

4.1. WIADOMOŚCI OGÓLNE

Potrawy półmięsne są sporządzone z dwóch podstawowych grup surowców:

- roślinnych, np. warzyw, mąki, makaronów, kasz, ryżu, ziemniaków,
- zwierzęcych, np. mięsa zwierząt rzeźnych, drobiu, podrobów, ryb.

Wprowadzenie potraw półmięsnych do jadłospisu ma wiele zalet:

- występują one w olbrzymim asortymencie, urozmaicają więc jadłospis,
- uzupełniają niepełnowartościowe białko roślinne białkiem zwierzęcym,
- są ekonomiczne (surowce niemięsne należą do tańszych),
- do potraw półmięsnych można wykorzystać mięso niższych klas jakościowych oraz podroby, co ułatwia oszczędne gospodarowanie surowcami,
- potrawy te mogą mieć wysoką wartość energetyczną dzięki dodatkom surowców skrobiowych oraz sosów.

Potrawy półmięsne należy zawsze podawać z surowkami w jak największym asortymencie, ponieważ zwiększają one wartość odżywczą posiłków.

4.2. PODZIAŁ POTRAW PÓLMIĘSNYCH

1. Zależnie od użytych surowców:

- warzywno-mięsne,
- z ciasta i ryb,
- z ryżu i drobiu,
- z kasz i podrobów itp.

2. Zależnie od metod obróbki cieplnej:

- gotowane,
- smażone,
- duszone,
- zapiekane i pieczone.

Przykłady poszczególnych grup potraw umieszczono w tabeli.

Podział potraw półmięsnych według metod obróbki cieplnej

Potrawy gotowane	Potrawy smażone	Potrawy duszone	Potrawy zapiekane i pieczone
Pierogi: · z mięsem · z podrobami · z kaszą i mięsem Knedle: · z mięsem · z parówkami Pyzy: · z mięsem · z kielbasą Budynie: · z mięsa i kaszy · z mięsa i makaronu · z mięsa i warzyw · z wątróbek i ryżu	Naleśniki: · z mięsem · z mięsem i kapustą · z mięsem i kaszą · z podrobami Kotlety: · z mięsa i warzyw · z mięsa i kaszy · z mięsa i ziemniaków Krokiety: · z mięsa i warzyw · z mięsa i kaszy · z mięsa i ziemniaków	Gołąbki: · z mięsem i kaszą · z mięsem i ryżem Warzywa duszone z mięsem: · mięso duszone w kapuście · parówki duszone z cukinią Warzywa faszerowane mięsem: · kapusta · papryka · kalarepa · bakłażany	Pieróg drożdżowy (kulebiak) z mięsem i kaszą Babka ziemniaczana z mięsem Ziemniaki pieczone z farszem mięsnym Zapiekanki: · z makaronu i mięsa · z kaszy i mięsa · z ziemniaków i szynki · z mięsa i kapusty Risotto: · drobiowe · z podrobami

4.3. POTRAWY GOTOWANE

Są to potrawy sporządzone przeważnie z różnych rodzajów ciast, odpowiednio uformowanych, z wybranym nadzieniem.

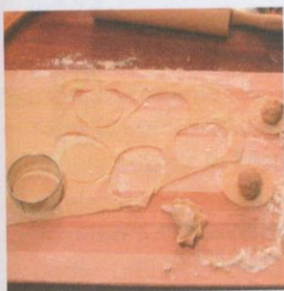
Należą tu również niektóre potrawy dietetyczne, gotowane na parze, np. budynie.

Potrawy te są pracochłonne, gdyż wymagają albo oddzielnego przygotowania ciasta oraz nadzienia albo – w przypadku budynie – bardzo dokładnego rozdrobnienia składników i ubicia na sztywno piany z białek, przygotowania formy budyniowej i gotowania masy w łożni wodnej.

Nadzienia są sporządzane z mięs gotowanych, duszonych oraz wędlin. Można wykorzystać mięso pozostałe na kościach gotowanych w wywarze z włoszczyzną, resztki mięs duszonych i pieczonych. Najczęściej nadzienia sporządza się z jednego rodzaju mięsa, chociaż można łączyć różne jego rodzaje.

ZAPAMIĘTAJ!

Nadzienia i budynie wymagają dodatku składników spulchniających, wiążących i smakowych.



