa i obciążyć je np. innym naczyniem żaroodpornym lub specjalną prasą do mięsa. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 160 stopni C przez 2,5 godziny.
2. Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w ćwiartki.
3. Na patelni zrobić karmel z cukru trzcinowego, dodać masło, sól, ok. 100 ml cydru, tymianek oraz jabłka. Dusić przez chwilę pod przykryciem. Po 2,5 godzinach pieczenia boczku, dodać jabłka w solonym karmelu. Zwiększyć temperaturę do ok. 200 stopni C i zapiekać jeszcze przez ok. 15 minut.

Pewne jest jedno. **Polskie mięso.**



LUTY

2020

sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

Pikantne skrzydełka karaibskie

Białe

z keczupem z mango

Składniki:

Skrzydełka

- 1 kg skrzydełek kurczaka
- 3 łyżki przyprawy cajuńskiej (pieprz: 1 łyżka, sól: 2 łyżki, cukier: 2 łyżki, imbir: 1 łyżka, kmin rzymski: 2 łyżki, chili cayenne: 1 łyżka, papryka wędzona: 2 łyżki, kardamon: 1 łyżka, oregano: 2 łyżki, tymianek: 1 łyżka, kolendra: 1 łyżka, czosnek: 3 łyżki, cebula: 2 łyżki)
- 100 g świeżego imbiru
- 1 główka czosnku
- 2 limonki
- 1 pęczek dymki z białą i zieloną częścią
- 75 ml sosu sriracha
- 50 ml oleju rzepakowego
- 1 pęczek kolendry
- 1 dojrzały ananas
- 100 g prażonych, niesolonych orzeszków arachidowych

Keczup z mango

- 1 dojrzałe mango
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 żółta papryczka habanero
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżeczki startego imbiru
- 50 ml octu ryżowego albo kokosowego
- Sok z połowy limonki
- 0,5 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka soli morskiej

Przepis:

1. Skrzydełka rozdzielić na dwa mięsne kawałki, bez łetek.
2. Mięso przełożyć do miski, dodać olej, sos sriracha, przyprawę cajuńską, posiekany imbir, czosnek, dymkę, kilka gałązek kolendry i jedną limonkę. Wetrzeć dokładnie przyprawy w skrzydełka i przełożyć do worka foliowego. Wstawić do lodówki na minimum 4 godziny.
3. Rozgrzać piekarnik (górną-dół) do temperatury 200 stopni C. Kurczaka ułożyć na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 35 minut.
4. W międzyczasie przygotować ananasa. Owoc umyć, odkroić końcówki, pokroić wzdłuż na pół, a następnie na ćwiartki. Wykroić twardą część ze środka i pokroić ananasa na 1 cm plastry. Przełożyć do miski, skropić odrobiną oleju i przyprawić solą. Grillować z obu stron na patelni grillowej przez 3 minuty.
5. Kiedy skrzydełka będą gotowe, przełożyć je na talerz z ananasami, posypać kolendrą, orzeszkami i dodać kilka cząstek limonki.
6. Obrać mango i pokroić miąższ w kostkę. Tak samo pokroić cebulę oraz chili. Imbir zetrzeć na tarce, czosnek wycisnąć przez praskę. W dużym rondlu z grubym dnem rozgrzać olej, zeszklić cebulę, do której dorzucić imbir, chili i czosnek. Smażyć jeszcze 3 minuty, po czym dodać pokrojone w kostkę mango. Dolać pół szklanki wody, ocet, sok z cytryny, kurkumę, sól i dusić pół godziny pod przykryciem, od czasu do czasu mieszając. Ostudzić wszystko i zblendować. Następnie przetrzeć przez drobne sito, aby nadać keczupowi odpowiedniej konsystencji. Na koniec doprawić solą i octem.

