

Żeberka wieprzowe gotowane

(jako danie zasadnicze)

Normatyw surowcowy na 4 porcje

Żeberka wieprzowe	800g
Marchew	50g
Pietruszka	50g
Seler	50g
Por	50g
Sól, ziele angielskie do smaku	

Sposób wykonania:

Zagotować wodę, osolić. Umyć żeberka, podzielić na porcje, włożyć do wrzącej, osolonej wody, wolno gotować. Oczyścić włoszczyznę i dodać pod koniec gotowania. Gotować mięso do miękkości.

Podawać z ziemniakami, sosami ostrymi, jarzynami, surówką.

Szaszłyki

Normatyw surowcowy: (5 porcji)

Mięso, np. z szynki	600g
Papryka	100g
Pieczarki	120g
Sól, pieprz, papryka w proszku do smaku	
Cebula	100g
Sok z cytryny	
Oliwa	20cm ³

Wykonanie:

Przeprowadzić obróbkę wstępną mięsa i warzyw. Mięso wygnieść ręką, a następnie pokroić w równą kostkę o boku 2 cm.. Skropić sokiem z cytryny, posmarować oliwą, oprószyć solą, pieprzem, papryką i pozostawić na 0,5 godziny. Cebulę pokroić w plastry, paprykę w większą kostkę, pieczarki w grube talarki. Nadziewać naprzemiennie na szpadki. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu (tłuszcz powinien sięgać do połowy półproduktu) z każdej strony lub upiec na grillu.

Porcja to 1 szaszłyk, tj około 150g.

Kotlet schabowy saute z kostką

Normatyw surowcowy na 5 porcji

Schab z kością	1000g
Mąka pszenna	15g
Tłuszcz	50g
Sól, pieprz do smaku	

Wykonanie:

Dokonać obróbki wstępnej mięsa. Pozostawić przy mięsie tylko kości żebrowe.

Lekko pobijać zwilżonym tłuszkiem, formować owalne kotlety grubości około 1 cm.

Posolić, oprószyć pieprzem i mąką. Smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu, rumieniąc z obu stron.

Porcja powinna ważyć ok. 150g.

Kotlet schabowy panierowany

Normatyw surowcowy na 5 porcji

Schab	500g
Jajo	50g (1 szt.)
Mąka pszenna	50g
Bułka tarta	80g
Sól, pieprz do smaku	

Wykonanie

Dokonać obróbki wstępnej mięsa. Podzielić na porcje, lekko pobijać, formując owalne kotlety. Panierować podwójnie (dwukrotnie): najpierw w mące, potem w jajach, a następnie w bułce tartej. Smażyć z obu stron na złoty kolor.

Porcja powinna ważyć ok. 120g.

Pulpety cielece

Normatyw surowcowy na 4 porcje

Cielęcina	500g
Bułka czerstwa	50g
Jaja (1 szt)	50g
Cebula	50g
Mąka	50g

Włoszczyzna na wywar:

Marchew	100g
Seler	50g
Pietruszka	50g
Por	50g
Sól, pieprz do smaku	

Wykonanie:

Oczyszczyć włoszczyznę i ugotować z niej wywar. Sporządzić masę mieloną (namoczyć bułkę, do mielonego mięsa dodawać pokrojoną w kostkę zeszkloną cebulę, dodać jajko, odcisnąć bułkę, przyprawy, wyrobić dokładnie masę).

Wyporcjować po około 50g. Uformować pulpety. Obtoczyć w mące. Wkładać do wrzącego wywaru i gotować.

Podawać z ryżem, jarzynami z wody, surówką.

Gulasz wieprzowy

Normatyw surowcowy na 5 porcji

Mięso wieprzowe (np. szynka, łopatka)	1000g
Mąka pszenna	50g
Cebula	100g
Tłuszcz do smażenia	75g
Sól, pieprz, papryka, listek laurowy	
Mieszanek warzyw mrożona	

Wykonanie:

Przeprowadzić obróbkę wstępną mięsa. Pokroić mięso w kostkę, posolić, oprószyć mąką. Obsmażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Przełożyć do garnka, podlać płynem, przykryć i dusić. Zrumienić cebulę pokrojoną w kostkę. Dodać do mięsa cebulę i przyprawy. Dusić do miękkości, cały czas mieszać. Można podprawić sos mąką. Przed zakończeniem duszenia dodać mrożone warzywa.