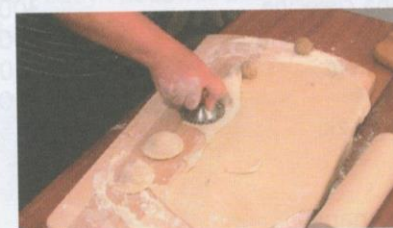
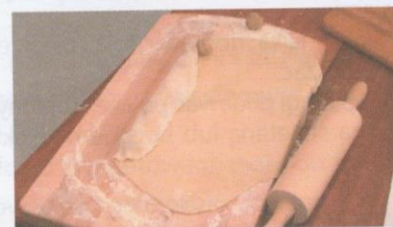
Spróbuj wykonać

Podczas produkcji pamiętaj o przeprowadzeniu oceny organoleptycznej surowców, półproduktów i sporządzonych potraw.

PIEROGI Z MIĘSEM!

Normatyw surowcowy na 5 porcji

mąka	400 g
jajo 1 szt.	50 g
sól	
woda	150 cm ³
Nadzienie	
mięso gotowane	500 g
bułka czerstwa	40 g
tłuszcz	50 g
cebula	50 g
sól, pieprz	
Do wykończenia	
stonina	100 g



Sposoby formowania pierogów

Sposób wykonania

- Bułkę namoczyć w wodzie, odcisnąć.
- Cebulę pokrajać w plastry, zrumienić na tłuszczu.
- Mięso pokrajać na kawałki.
- Mięso zemieć z bułką i cebulą.
- Dodać jajo, doprawić solą i pieprzem.
- Zagnieść ciasto pierogowe, starannie je wyrobić.
- Rozwałkować i formować pierogi.
- Gotować partiami w osolonym wrzątku.
- Osączyć, przełożyć na półmisek, połączyć słoniną.
- Podawać z surówkami lub kapustą kiszoną.

FARSZE DO PIEROGÓW

Wszystkie normatywy opracowano na 4 porcje

1. FARSZ Z BOCZKIEM I KASZĄ

boczek wędzony chudy	300 g
kasza gryczana na sypko	800 g
cebula	200 g
jaja 6 szt.	300 g
masło	20 g
sól, pieprz	
woda	15 cm ³

Sposób wykonania

- Boczek i cebulę drobno posiekać.
- Usmażyć je na maśle, skropić łyżką wody i dusić pod przykryciem 5 minut.
- 4 jaja ugotować na twardo i posiekać.
- Połączyć kaszę z przestudzonym boczkiem i posiekanymi jajami.
- Dodać 2 surowe jaja, doprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać.
- Ugotowane pierogi podawać polane stopionym maśłem, kwaśną śmietaną lub boczkiem ze skwarkami.

2. FARSZ Z CIEŁĘCINĄ

ugotowana cielęcina	300 g
włoszczyzna z rosółu	200 g
bułka czerstwa	40 g
mleko	150 cm ³
natka pietruszki	15 cm ³
sól	
masło	30 cm ³

Sposób wykonania

- Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć.
- Ugotowaną cielęcinę i włoszczyznę zemieć w maszynce.
- Masę przesmażyć na maśle, przestudzić.
- Doprawić solą, wymieszać z posiekaną natką pietruszki.
- Ugotowane pierogi podawać polane stopionym maśłem z dodatkiem surówek.

3. FARSZ DROBIOWY

ugotowane mięso z kury	500 g
ugotowany ryż	200 g
masło	20 g
śmietana gęsta	15 cm ³
gałka muszkatołowa	2 g
sól	

Sposób wykonania

- Mięso z kury zemieć.
- Masę przesmażyć na maśle.
- Ostudzoną masę połączyć z ryżem i śmietaną.
- Doprawić solą i gałką muszkatołową.
- Ugotowane pierogi zapiec w piekarniku.

4. FARSZ Z WĄTROBĄ

wątroba wołowa	300 g
cebula	200 g
smalec	100 g
jajo 1 szt.	50 g
sól, pieprz	

Sposób wykonania

- Wątrobę umyć, usunąć błony.
- Upiec ją na ruszcie lub groszkowanej patelni.
- Upieczoną wątrobę zemieć.
- Jajo ugotować na twardo i drobno posiekać.
- Cebulę drobno posiekać, usmażyć na smalcu (30 g).
- Masę wątrobową połączyć z jajem i przestudzoną cebulą, dokładnie wymieszać.
- Ugotowane pierogi podsmażyć na tłuszczu.

