

PEWNE JEST JEDNO - POLSKIE MIĘSO

NAJLEPSZE W KUCHNIACH ŚWIATA

MENU

Bitwa na smaki

11.03.2021



Przepisy Wschód

Canh Suon Khoai Tay

- Wietnamska zupa wieprzowa z żeberkami

Składniki

- 500g żeberka wieprzowego
- 1 łyżka sosu rybnego
- 1/4 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 1 szalotka
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 5 szklanek wody
- 1 duża marchewka
- 1 duży ziemniak
- Połówka kalafiora o małej główce
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 pokrojony por

Przygotowanie

1. Napełnić garnek do połowy wodą. Doprowadzić do wrzenia. Dodać dużą szczyptę soli.
2. Dodać żeberka i gotować około 5 minut. Po 5 minutach odcedzić zawartość na durszlaku. Opłukać żeberka pod zimną bieżącą wodą, aż woda będzie czysta.
3. Marynować żeberka w sosie rybnym, pieprzu i połowie szalotki przez kilkanaście minut.
4. Do garnka wlać olej roślinny i podgrzać na dużym ogniu. Dodać pozostałą część szalotki i smażyć około 1-2 minut.
5. Dodać marynowane żeberka wieprzowe. Smażyć żeberka mieszając przez około 1-2 minuty, aż na zewnątrz będą karmelizować.

6. Do garnka dodać wodę (5 szklanek) i pozostały płyn z marynaty wieprzowej. Przykryć garnek pokrywką i gotować na małym ogniu przez 15 minut.

7. Dodać marchewki i gotować przez 5-10 minut. Marchewki są dodawane jako pierwsze, ponieważ gotują się dłużej niż inne warzywa.

8. Następnie dodać ziemniaki i kalafior. Gotować, aż ziemniaki i kalafior będą miękkie.

9. Doprawić solą. Kiedy będą gotowe do podania, posypać wierzch cebulką.

Yaki Udon

Składniki

MAKARON UDON

- 300 g makaronu udon
- 0,8 l. wody
- 2 łyżeczki soli

KĄPIEL W WODZIE LODOWEJ

- 1-2 kostki lodu
- Zimna woda

WYPEŁNIENIE

- 1 łyżeczka czosnku mielonego
- 1 łyżki oleju roślinnego
- 250 g boczku wieprzowego lub innego mięsa do wyboru
- 1 średnia marchewka pocięta

w julienne

- 6 białych pieczarek pokrojonych w plasterki
- 300 g pak choy (około 3 główki) obrane, oddzielone i przecięte na pół wzdłuż
- 1 zielona cebula pokrojona w plasterki

SOS

- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka mirinu
- 1 łyżki sosu ostrygowego
- 1 ½ łyżki ciemnobrązowego cukru

Przygotowanie

MAKARON UDON

1. Przygotować kąpiel wodną z zimnej wody i kostek lodu.
2. Ugotować makaron udon zgodnie z przepisem, a po wyjęciu z wrzątku zanurzyć go bezpośrednio w lodowatej łaźni wodnej na minutę, aby zatrzymać proces gotowania.

3. Wyjąć z wody i włożyć do miski, aż makaron będzie gotowy do mieszania.

YAKI UDON

4. Przygotuj wszystkie składniki, umyj i pokrój warzywa: posiekaj czosnek, pokrój boczek wieprzowy w plastry 1 cm na 4 cm, marchewkę pokroić w julienne, pokroić pieczarki na plasterki o grubości 1 cm, pokroić liście kapusty chińskiej oraz cebulę.

5. Dużą patelnię umieścić na średnim ogniu, dodać olej roślinny i zgnieciony czosnek. Smażyć przez około 30 sekund, aż zacznie pachnieć, ale zanim zacznie się rumienić.

6. Dodać paski boczku wieprzowego i gotować przez około trzy minuty lub do momentu, aż zacznie się rumienić. Mieszać od czasu do czasu. Po usmażeniu boczku ostrożnie usunąć z patelni nadmiar oleju łyżką.