Zrazy wieprzowe zawijane

Składniki:

schab bez kości	1000g
cebule	3 duże
szynka wędzona	200g
ser żółty	200g
olej	
ząbek czosnku	
sól, pieprz, papryka słodka mielona	

Wykonanie

Mięso umyj, osusz i pokrój na kotlety. Każdy kotlet delikatnie rozbij, a następnie na każdym połóż po plasterku szynki i sera. Całość zawiń i zepnij wykałaczką lub obwiąż bawełnianą nitką. Cebulę obierz i posiekaj, zeszklij na tłuszczu. Patelnię zdejmij z ognia i dodaj odrobinę mielonej papryki i rozgnieciony ząbek czosnku. Na tak doprawionej cebuli ułóż kotlety i obsmaż je z każdej strony. Następnie dolej nieco wody i całość duś na wolnym ogniu, aż mięso stanie się całkowicie miękkie.

Podawaj np. z plackami ziemniaczanymi.

Kotlet mielony z mięsa mieszanego

Normatyw surowcowy: (5 porcji)

Mięso wieprzowe	350g
Mięso wołowe	150g
Bułka czerstwa	50g
Mleko	100 cm ³
Jajo (1 szt)	50g
Cebula	50g
Bułka tarta do panierki	
Tłuszcz do smażenia	
Sól, pieprz do smaku	

Wykonanie:

Mięso zemleć. Cebulkę pokroić w kostkę i podsmażyć. Bułkę namoczyć w mleku, następnie odsączyć, zemleć. Wszystkie składniki połączyć, dokładnie wyrobić. Formować kotlety, obtaczać w tartej bułce. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu.

Podawać z ziemniakami z wody lub puree oraz z surówkami sezonowymi lub warzywami z wody.

Pieczeń rzymska

Normatyw surowcowy: 5 porcji

Mięso mielone	500g
Bułka czerstwa lub tarta	100g
Mleko	100cm ³
Jaja (3 sztuki)	150g
Cebula	100g
Tarta bułka do obtoczenia	80g
Sól, pieprz do smaku	

Wykonanie:

Ugotować 2 jaja na twardo. Cebulkę pokroić w kostkę i podsmażyć. Bułkę namoczyć w mleku, odsączyć, zemleć. Składniki połączyć, dodać surowe jajo, dobrze wymieszać, doprawić.

Uformować prostokąt, nałożyć jaja i całość zwinąć. Obtoczyć w bułce tartej lub przełożyć do formy wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką. Piec w rozgrzanym piekarniku, początkowo (do zrumienienia) w temperaturze 200 C, a następnie w temperaturze 160 C.

Podawać jak klopsiki, czyli z ziemniakami, kaszą lub makaronem z dodatkiem surówek sezonowych.

Rosół i sztuka mięsa

Normatyw surowcowy: (5 porcji)

Wołowina z kością (rostbef)	1000g
Włoszczyzna bez kapusty	250g
Woda	1900 cm ³
Sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty do smaku	
Pietruszka (nać)	50g

Wykonanie:

Mięso przygotować, tak jak przy obróbce wstępnej mięs do gotowania. Włożyć do wrzącej, osolonej wody i powoli gotować. Gdy mięso jest na wpół ugotowane, dodać oczyszczoną włoszczyznę, przyprawy i przyrumienioną na płycie cebulę. Miękkie mięso wyjąć, zważyć, ostudzić, porcjować bez kości. Kroić skośne płyty w poprzek włókien. Plastry przełożyć do garnka i podlać wrzącym rosół. Rosół przecedzić, podgrzać.

Porcję rosółu przed podaniem posypać zieloną pietruszką.