5. FARSZ Z RYBĄ I BOCZKIEM

filety z dorsza	400 g
wywar z warzyw	250 cm ³
wędzony boczek	100 g
cebula	150 g
masło	20 g
natka pietruszki	20 g
tarta bułka	20 g
jajo 1 szt.	50 g
sól, pieprz	

Sposób wykonania

- Filety z dorsza ugotować w wywarze z warzyw.
- Wyjąć je łyżką cedzakową, ostudzić.
- Boczek pokroić w drobną kostkę.
- Cebulę pokroić w drobną kostkę.
- Boczek i cebulę przesmażyć na maśle, ostudzić.
- Ugotowaną rybę, boczek i cebulę zemieć.
- Zmieloną masę utrzeć z żółtkiem, solą i pieprzem, posiekaną natką pietruszki.
- Ubić na sztywno pianę z białka, dodać ją do masy.
- Dodać tartą bułkę, delikatnie i dokładnie wyrobić farsz.
- Ugotowane pierogi podawać polane maśłem ze zrumienioną tartą bułką.

6. FARSZ Z RYBĄ I ORZECHAMI

filety z ryby (np. okonia)	500 g
sól	
sok z cytryny	15 cm ³
wywar z warzyw	400 cm ³
orzechy włoskie	30 g
cebula	250 g
olej	15 cm ³
jajo 1 szt.	50 g
natka pietruszki	20 g
tarta bułka	20 g

Sposób wykonania

- Filety rybne natrzeć solą, skropić sokiem z cytryny, pozostawić na godzinę.
- Ułożyć je w rondlu, zalać gorącym wywarem i gotować na małym ogniu 15 minut.
- Ugotowane filety pozostawić w wywarze do ostygnięcia.
- Posiekaną cebulę zeszklić na oleju.
- Ostudzone ryby drobno posiekać.
- Orzechy drobno posiekać.
- Posiekać natkę.
- Ryby połączyć z cebulą, orzechami i natką.
- Dodać jajko, sól i pieprz, dokładnie wymieszać.
- Ugotowane pierogi podawać polane stopionym masłem ze zrumienioną tartą bułką.

7. FARSZ Z MIĘSEM I KAPUSTĄ

mięso gotowane	250 g
kapusta	250 g
cebula	50 g
tłuszcz	50 g
sól, pieprz	
tłuszcz do smażenia	20 g

Sposób wykonania

- Kapustę ugotować, odcedzić, przestudzić, odcisnąć.
- Cebulę pokroić w kostkę, zrumienić na tłuszczu.
- Zmleć mięso (może być też smażone lub pieczone) razem z kapustą.
- Dodać cebulę, przyprawić.
- Ugotowane pierogi podawać z sosem pomidorowym lub grzybowym, warzywami gotowanymi, surówkami.

KNEDLE Z FARSZEM MIĘSNYM

Normatyw surowcowy na 5 porcji

ugotowane ziemniaki	1000 g
mąka gruboziarnista	250 g
jajo 3 szt.	150 g
sól	
dowolny farsz mięsny	

Sposób wykonania

- Ugotowane ziemniaki przecisnąć przez praskę lub zemleć.
- Wbić jaja, dodać mąkę i sól, dokładnie wyrobić.
- Z ciasta na posypanej mąką stolnicy zrobić wałek, kroić go na grube plastry.
- Każdy plaster rozplaszczyc, nadziać przygotowanym farszem, skleić.
- Knedle gotować bardzo wolno w dużej ilości wrzącej, osolonej wody przez 10 minut.
- Podawać polane sosem lub stoninką z surówkami.

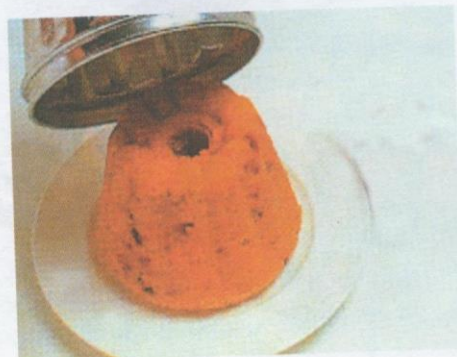
BUDYŃ Z MIĘSĄ I KASZY JĘCZMIENNEJ

Normatyw surowcowy na 4 porcje

mięso chude	200 g
kasza jęczmienna	180 g
olej sojowy	15 cm ³
białko jaja 1 szt.	30 g
natka pietruszki	20 g
masło	5 g
bułka tarta	12 g
majeranek	3 g
sól	

Sposób wykonania

- Oplukaną kaszę ugotować na sypko.
- Mięso optukać, zemleć.
- Posiekać natkę pietruszki.
- Ubić pianę z białek.
- Mięso połączyć z kaszą, dodać olej, połowę natki pietruszki, pianę z białek i sól, lekko wymieszać.
- Formę budyniową wysmarować masłem i posypać tartą bułką.
- Przełożyć przygotowaną masę do formy.
- Gotować na parze około godziny.
- Gotowy budyń podawać posypany resztą natki z sosami, gotowanymi warzywami, surówkami.



