



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Февраль. На улице холодно и наш организм очень нуждается в получении дополнительной энергии. А, следовательно, в пище, содержащей наибольшее количество питательных веществ. Конечно же, это мясо. Мясо – очень полезный продукт, прежде всего благодаря высокому содержанию полноценного животного белка. Белок ценен тем, что может служить исходным материалом для важнейших веществ и элементов нашего организма – тканей, гормонов, ферментов. На протяжении десятилетий ученые спорят о пользе мяса и его оптимальном количестве в рационе человека. Одни считают, что мяса надо есть много. Другие, изучая белковый обмен продуктов, уверяют нас, что мяса надо есть мало или не есть совсем. Слоны ведь не едят мяса! Так то слоны, они в Африке. Там жарко. А в нашем климате, особенно когда холодно, без мяса обойтись трудно. Да и с точки зрения семейного благополучия, мужа следует кормить вкусно и сытно. Не даром говорят, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок. Так что, дорогие мои хозяйюшки, встречаем мужчин с работы накрытым столом с мясом и другими вкусностями. И только покормив его, начинаем решать все семейные проблемы. А еще не забудем, что в конце февраля начинается Великий пост, который продлится 48 дней. И когда же, как не сейчас, накормить семейство мясными блюдами?

Как выбирать мясо? Прежде всего смотрим, чтобы в мясе были не только сами мышцы, но и жир. Жир в мышечной ткани значительно улучшает вкусовые качества и повышает калорийность блюда. Мясо с недостаточным количеством жира обычно жесткое и менее вкусное, а мясо с жиром между мускулами – нежнее. Однако избыток жира в мясе понижает усвоение питательных веществ. По усвояемости самым лучшим является мясо, в сухом веществе которого содержится примерно одинаковое количество белков и жира.

Свинина, запеченная в духовке в сметанном соусе.



Поэтому сегодня я предлагаю Вам приготовить очень вкусное и простое мясное блюдо – **свинина, запеченная в сметане**. Согласитесь, мясо, запеченное с луком под сметанным соусом – это просто, и очень вкусно. Да еще и полезно, поскольку готовится со сметаной без добавления масла. Чтобы свинина в сметане получилась особенно нежной и вкусной, лучше всего взять свиную вырезку, также подойдет корейка бескостная. Как вариант, можно купить филейную или шейную часть.

Итак, для приготовления этого блюда вам потребуется:

500 гр. свинины (желательно не жирной), 350 гр. сметаны 25% жирности (если хотите более лёгкой пищи, сметану можно взять 10% или 15%), 1 луковичку по вашему вкусу, 1 морковь, 2-3 зубчика чеснока, ½ столовой ложки соли и 1 пучок зелени (можно взять укроп или петрушку – смотря что вам больше нравится).





Сначала готовим овощи. Лук и морковь чистим и моем. Лук режем как можно мельче, морковь натираем на мелкой терке. Обжариваем овощи в небольшом количестве подсолнечного масла. Далее готовим свинину. Порежем ее на куски среднего размера, примерно 3 на 3 см, и укладываем на дно жаропрочной формы для запекания. Можно использовать горшочки для запекания, но мне больше нравится готовить в открытой посуде с высокими стенками – противень или жаростойкое стекло. Сверху на мясо, выкладываем пассированные лук и морковь. Приступаем к приготовлению соуса. Смешаем мелко порубленный укроп со сметаной и солью и заливаем полученной смесью мясо.

Выставляем все в духовку на 35-45 минут (температура запекания 180 градусов). В конце приготовления блюдо можно посыпать тертым сыром, это также сделает ваше блюдо очень вкусным (но можно обойтись и без сыра). Теперь вкусное блюдо можно подавать на стол, красиво оформив его зеленью петрушки и добавив гарнир по вашему вкусу – рис, лапша или гречка. Очень хороша здесь запеченная в духовке картошка.



Думаю, никто не откажется и от сытного пирога. **Мясной пирог с картошкой и овощами** может прийти к вам по вкусу. Для его приготовления понадобится:

Для теста: 200 гр. картофеля, 200 гр. муки, 1 яйцо, 50 гр. сливочного масла, соль.

Для начинки: 500 гр. фарша, 2 болгарских перца, 1 помидор, 2 небольшие луковицы, 100 мл. жирных сливок (33-38%), 100 мл. молока, 2 небольших яйца (в заливку), 2 ст.л. томатной пасты, соль, перец, немного тертого сыра.

Картофель мелко нарезаем и отвариваем в подсоленной воде до готовности. Затем воду сливаем и разминаем картофель до пюре. Добавляем яйцо, масло, хорошенько перемешаем. Засыпаем муку и замешиваем тесто. Выкладываем его в разъемную форму, делаем бортики, и отправляем в морозилку пока готовится начинка.

Для начинки перец нарезаем не крупно, слегка обжариваем. Лук измельчаем, обжариваем на отдельной сковороде, добавляем фарш, обжариваем почти до готовности, солим. Добавляем перец и мелко нарезанный помидор, выкладываем начинку на тесто. Смешиваем сливки, молоко и томатную пасту. Добавляем яйцо и слегка взбиваем. Солим, перчим по вкусу. Поливаем начинку пирога и выпекаем 40 минут при температуре 200 С. За 10 минут до готовности посыпаем тертым сыром. Получается очень вкусный и питательный пирог. Надеюсь, вам и вашей семье понравится такой обед. Приятного аппетита!

Ирина Тронина