Wątróbka saute

Normatyw surowcowy (5 porcji)

Wątroba	550g
Mąka	10g
Smalec	50g
Cebula	100g
Masło	25g
Pieprz, sól do smaku	

Wykonanie:

Wykonać obróbkę wstępną wątroby. Cebulę pokroić w cienkie krążki. Wątrobę pokroić skośnie na cienkie plastry. Można lekko pobić. Oprószyć mąką i pieprzem. Smażyć na silnie rozgrzanym tłuszczu z obydwu stron. Pod koniec smażenia dodać cebulę i lekko zrumienić. Usmażoną wątrobę posolić.

Podawać z porcją masła i pieczywem. Porcja powinna ważyć 100g.

Kurczak w rosole

Normatyw surowcowy na 4 porcje

Kurczak patroszony	1000g
Woda	1500g
Seler	100g
Pietruszka	50g
Marchew	50g
Cebula	50g
Por	50g
Sól	
Natka pietruszki	10g

Sposób wykonania:

Zagotować wodę. Kurczaka umyć i osączyć z wody. Uformować go w kieszeń, posolić. Tuskę szybko zagotować, potem zmniejszyć ogień, gotować wolno. Warzywa oczyścić i podzielić na mniejsze części. Cebulę oczyścić, przekroić na pół, połówki przyrumienić. Gdy mięso zacznie mięknąć, dodać rozdrobnioną włoszczyznę i cebulę. Gotować do miękkości mięsa. Tuskę wyjąć, podzielić na porcje. Przecedzić rosół i zagrzzać w nim porcje mięsa.

Podawać mięso w rosole z dodatkiem makaronu i posiekanej natki.

Kurczak w potrawce

Normatyw surowcowy: (4 porcje)

Kurczak	około 1000g
Marchew	100g
Pietruszka	50g
Seler	100g
Cebula	50g
Pieprz ziarnisty, liść laurowy	

Sos potrawkowy:

Masło	100g
Mąka pszenna	30g
Żółtko	30g
Zielona pietruszka lub koperek	
Cytryna	

Wykonanie:

Kurczaka po obróbce wstępnej ugotować z warzywami jak na rosół, ale w znacznie mniejszej ilości wody. Ugotowanego kurczaka podzielić na porcje, rosół precedzić. Przygotować sos potrawkowy: zrobić zasmażkę I stopnia z mąki i $\frac{3}{4}$ masła. Rozprowadzić rosół, zagotować, podprawić żółtkami. Dodać resztę surowego masła, sok z cytryny i posiekaną natkę pietruszki. Jarzyny z wywaru pokroić w *julienne* i podgrzać. Podawać porcje mięsa ułożone na warzywach z rosółu, polane częścią sosu.

Kotlet de volaille

Normatyw surowcowy (3 porcje)

Filet z piersi z kostką (kurczak)	360g
Mąka	30g
Jaja	100g (2 sztuki)
Bułka tarta	160g
Olej	
Masło	120g
Natka pietruszki	
Sól, pieprz do smaku	

Wykonanie:

Filet z kostką umyć, osuszyć. Masło połączyć z posiekaną natką pietruszki, uformować wałeczek, schłodzić. Filet lekko rozbić tłuczkiem zwilżonym wodą. Należy mu nadać kształt podługznego liścia. Oprószyć solą i pieprzem. W miejscu dzielenia się dużego filetu położyć mały filet, lekko rozbić. Ułożyć porcję masła wzdłuż filetu. Zwinąć brzegi filetu tak, aby zachodziły jeden na drugi. Nadać kształt wrzeciona. Filet panierować w mące, rozmąconym jajku i bułce tartej. Smażyć w głębokim tłuszczu na złoty kolor.

Udka pieczone w sezamie

Normatyw surowcowy (3 porcje)

Udka	750g (3 sztuki) lub pałki	750g (6 sztuk)
Miód	40g	
Masło	60g	
Papryka, pieprz, sól do smaku		
Sezam		

Wykonanie:

Miód i masło rozpuścić. Dodać przyprawy, delikatnie przestudzić. Udka zanurzać w sosie, ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Posypać sezamem i odstawić na 1 godzinę w chłodne miejsce. Upiec na złoty kolor (około 35 minut). Podawać z ryżem lub ziemniakami i sezonową surówką (2 pałki na porcję).