Budyń

4.4. POTRAWY SMAŻONE

Z potraw półmięsnych smażonych najpopularniejsze są naleśniki nadziewane mięsem, kotlety i krokiety. Podaje się je z sosami, surówkami, warzywami z wody.

Naleśniki można nadziewać różnymi rodzajami mięs gotowanych lub duszonych. Farsze sporządza się tak, jak do potraw półmięsnych gotowanych.

Kotlety i krokiety sporządza się z mielonego mięsa surowego lub ugotowanego, połączonego z ugotowaną kaszą, ziemniakami, warzywami. Dodatkowe składniki są takie, jak przy farszach pierogowych.

Spróbuj wykonać

KROKIETY NALEŚNIKOWE Z NADZIENIEM MIĘSNYM

Normatyw surowcowy na 4 porcje

mąka	120 g
jajo 1 szt.	50 g
mleko	120 cm ³
woda	100 cm ³
tłuszcz	100 g
sól	

Do panierowania

bułka tarta	80 g
jajo 1 szt.	50 g
dowolny farsz mięsny	

Sposób wykonania

- Przygotować dowolne nadzienie mięsne według przepisu na s. 104.
- Przyrządzić ciasto naleśnikowe.



ZASTANÓW SIĘ, CZY DANIE JEST PODANE PRAWIDŁOWO?

- Usmażyć cienkie naleśniki.
- Nadzienie podzielić na odpowiednią liczbę części,
- Nałożyć nadzienie na naleśniki.
- Formować rulony o bokach zamkniętych.
- Panierować krokiety w jajku i bułce.
- Obsmażyć je z dwóch stron na rozgrzanym tłuszczu.
- Podawać polane sosem z surówkami lub gotowanymi warzywami.

KOTLETY Z MIĘSA I ZIEMNIAKÓW

Normatyw surowcowy na 5 porcji

wieprzowina	250 g
ziemniaki	1000 g
cebula	50 g
tłuszcz	50 g
mąka ziemniaczana	20 g
jajo 1 szt.	50 g
sól, pieprz	
bułka tarta	100 g
tłuszcz do smażenia	100 g

Sposób wykonania

- Ziemniaki umyć, ugotować w łupinie, obrać, ostudzić.
- Mięso umyć, pokrajać na kawałki.
- Cebulę pokroić w kostkę i zrumienić na tłuszczu.
- Dodać do niej mięso, dusić 30 minut.
- Zmleć mięso razem z cebulą i ziemniakami.
- Dodać mąkę, jajo i przyprawy, starannie wymieszać.
- Uformować wałek grubości 7–8 cm, pokrajać go na 10 części, kształtować owalne kotlety.
- Panierować je w bułce tartej.
- Smażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron.
- Podawać na półmisku z sosem grzybowym, pomidorowym itp. z dodatkiem surówek.

4.5. POTRAWY DUSZONE

Do potraw tych należą:

- **warzywa faszerowane** nadzieniami mięsnymi z dodatkami uzupełniającymi,
 - **warzywa duszone** uzupełniane mięsem.
- Faszeruje się warzywa surowe lub obgotowane.

WARZYWA FASZEROWANE są dość pracochłonne, ale atrakcyjne dla konsumentów.

Warzywa zawierające miąższ, np. pomidory, kalarepa, kabaczek, bakłażan, cukinia, ogórek, należy przed faszerowaniem przeciąć i wydrążyć miąższ, np. łyżeczką.

FARSZE DO WARZYW*

1. FARSZ Z RYŻU I MIĘSA

Normatyw surowcowy na 4 porcje (200 g)

ugotowany ryż	80 g
wieprzowina	70 g
jajo 1 szt.	50 g
cebula	80 g
masło	10 g
sól, pieprz	

Sposób wykonania

- Oczyszczoną cebulę pokroić w kostkę.
- Przesmażyć ją na maśle.
- Mięso zemleć razem z cebulą.
- Masę wymieszać z jajem i ryżem.
- Farsz doprawić i nadziewać nim warzywa.

Można użyć innego mięsa, a do farszu dodać posiekaną natkę pietruszki.