Pewne jest jedno. **Polskie mięso.**



MARZEC

2020

ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Pieczone białe kiełbasy z koprem i ziemniakami

gotowanymi w gęsim tłuszczu z tymiankiem

Czer
wo
ne

Składniki:

- ok. 400 g wędzonych żeberk wieprzowych
- 600 g białej, surowej kiełbasy
- 200 g wędzonego boczku
- 4 litry wody
- włoszczyzna
- 1 łyżka tartego chrzanu
- 300 ml śmietanki 34% lub 36%
- 1 litr zakwasu żytniego
- 3 ząbki czosnku
- 4 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1 gałązka rozmarynu
- 60 g suszonej żurawiny
- 300 g małych, upieczonych ziemniaków
- olej do smażenia
- majeranek
- koper włoski (nasiona)
- sól i pieprz

Przepis:

1. Włoszczyznę oraz żeberka zalać wodą, dodać ziele angielskie oraz liście laurowe. Gotować na wolnym ogniu przez ok. 2 godziny.
2. Warzywa odłożyć. Mięso oddzielić od kości i mięso pokroić na mniejsze kawałki.
3. Do wywaru dodać białą kiełbasę, rozmaryn, rozgniecionego ząbki czosnku, żurawinę, zakwas żytni oraz śmietankę. Doprawić solą, pieprzem, chrzanem oraz majerankiem. Kiełbasy parzyć przez ok. 20 minut, od czasu do czasu mieszając.
4. Boczek pokroić na mniejsze kawałki.
5. Na patelni przesmażyć z małą ilością oleju, boczek, pokrojone mięso z żeberka oraz sparzone kiełbasy.
6. Żurek podawać w talerzach z dodatkiem upieczonych ziemniaków, smażonej białej kiełbasy, boczku oraz żeberka. Posypać prażonymi nasionami kopru włoskiego.

Pewne jest jedno. **Polskie mięso.**



KWIECIEŃ

2020

śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Polędwica wieprzowa w zielonej skorupce

z blanszowanym szpinakiem

Czer
wo
ne

Składniki:

Mięso

- kilogramowa polędwiczka wieprzowa
- 4 łyżki sosu worcestershire
- 3 łyżki świeżego, grubo mielonego pieprzu
- płaska łyżeczka soli morskiej
- 2 łyżki masła klarowanego
- 1 łyżka oleju rzepakowego

Głazura i posypka

- łyżka miodu
- 2 łyżki musztardy dijon
- 100 gramów obranych, niesolonych i uprażonych pistacji
- pęczek pietruszki
- łyżka suszonego tymianku
- pół szklanki bułki tartej panko
- łyżka oleju rzepakowego tłoczonego na zimno
- pół łyżeczki soli i pieprzu

Chipsy warzywne

- chipsy suszone z blanszowanych wcześniej warzyw: marchew, pietruszka, por, cebula, burak, brukselka, kapusta włoska

Sałatka z blanszowanej rukwi wodnej i szpinaku

- pęczek dużych liści szpinaku (ok. 300 gramów)
- pęczek rukwi wodnej
- 2 łyżki oleju z rzepaku tłoczonego na zimno
- sok i skórka z połowy cytryny
- 50 ml wody
- 2 łyżki prażonego sezamu
- płaska łyżeczka soli morskiej i pół łyżeczki pieprzu

Przepis:

1. Polędwicę przełożyć do miski i dolać do niej kilka łyżek sosu worcestershire, łyżkę oleju rzepakowego. Dodać sporo pieprzu czarnego i odrobinę soli morskiej. Natrzeć mięso marynatą, zabezpieczyć miskę folią spożywczą i odstawić na bok na kilkanaście minut.
2. Do blendera ręcznego z końcówką do siekania dorzucić prażone pistacje, panko, posiekaną pietruszkę, olej rzepakowy, tymianek oraz trochę soli i pieprzu. Blendować aż uzyskamy zieloną posypkę.
3. Roztopić masło klarowane na dużej teflonowej patelni. Mięso przed smażeniem jeszcze raz zamoczyć w marynacie i przełożyć na patelnię. Obsmażyć z każdej strony po kilka minut, żeby mięso było różowe w środku. Usmażoną polędwicę przełożyć na deskę do krojenia i posmarować musztardą połączoną z miodem.
4. Na spory talerz wysypać posypkę i włożyć w to nasze mięso. Obsypać je zieloną posypką, tak żeby się skleliło.
5. Na teflonową patelnię wlać 50 ml wody i 2 łyżki oleju rzepakowego. Na to wrzucić liście szpinaku i rukwi wodnej. Mieszać chwilę szczypcami i skropić sokiem z cytryny oraz doprawić solą i pieprzem. „Sałatka” powinna być gotowa po minucie. Na koniec posypać prażonym sezamem.
6. Na talerz przełożyć część blanszowanych liści. Odkroić 3 plastry polędwicy i ułożyć obok na talerzu. Wszystko udekorować chipsami z warzyw.

Pewne jest jedno. **Polskie mięso.**



MAJ

2020

pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz.
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Soczysta pierś kurczaka

Białe

z pikantną salsą z papają

Składniki:

Mięso

- 1 podwójna pierś kurczaka
- 2 gałązki tymianku
- 2 rozgniecione ząbki czosnku
- 20 g zimnego masła
- olej do smażenia
- sól i pieprz

Salsa z papają

- 1 pokrojona w kostkę papaja
- 3 łyżki pestek granatu
- 1/2 awokado hass
- 1/2 limonki
- 1/2 drobno posiekanej papryczki jalapeño
- 1/2 drobno posiekanej czerwonej cebuli
- 2 łyżki oleju rzepakowego tłoczonego na zimno lub oliwy
- sól, pieprz, świeża kolendra

Przepis:

1. Przygotować salsę z papają. Pokrojone składniki na salsę przełożyć do miseczki, dodać skórkę i sok z połowy limonki, olej, pestki granatu, całość doprawić solą oraz pieprzem i wymieszać.
2. Pierś kurczaka ułożyć na desce i delikatnie rozbić wałkiem do mięsa. Doprawić solą oraz pieprzem.
3. Na patelni rozgrzać klarowane masło. Ułożyć mięso i smażyć po 3-4 minuty z każdej strony. Na koniec dodać masło, rozgniecione ząbki czosnku i tymianek i polewać gorącym masłem po mięsie. Mięso zdjąć z patelni i odłożyć na talerz na ok. 5 minut.
4. Pierś z kurczaka pokroić w poprzek włókien, przełożyć na talerz wraz z salsą z papają. Całość udekorować kolendrą oraz plastrem limonki.

Pewne jest jedno. **Polskie mięso.**



CZERWIEC

2020

pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Sataye z polędwiczki wieprzowej

z truskawkowym sosem chili

Czerwone

Składniki:

- 1 polędwiczka wieprzowa

Marynata

- 2 łyżeczki startego imbiru
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka płatków chili
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy
- szczyptę soli i pieprzu

Truskawkowy sos chili

- 2 łyżki oliwy
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka startego imbiru
- 2 czerwone papryczki chili
- 2 łyżki octu ryżowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka miodu
- 200 g truskawek świeżych lub mrożonych
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- sól i świeżo zmielony pieprz

Przepis:

1. Polędwiczkę pokroić na 1 cm plastry, a każdy z nich przekroić jeszcze na pół. Doprawić solą, pieprzem, natrzeć imbirem i startym czosnkiem, posypać płatkami chili, skropić sokiem z cytryny i oliwą. Wymieszać i odłożyć na 60 minut do zamarynowania. W międzyczasie przygotować sos.
2. Do rondła wlać oliwę, dodać starty czosnek i imbir, smażyć przez 3 minuty, dodać pokrojoną w kostkę papryczkę chili i smażyć razem przez 2 minuty, od czasu do czasu mieszając.
3. Wlać ocet i sok z cytryny, gotować na średnim ogniu przez minutę, dodać miód i dalej gotować przez minutę.
4. Dodać 150 g pokrojonych truskawek i gotować na większym ogniu przez 5 minut, w międzyczasie doprawić solą i pieprzem. Zmiksować wszystko blenderem i gotować jeszcze przez 5 minut. Na koniec dodać resztę świeżych truskawek pokrojonych w kostkę i odstawić z ognia. Posypać szczypiorkiem.
5. Rozgrzać patelnię grillową na średnim ogniu. Kawałki mięsa nadziać na patyczki, następnie ułożyć na patelni grillowej, tak aby płaska strona przylegała do patelni. Grillować przez 1,5 minuty, przewrócić na drugą stronę i powtórzyć grillowanie przez minutę.
6. Zdjąć z patelni, ułożyć na półmisku i posypać posiekanym szczypiorkiem. W środek wstawić miseczkę z sosem.

Pewne jest jedno. **Polskie mięso.**



LIPIEC

2020

śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Sałatka z grillowanym kurczakiem, ananasem, szpinakiem i miętą

Białe

Składniki:

- 1 pojedyncza pierś kurczaka
- 2 plastry ananasa
- 1/2 dymki
- 1/2 cytryny
- 2 garście świeżych liści szpinaku
- 1/3 szklanki listków mięty

Winegret

- 2 łyżki oliwy extra vergine
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 1/2 startego ząbka czosnku
- starta skórka z połowy limonki
- sok z jednej limonki
- 2 łyżeczki brązowego cukru

Przepis:

1. Składniki winegretu wymieszać w misce, doprawić solą. Na wierzch położyć szpinak i listki mięty.
2. Pierś kurczaka naciąć, położyć na rozgrzanej patelni grillowej razem z cebulą i cytryną, posolić.
3. Kurczaka przykryć plasterami ananasa posypanego pieprzem i odrobiną cukru i grillować z jednej strony przez 8 minut.
4. Następnie zdjąć ananasa z kurczaka, położyć obok, przełożyć kurczaka na drugą stronę i grillować kolejne 5 minut.
5. Zdjąć z patelni, po odczekaniu 5 minut mięso pokroić na paski, dodać do sałatki razem z pokrojonym ananaseм i drobno pokrojoną cebulą.
6. Wymieszać przed samym podaniem.

Pewne jest jedno. **Polskie mięso.**



SIERPIEŃ

2020

sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Szaszłyki wieprzowe w marynacie teriyaki

z ananase, papryką i cebulą



Składniki:

- 2 polędwiczki wieprzowe
- 80 ml sosu teriyaki
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 1 papryka
- 1 cebula czerwona
- 1 mały ananas
- sól i pieprz

Przepis:

1. Polędwiczki oplukać, osuszyć, pokroić na plastry o grubości 2 cm. Doprawić solą i pieprzem.
2. W misce połączyć sos teriyaki, miód oraz sok z cytryny. Połowę mieszanki dodać do mięsa i wymieszać, odłożyć do zamarynowania na 2 godziny.
3. Ananasa przekroić na 4 części, grubo obrać ze skóry, wykroić twardy środek. Miąższ pokroić w kostkę. Paprykę przekroić na pół i usunąć pestki, pokroić w 2 cm kostkę. Cebulę obrać i pokroić na kawałki podobnej wielkości. Drugą połowę marynaty wykorzystać do obtoczenia ww. przygotowanych składników.
4. Wszystkie składniki ponadziewać na patyczki szaszłykowe. Grillować na patelni grillowej lub piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 220 stopni C przez 20 minut.
5. Szaszłyki położyć na półmisku i polać sokami z pieczenia zebranych na blaszce.

