Czytelniczki polecają swoje ulubione:

Aromatyczne zrazy i kotlety

Świetnie smakują także z gotowaną szynką oraz serem pleśniowym.

Agata Skiba z Łabędziowa

Zdjęcia: Archiwum Prywatne

Roladki drobiowe w płaszczyku z boczku

6 porcji | 20 min | 5 min | 40 min

- **50 dag filetów z piersi kurczaka**
- **6 plasterków salami z pieprzem**
- **6 plasterków sera żółtego z dodatkiem ziół**
- **6 plastrów boczku (gotowanego lub wędzonego)**
- **35 dag pieczarek**
- **1 obrana cebula**
- **spory kawałek pora**
- **150 ml śmietany 22 proc.**
- **2 łyżki oliwy**
- **suszony rozmaryn**
- **mielona słodka papryka**
- **czosnek granulowany**
- **suszona kolendra**
- **sól, pieprz**

1 Pieczarki krótko myję, wycieram, a potem kroję w plasterki. Obraną cebulę oraz kawałek pora drobno siekam. Na patelni rozgrzewam oliwę. Wrzucam pieczarki oraz cebulę z porem. Przyprawiam rozmarynem, solą i pieprzem. Smażę razem 5 minut.

2 Filety myję, kroję na 6 plastrów, każdy lekko rozbijam. Płaty mięsa posypuję czosnkiem i słodką papryką. Przykrywam plasterkami salami oraz sera. Zwijam. Roladki owijam plastrami boczku. Układam w żaroodpornym naczyniu. Dokładam pieczarki z cebulą i zalewam śmietaną. Całość posypuję jeszcze odrobiną soli, pieprzu i kolendry.

3 Mięso wstawiam do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Piekę 40 minut. Zrazy w płaszczyku z boczku podaję z pieczonymi ziemniaczkami. Danie dekoruję np. świeżymi koperkiem.

➜ Pieczarki warto skropić sokiem z cytryny. Dzięki temu grzyby w czasie pieczenia zachowają apetyczny jasny kolor.

➜ Przyprawione kotlety odkładam na godzinę. Mięso nabiera wtedy mocniejszego aromatu i ma lepszy smak .

➜ Roladki dodatkowo obwiązuję nitką albo spinam wykałaczkami. Wtedy mam pewność, że nie rozpadną się podczas pieczenia.

Karkówka w m arynacie

6 porcji | 4 godz. i 15 m | in | 15 min

To mięsko zachwyca wyrazistym smakiem czosnku i ziół.

Anna Mochocka ze Smykowa

- **1 kg karkówki w zwartym kawałku**
- **3 ząbki czosnku**

MARYNATA:

- **5 ząbków czosnku**
- **1 łyżka suszonej bazylii i oregano**
- **1 łyżka ziół prowansalskich**
- **1 łyżeczka soli i pieprzu**
- **2 łyżki oliwy**
- **1/2 łyżeczki posiekanej papryczki chili**

1 Karkówkę myję, wycieram do sucha. Mięso kroję w plastry i lekko rozbijam. Płaty karkówki wkładam do miseczki. Przygotowuję marynatę. Ząbki czosnku przeciskam przez praskę. Mieszam je z bazylią, oregano, ziołami prowansalskimi oraz solą i pieprzem. Wrzucam chili. Dolewam oliwę. Kotlety polewam marynatą, dobrze mieszam. Miseczkę z mięsem przykrywam folią spożywczą i wkładam do lodówki na 4 godziny.

2 Zamarynowane mięso wyjmuję. Układam na mocno rozgrzanej patelni grillowej. Smażę na rumiano po 4 minuty z każdej strony. Pozostałe ząbki czosnku obieram, kroję w plasterki. Dodaję do mięsa. Podlewam odrobiną wody i duszę jeszcze 7 minut. Tak przygotowane mięso podaję na obiad z ziemniakami albo ryżem ugotowanym na sypko. Przed podaniem dekoruję gałązkami koperku.

Mielone z nadzieniem

4 porcje | 15 min | 15 min

Pyszne, soczyste, kolorowe kotleciki – inne niż tradycyjne.

Małgorzata Pankiewicz z Gowina

- **50 dag mieszanego mielonego mięsa**
- **1 jajko**
- **3 łyżki bułki tartej**
- **2 łyżki wody**
- **trochę mąki oraz 1 jajko i tarta bułka do panierowania**
- **olej do smażenia**

NADZIENIE:

- **20 dag pieczarek**
- **1 por**
- **1 ogórek konserwowy**
- **2 kawałki czerwonej marynowanej papryki**
- **sól**
- **mielony czarny pieprz**
- **olej do smażenia**

1 Na farsz: pieczarki myję i drobno ścieram. Ogórek i paprykę kroję w kosteczkę, a por myję i tnę w cienkie plasterki. Warzywa pieczarki obsmażam na łyżce oleju przez 3 minuty. Dodaję plasterki pora. Duszę razem jeszcze 2 minuty. Odstawiam do wystudzenia. Potem dodaję kosteczki ogórka i papryki. Przyprawiam solą i pieprzem.