Pulpety drobiowe

Normatyw surowcowy na 4 porcje

Mięso z kurczaka	500g
Bułka czerstwa	50g
Jaja (1 szt)	50g
Cebula	50g
Mąka	50g

Włoszczyzna na wywar:

Marchew	100g
Seler	50g
Pietruszka	50g
Por	50g
Sól, pieprz do smaku	

Wykonanie:

Oczyścić włoszczyznę i ugotować z niej wywar. Sporządzić masę mieloną (namoczyć bułkę, do zmielonego mięsa dodawać pokrojoną w kostkę zeszkłą cebulę, dodać jajko, odcisniętą bułkę, przyprawy, wyrobić dokładnie masę). Wyporcjować po około 50g. Uformować pulpety. Obtoczyć w mące. Wkładać do wrzącego wywaru i gotować. Podawać z ryżem, jarzynami z wody, surówką.

Kotlety pożarskie

Normatyw surowcowy (4 porcje)

Mięso z kurczaka lub indyka	500g
Czerstwa bułka	50g
Mleko	100 cm ³
Jaja	150g (3 szt.)
Koperek	10g
Mąka	30g
Bułka tarta	100g
Olej	60g
Sól, pieprz do smaku	

Wykonanie:

Bułkę namoczyć w mleku. Mięso 2-krotnie zemleć razem z odcisniętą bułką. Do masy dodać 2 żółtka i posiekany koperek. Mięso posolić. Ubić pianę z białek. Pianę delikatnie wymieszać z masą mięsną. Formować owalne kotlety. Panierować je w mące, jajku rozmaconym z 1 łyżką wody i bułce tartej. Kotlety zrumienić, a następnie dosmażyć na małym ogniu przez 5 minut.

Roladki drobiowe z serem

Normatyw surowcowy

Mielone mięso drobiowe	500g
Jajo	50g (1 szt.)
Czerstwa bułka	35g
Ser topiony	90g
Tymianek, sól, pieprz do smaku	
Olej	

Wykonanie:

Namoczyć i odcisnąć bułkę. Połączyć mięso z odcisniętą bułką, jajem, tymiankiem. Doprawić solą i pieprzem. Podzielić masę na 5 części, rozplaszczyc i nadać kształt kwadratów. Na każdym kwadracie położyć kawałek sera i zwinąć roladę. Każdą roladę osobno zawinąć w folię aluminiową posmarowaną olejem. Ułożyć na blasze, piec w temperaturze 200 C przez 30 minut.

Wątróbki drobiowe z jabłkiem

Normatyw surowcowy (8 porcji)

Wątróbki	1000g
Cebula	100g
Jabłko	200g
Majeranek, sól, pieprz do smaku	
Mąka	40g
Olej	20g

Wykonanie:

Przeprowadzić obróbkę wstępną wątróbek. Osuszone wątróbki oprószyć mąką i zrumienić na oleju. Cebulę pokroić w piórka, zeszklić. Dusić wątróbki z cebulą z dodatkiem niewielkiej ilości wody. Doprawić majerankiem i pieprzem. Jabłka pokroić w ósemki, dodać pod koniec duszenia, posolić.

Podawać z ziemniakami z wody.

Żołądki a la flaczki

Normatyw surowcowy (5 porcji)

Żołądki drobiowe	1000g
Pieczarki	700g
Korpusy drobiowe	1000g
Marchew	100g
Cebula	100g (50g do bulionu, 50g do smażenia)
Natka pietruszki	
Majeranek, sol, pieprz, liść laurowy	

Wykonanie:

Ugotować oddzielnie bulion z korpusów i warzyw, oddzielnie żołądki, oddzielnie pieczarki pokrojone w plastry. Ugotowane żołądki pokroić paski. Marchew pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić. Połączyć wszystkie składniki, dodać majeranek, pokrojoną natkę pietruszki, doprawić do smaku, zagotować.

Podawać z bagietką. Porcja waży około 300g.