Pewne jest jedno. **Polskie mięso.**



WRZESIEŃ

2020

wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Podwędzane kaczki piersi

z domową musztardą i pesto z rzeżuchy

Białe

Składniki:

Mięso

- 2 kaczki piersi ze skórą
- 1 łyżeczka soli morskiej i pieprzu
- 4 kromki dobrej jakości chleba tostowego lub chałki
- 4 łyżki masła
- rzeżucha do dekoracji
- 4 łyżki wiórków drewnianych do wędzenia

Musztarda

- 25 g różnokolorowej gorczycy
- 50 g marynowanej gorczycy
- 2 łyżeczki kopru włoskiego
- 2 łyżeczki miodu
- 1 łyżeczka soli morskiej i pieprzu
- 25 ml octu z białego wina

Pesto

- 1 kubek rzeżuchy
- 3 łyżki prażonych pestek słonecznika
- 3 łyżki startego sera Dziugas
- 50 ml oleju rzepakowego tłoczonego na zimno
- sól i pieprz

Przepis:

1. Podsmażyć kaczkę na żeliwnej patelni skórą do dołu. Kiedy się wytopi i przyrumieni, odwrócić na drugą stronę i zrumienić mięso. Po kilku minutach odłożyć podsmażoną kaczkę na deskę i przygotować wędzarkę.
2. Na patelnię wrzucić garść wiórków do wędzenia, na wiórkach postawić koszyk do gotowania na parze przykryty folią aluminiową, na którą położyć dwie piersi. W najgrubszą część piersi z kaczki włożyć termometr i przykryć wszystko szklaną pokrywką. Po włączeniu grzania zacznie tworzyć się dym. Zostawić na 15 minut, aż kaczka osiągnie temperaturę 65 stopni C. Patelnię z kaczką odstawić do ostudzenia.
3. W międzyczasie przygotować musztardę. W moździerzu zetrzeć na proszek gorczycę oraz koper włoski. Można użyć młynka do kawy. Przesypać proszek do miski, dodać ocet, marynowaną gorczycę, miód, sól oraz pieprz. Połączyć składniki.
4. Następnie przygotować pesto z rzeżuchy. Do moździerza lub blendera wsypać wszystkie składniki i utrzeć na zielone pesto. Dodać sól i pieprz do smaku. Aby pesto nie było zbyt gęste, należy dolać oleju.
5. Kromki chleba lub chałki posmarować masłem z jednej strony i zrumienić na patelni. Posmarować musztardą, ułożyć kilka plasterków kaczki, skropić pesto i posypać świeżą rzeżuchą.

Pewne jest jedno. **Polskie mięso.**



PAŹDZIERNIK

2020

czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob.
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Paszтет z gęsiny na miodzie pitnym ze świeżym majerankiem i zielonym pieprzem



Składniki:

- 1 kg kaczych wątróbek
- 1 kg gęsich wątróbek
- 1,5 l mleka 3,2%
- 250 g szalotek
- 1/2 główki czosnku
- 2 bagietki na zakwasie
- 1 doniczka majeranku
- 1 doniczka tymianku
- 125 ml miodu pitnego półtorak
- 10 g czarnego pieprzu w ziarenkach
- 15 g soli peklowej
- 15 g soli morskiej
- 25 g cukru
- 1 cytryna
- 250 g gęsięgo smalcu
- 1/2 kostki masła
- 250 g mrożonych wiśni
- 2 łyżki cukru

Przepis:

1. Wątróbkę namoczyć przez noc w mleku. Rano wypłukać pod bieżącą wodą i odkroić wszystkie żyłki.
2. Bagietkę pokroić w kostkę i zalać miodem pitnym. Oberwać listki z majeranku i tymianku. Zostawić kilka gałązek tymianku do dekoracji.
3. W dużym rondlu roztopić 1/4 kostki masła i 100 gramów gęsięgo smalcu.
4. Dodać pokrojone drobno szalotki i podsmażyć na lekko złoty kolor, dodać posiekany drobno czosnek i smażyć jeszcze 2-3 minuty.
5. Do rondla dodać pozostałe masło, gęsi smalec i przekrojone na 2-3 części wątróbkę i smażyć 2 minuty. Dodać bagietkę z miodem pitnym i cukier. Dusić jeszcze 2 minuty. Zdjąć z ognia.
6. Zawartość patelni przelać do blendera i zmiksować na gładką masę. Doprawić połową cukru, soli, pieprzu i soku z cytryny. Dodać połowę ziół i zblendować kolejną minutę. Spróbować i doprawić do smaku, jeśli będzie potrzeba.
7. Paszтет przelać do miski i wstawić do lodówki.
8. Wiśnie podsmażyć na patelni z cukrem, aż do zgęstnienia sosu.
9. Paszтет podawać na bagietkach udekorowanych tymiankiem i konfiturą z wiśni.