7. Dodać marchewkę, grzyby i kapustę pak choy na dużej patelni i wymieszać.

Chè Chuối pudding z bananem i tapioką

Składniki

- 1 szklanka ciepłej wody
- 4 szklanki zimnej wody
- 3 łyżki pereł tapioki
- puszka kremu kokosowego
- 3 banany lub plantany
- 4 szklanki wody
- sól

Przygotowanie

1. Wlać 1 szklankę ciepłej wody do miski i dodać pereł tapioki. Pozostawić do namoczenia na 20 minut.
2. Do garnka wlać 4 szklanki wody i zagotować. Banany obrać i pokroić na kawałki. Dodać kawałki banana.
3. Namoczone perełki tapioki odcedzić i przełożyć do garnka. Zalać zimną wodą. Pozostawić na wolnym ogniu przez 3 minuty lub do momentu, gdy perełki tapioki zmienią kolor na nieprzezroczyste.
4. Następnie dodać cukier i śmietanę kokosową. Kontynuować delikatne mieszanie, aby połączyć składniki przez kolejne 3 minuty, aż się zagotują. Dodać sól do smaku.



Przepisy Zachód



Szybkie ragu wieprzowe

Składniki na 6-8 osób

- 1,5l passaty pomidorowej
- 500g szynki mielonej
- 350g czerwone wino
- 120g biała cebula
- 120g seler naciowy
- 120g marchewka
- 200g koncentrat pomidorowy
- Sól, pieprz, oliwa
- 50g masło
- 100g woda
- 800g makaronu(100g na osobę)
- 200g parmezanu
- 3-4 burrata (1 dla 2 osób)

Przygotowanie

1. Posiekać drobno cebule, marchewkę, seler. W garnku roztopić masło i dolać oliwę. Dodać warzywa i zeszklić.
2. Dodać mięso i smażyć aż będzie zarumienione. Dodać wino i poczekać aż alkohol odparuje.
3. Dodać wtedy passatę pomidorową i koncentrat. Gotować aż się zredukuje do gęstej konsystencji. Przyprawić solą i pieprzem. Dodać starty parmezan i wymieszać.
4. Jak będzie brakowało 10 minut ugotować makaron w gorącej solonej wodzie aż będzie al dente. W misce wymieszać makaron z ragu.
5. Podać na talerz i dekorować burratą i parmezanem.

Filety wieprzowe w sosie śmietanowym

Składniki

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 4 łyżki posiekanego prosciutto
- 2 łyżki posiekanej świeżej szałwii
- 2 łyżki posiekanej świeżej pietruszki
- 2 łyżki posiekanych suszonych pomidorów w oleju
- 4 łyżki posiekanej cebuli
- 675 g polędwicy wieprzowej, pokrojonej w 1 cm paski
- 125 ml bulionu drobiowego
- 120ml śmietanki kremówki
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu

Przygotowanie

1. Rozgrzać olej na patelni na średnim ogniu. Podsmażyć prosciutto, szałwię, pietruszkę, suszone pomidory i cebulę przez 5 minut, aż cebula będzie miękka.
2. Paski wieprzowe wymieszać na patelni i zarumienić przez ok. 10 minut, raz odwracając.
3. Dodać bulion i śmietanę, doprawić solą i pieprzem. Doprowadzić do wrzenia.
4. Zmniejszyć ogień do niskiego i gotować na wolnym ogniu 20 minut, od czasu do czasu mieszając, aż wieprzowina osiągnie minimalną temperaturę 70 stopni C, a sos zgęstnieje.

Tiramisu

Składniki

- 500g mascarpone
- 5 jajek
- 7 łyżek cukru
- biszkopty savoiardi
- 1 espresso
- kakao
- 50g gorzkiej czekolady
- Opcjonalnie likier amaretto

Przygotowanie

1. Ubić żółtka z cukrem na kąpieli wodnej. Stopniowo dodawać mascarpone.
2. Na dzień naczynia układać biszkopty namoczone w kawie (opcjonalnie dodać wcześniej do kawy likier amaretto).
3. Układać warstwami krem i biszkopty.
4. Na koniec ułożyć krem. Posypać kakao i startą gorzką czekoladą.

PEWNE JEST JEDNO – POLSKIE MIĘSO

NAJLEPSZE W KUCHNIACH ŚWIATA

Związek Polskie Mięso

Ul. Chałubińskiego 8

00-613 Warszawa

Tel: +48 22 830 26 56

Email: Info@polskie-mieso.pl

1994

polskie mięso polish meat
association

Sfinansowano z Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego
oraz Funduszu Promocji Mięsa Drobiowego