2 Mięso mielone mieszam z jajkiem, 3 łyżkami bułki tartej i wodą. Przyprawiam, wyrabiam. Nabieram porcje mięsa wielkości jajka. Formuję placuszki. Kładę na nie porcje farszu i lepię podłużne kotleciki. Panieruję je kolejno w mące, roztrzepanym jajku i bułce tartej. Smażę na rozgrzanym oleju po 4-5 minut z każdej strony.

liczba porcji | czas przygot. składników | czas gotowania | czas pieczenia | czas chłodzenia

NASZ EKSPERT

Beata Śniechowska

Zwyciężczyni 2. edycji kulinarnego programu „MasterChef". Uwielbia gotować, poznawać nowe smaki, wypróbowywać przepisy i tworzyć własne receptury. Chętnie dzieli się swoim kulinarnym doświadczeniem i pomysłami. Pomaga nam wybrać najciekawsze z nadsyłanych do nas przepisów i sprawdza, czy dania się udadzą!

Bitki oraz zrazy są specjalnością naszych czytelniczek. Soczyste, dobrze przyprawione, podane w towarzystwie sosu i warzyw kuszą, by sięgnąć po kolejną porcję. Dlatego zachęcam do wypróbowania nadesłanych do nas przepisów oraz tworzenia własnych wersji tradycyjnych dań.

Egzotyczne smaki Jeśli chcesz nadać potrawie wyjątkowy smak, zamień znane zioła prowansalskie i czosnek na mniej popularną u nas trawę cytrynową, imbir, anyż czy kardamon albo przyprawę mięso odrobiną cynamonu. Świetnym pomysłem będzie także dodanie mleka kokosowego do sosu.

Pyszny, gęsty sos Najprostszym sposobem na uratowanie zbyt rzadkiego sosu, w którym duszone było mięso, jest odparowywanie. Wystarczy podnieść pokrywkę, zwiększyć ogień i poczekać, aż zniknie nadmiar płynu. Ta metoda ma jednak jedną wadę – wymaga czasu. Jeśli go nie masz i chcesz zagęścić sos niczym szef kuchni w dobrej restauracji, to do gotującego się sosu włóż małą kosteczkę zimnego masła i energicznie wymieszaj składniki, aż sos zgęstnieje. Innym skutecznym sposobem jest wykorzystanie zasmażki zrobionej z mąki i masła.

KONKURS KULINARNY naj

1 Ugotuj swoje popisowe danie i sfotografuj je. Najlepiej, by zdjęcie zrobione aparatem cyfrowym lub telefonem miało jak najwyższą rozdzielczość. Opisz też, jak robisz danie, podaj jego składniki oraz ilość porcji i czas przygotowania.

2 Przepis, zdjęcie dania, swoją fotografię oraz wypełniony kupon prześlij do naszej redakcji (możesz to zrobić na dwa proste sposoby).

Przesyłkę e-mailem kieruj na adres: przepisy@naj.pl. W e-mailu koniecznie podaj wszystkie dane, które trzeba wpisać na kuponie konkursowym (poniżej). Wpisz też pełen tekst zgody na publikację oraz przetwarzanie danych osobowych. To warunek uczestnictwa w konkursie! **Przesyłkę listową zaadresuj: Naj, ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa,** z dopiskiem: Najlepsze przepisy Czytelniczek. Gdy wydrukujemy twój przepis i zdjęcie, wygrasz 80 zł. Pełen regulamin konkursu dostępny na www.regulaminy.pl

naj KUPON KONKURSOWY
Najlepsze przepisy Czytelniczek

imię .....
nazwisko .....
ulica, nr domu, lokalu .....
kod pocztowy miejscowości .....
poczta .....
nr telefonu .....
e-mail .....

Wyrażam zgodę na wielokrotną publikację na łamach „Naj" oraz innych czasopism Wydawnictwa Bauer nadesłanego przeze mnie przepisu, zdjęć (potrawy oraz mojego wizerunku), imienia, nazwiska oraz informacji dotyczącej mojego miejsca zamieszkania. Ponadto dobrowolnie wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp. k. (z siedzibą w Warszawie przy ul. Motorowej 1) w celu przeprowadzenia konkursu kulinarnego i, w razie wygranej, opublikowania moich danych osobowych na łamach czasopisma „Naj". Zastrzegam sobie prawo dostępu, sprawdzania i poprawiania moich danych osobowych.

data .....czytelny podpis .....