Pewne jest jedno. **Polskie mięso.**



LISTOPAD

2020

ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn.
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Pikantne curry z kurczakiem

mlekiem kokosowym,
trawą cytrynową i boczniakami

Białe

Składniki:

- 800 g piersi kurczaka
- 1,5 l bulionu z kurczaka
- 80 g masła klarowanego
- 2 łyżki pasty z orzechów nerkowca
- 1 drobno posiekana cebula
- 4 posiekane ząbki czosnku
- 1 posiekana trawa cytrynowa
- 4 posiekane boczniaki
- 1 łyżka pasty chili
- 2 gwiazdki anyżu
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 kawałek cynamonu
- 2 strączki kardamonu zielonego
- 1 garść liści curry
- 1/2 łyżeczki cukru
- sok z limonki
- 1 łyżeczka sosu rybnego
- 500 ml mleka kokosowego

Przepis:

1. Piersi kurczaka pokroić na 1 cm kawałki. Obsmażyć w garnku.
2. W tym samym naczyniu, na maśle klarowanym, podduścić posiekaną cebulę, trawę cytrynową, boczniaki i czosnek, aż delikatnie się zrumienią.
3. Następnie dodać kurkumę, pastę chili i pastę z orzechów. Podsmażyć, po czym dodać przyprawę i kurczaka.
4. Dolać bulion i gotować 40 minut, aż kurczak będzie miękki.
5. W miarę jak będzie odparowywać płyn, dolewać po trochu mleko kokosowe.
6. Pod koniec gotowania doprawić curry sosem rybnym, sokiem z limonki oraz cukrem.

Pewne jest jedno. **Polskie mięso.**



GRUDZIEŃ

2020

wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw. pt. sob. ndz. pn. wt. śr. czw.
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Aromatyczna szynka pieczona w sianie

Czer
wo
ne

Składniki:

- ok. 1,2-1,4 kg szynki wieprzowej
- 1 marchew
- 1 cebula
- 4 gałązki tymianku
- mielony imbir, papryka słodka, pieprz
- 150 ml płynu, np. wody, rosolu, soku jabłkowego lub cydru
- 1 garść siana

Zalewa

- 3 litry wody
- 6 łyżek soli
- 5 liści laurowych
- 1 łyżka pieprzu w ziarnach
- 1 główka czosnku

Przepis:

1. Przygotować solankę. Do garnka wlać wodę, dodać sól, pieprz, ziele angielskie i zagotować. Następnie ostudzić, dodać rozciętą główkę czosnku, szynkę odstawić na 3 dni do lodówki. Raz na jakiś czas można „wyrabiać” i ugniatać mięso w solance, aby sól lepiej przeniknęła do jej środka.
2. W dużym garnku zagotować wodę. Szynkę wyjąć z solanki i włożyć do wrzątku. Parzyć przez 5 minut. Następnie wyjąć mięso, osuszyć papierowym ręcznikiem, doprawić przyprawami, posmarować olejem i włożyć wraz z sianem do rękawa do pieczenia, tymiankiem i pokrojonymi na mniejsze kawałki warzywami (marchew, cebula). Wlać płyn i zamknąć rękaw nakłuty w kilku miejscach. Przełożyć do naczynia żaroodpornego i piec w piekarniku rozgrzanym do 150 stopni C przez ok. 2-2,5 godziny.
3. Upieczoną szynkę podawać na ciepło lub zimno.

Pewne jest jedno. **Polskie mięso.**