



Dziś poleca  
Stanisław Jaskułka

Aktor, znany przede wszystkim z roli Walencika w serialu telewizyjnym „Piebania” jest kulinarnym mistrzem. To on gotuje w domu; żony do kuchni prawie nie wpuszcza. Na swej działce na skraju Puszczy Białowieskiej uprawia mnóstwo warzyw. Wykorzystuje je do ulubionych potraw kuchni węgierskiej. Zna się też na ziołach. Marzy o otwarciu własnej restauracji, w której gościom poleciłby również pieczeń rzymską z dobrze przyprawioną duszoną papryką.

Fot. Mieczysław Iwanicki

Podajemy na jarzynce z kolorowej papryki

# Pieczeń rzymska

## SKŁADNIKI (4 porcje):

- 1 czerstwa bułka
- 2 ząbki czosnku
- 1 kg mieszanego mielonego mięsa
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 jajko
- sól, pieprz (z młynka)
- 10 dag cebuli
- 10 dag kremówki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 kg papryki (czerwonej, zielonej i żółtej)
- 2 łyżki oliwy
- kilka listków świeżej bazylii lub natki pietruszki
- do dekoracji
- trochę tłuszczu do posmarowania blachy

drobniutko posiekać. Mięso zagnieść z bułką, czosnkiem, koncentratem pomidorowym i jajkiem. Przyprawić na pikantnie solą

i świeżo zmielonym pieprzem. Z masy mięsnej uformować podłużną pieczeń. Umieścić ją na posmarowanej tłuszczem bla-

szę, piec około 50 minut w temp. 200°C.

• Cebulę obrać, pokroić w krążki, wymieszać ze śmietaną i słodką papryką. Przygotowaną mieszanką posmarować pieczeń, piec kolejne 10 minut w tej samej temperaturze.

• Strąki różnokolorowej papryki oczyścić, usunąć gniazda nasienne. Miąższ odfekować, pokroić na małe kawałki lub w dużą kostkę.

• Oliwę mocno rozgrzać na patelni, smażyć na niej pokrojone papryki 10 min na średnim ogniu, nie przerywając mieszania. Podlać 1/8 litra wody, zagotować. 1/3 papryki zdjąć z patelni, zmiksować, ponownie wymieszać z pozostałą papryką. Jarzynkę przyprawić do smaku solą i pieprzem.

• Mięso pokroić w plastry. Na podgrzany półmisek przełożyć jarzynkę i pieczeń. Udekorować bazylią lub natką pietruszki.

## EKSTRA: NASZ PRZEPIS DLA DIABETYKÓW

### Cielęcina z pieczarkami

#### SKŁADNIKI (4 porcje):

- 50 dag cielęciny
- 6 łyżek margaryny
- 12 dag ryżu, 1 łyżka mąki
- 1/2 l białego wina
- 1/4 l mleka
- skondensowanego
- sól, pieprz,
- 50 dag pieczarek
- 2 cebule
- natka pietruszki

#### PRZYGOTOWANIE:

- Mięso pokroić, obtoczyć w mące, usmażyć na 3 łyżkach margaryny, przełożyć na talerz.
- Na tym samym tłuszczu zeszklić posiekaną cebulę, wlać wino (trochę zostawić) i mleko, zagotować, przyprawić. Wrzucić po-



siekaną natkę. Dodać mięso, podgrzać, przyprawić.

• Drugą cebulę zeszklić na 2 łyżkach margaryny. Dodać plasterki pieczarek, usmażyć, przyprawić.

• Ryż ugotować na sytko, wymieszać z resztą margaryny i winą. Podawać z mięsem. (Średnia zawartość węglowodanów = 32 g)

**PRZYGOTOWANIE:**  
Bułkę namoczyć w zimnej wodzie. Czosnek obrać, zecisnąć przez praskę lub