

Gulasz z zielonym groszkiem



Gulasze wszelakie to zdecydowanie jedno z ulubionych dań mojego męża. Byleby był kawałek mięsa w jakimś sosie, najlepiej samorobnym, nie z torebki, plus jakieś miłe dodatki. Tak więc dzisiaj na obiad był gulasz, a żeby jeszcze zachęcić dziecię do jedzenia, do gulaszu powędrował zielony groszek. I wyszło nam bardzo smaczne danie, zaserwowane z ziemniaczanym puree i pomidorami.

Składniki:

- 1 podwójna pierś z kurczaka
- 2 średnie cebule
- puszka zielonego groszku
- szklanka jogurtu naturalnego
- 1 łyżka mąki pszennej
- świeżo utarty czarny pieprz
- odrobina soli
- czosnek granulowany
- olej do smażenia

Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka kroimy w dużą kostkę, posypujemy czarnym pieprzem, czosnkiem granulowanym i odrobiną soli. Odstawiamy na 15-20 minut.

2. Na patelni rozgrzewamy 2-3 łyżki oleju. Cebule obieramy i kroimy w grubsze krążki. Wsypujemy na gorący olej, posypujemy czosnkiem granulowanym, zmniejszamy ogień i podsmażamy przez kilka minut.
 3. Do cebuli dodajemy mięso i przesmażamy razem, dopóki się nie zrumieni.
 4. Mięso posypujemy łyżką mąki, mieszamy, dolewamy jogurt, ponownie mieszamy i zagotowujemy.
 5. Groszek osączamy z zalewy i wsypujemy do gulaszu, mieszamy chwilę razem, po czym zdejmujemy z ognia i w miarę potrzeby doprawiamy solą i czarnym pieprzem.
-

Mielone mięsno-warzywne



Smaczne kotlety na wpół mięsne, na wpół marchewkowo-groszkowe, troszkę podsmażone, troszkę podduszone. Pyszne z frytkami z blachy i z kalafiorem.

Składniki:

- 400g mięsa mielonego
- czerstwa kajzerka
- 1 jajko
- szklanka ugotowanej marchewki z groszkiem
- bułka tarta
- sól
- pieprz
- papryka w proszku (słodka)
- tłuszcz do smażenia

Wykonanie:

1. Kajzerkę namaczamy w ciepłej wodzie. Mięso wkładamy do miski, dodajemy jajko, pieprz i sól do smaku oraz ugotowaną marchewkę z groszkiem. Wyrabiamy mięso, najlepiej i najwygodniej ręką. Dodajemy odcisniętą bułkę i wyrabiamy ponownie.
 2. Wilgotnymi dłońmi formujemy kotleciki, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na rumiano z obu stron.
 3. Przekładamy kotlety do wysokiego garnka, podlewamy gorącą wodą i dusimy pod przykryciem przez około 15-20 minut. Podajemy z ziemniakami lub frytkami i z surówkami.
-