2. FARSZ Z BUŁKI I MIĘSA

Normatyw surowcowy na 4 porcje (200 g)

bułka czerstwa	80 g
mleko	100 cm ³
wieprzowina	70 g
cebula	80 g
masło	10 g
jajo 1 szt.	50 g
sól, pieprz	

Sposób wykonania

- Bułkę namoczyć w mleku i odcisnąć.
- Oczyszczoną cebulę pokroić w kostkę.
- Przesmażyć ją na maśle.
- Mięso zemleć razem z cebulą i bułką.
- Dodać jajo, przyprawy i dokładnie wymieszać.
- Farszem nadziewać warzywa.

Do farszu można dodać grzyby suszone (30 g), ugotowane i posiekane.

Spróbuj wykonać

GOŁĄBKI Z MIĘSEM I RYŻEM

Normatyw surowcowy na 5 porcji

kapusta	1500 g
wieprzowina	250 g
ryż	200 g
cebula	100 g
tluszcz	50 g
sól, pieprz	
woda lub rosół	500 cm ³
przecier pomidorowy	150 g

Sposób wykonania

- Zagotować wodę.
- Kapustę obrać z wierzchnich liści, naciąć dokoła głęba.
- Ostrożnie zdejmować z niej liście i parzyć po kilka w wodzie.
- Wymować cedzakiem do miski.
- Ryż sparzyć.
- Oczyszczoną cebulę posiekać i zrumienić na tłuszczu.
- Mięso zemleć razem z cebulą.
- Połączyć je z ryżem, doprawić.
- Ściąć grube nerwy z dużych liści kapusty, liście małe zużyć do wyłożenia rondla.
- Na każdy liść kapusty nałożyć nadzienie, zagiąć boki równolegle do nerwu, zwinąć.
- Układać gołąbki w naczyniu ciasno jeden obok drugiego, zalać wodą lub rosółem, dusić pod przykryciem około godziny.
- Miękkie gołąbki zalać przecierem pomidorowym, zagotować.
- Porcje gołąbków (2 szt.) podawać z ziemniakami.



Sposób ułożenia gołąbków

PAPRYKA FASZEROWANA DUSZONA W SOSIE POMIDOROWYM

Normatyw surowcowy na 4 porcje

papryka 8 szt.	800 g
farsz mięsny	400 g
pomidory	200 g
bulion	200 cm ³
olej	20 cm ³
sól, pieprz	

Sposób wykonania

- Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, podzielić na cząstki.
- Podsmażyć je na oleju.
- Dodać bulion i całość dusić 20 minut.
- Sporządzić wybrany farsz mięsny.
- Papryki umyć, ściąć z nich wierzchy, usunąć gniazda nasienne.

*M. Łebkowski, *Najlepsze przepisy KUCHNI POLSKIEJ*, Wydawnictwo Prószyński i S-ka, Warszawa 1999.

- Nałożyć farsz, przykryć papryki ściętymi wierzchołkami.
- Papryki ułożyć w naczyniu z sosem pomidorowym.
- Dusić na małym ogniu 45 minut.



Obsmażanie pomidorów



Odprowadzenie płynu



Ścinanie wierzchu papryki



Usuwanie miąższu



Napelnianie owoców farszem



Przygotowanie do duszenia

- Wrzucić mięso i zrumienić je.
- Sparzyć pomidory, obrać je ze skórki, podzielić na części.
- Cebulę oczyścić, podzielić na piórka.
- Do mięsa dodać pomidory, cebulę, paprykę w proszku.
- Wlać wodę.
- Ziemniaki umyć, obrać, pokroić, dodać do mięsa.
- Paprykę umyć, oczyścić, pokroić w paski, dodać do mięsa.
- Całość dusić pod przykryciem 30 minut na wolnym ogniu.
- Pod koniec duszenia dodać kminek, posiekany czosnek, sól.
- Paprykarz oprószyć mąką, dodać sok z cytryny.
- Podawać jako danie zasadnicze.



Rozgrzać olej



Wrzucić pokrojone mięso



Mocno zrumienić je na tłuszczu



Dodać cebulę i pomidory



Dodać wodę.



Dodać ziemniaki i świeżą paprykę



Dusić pod przykryciem.



Dodać kminek, czosnek, mąkę, sól, zagotować

PAPRYKARZ WĘGIERSKI

Normatyw surowcowy na 6 porcji

mięso	750 g
pomidory	150 g
cebula	300 g
ziemniaki	300 g
papryka świeża	300 g
czosnek	20 g
olej	60 cm ³
papryka w proszku	20 g
mąka	20 g
woda	500 cm ³
kminek	5 g
sok z cytryny	20 cm ³
sól, pieprz	

Sposób wykonania

- Umyć i pokroić mięso na kawałki.
- Rozgrzać w rondlu olej.

4.6. POTRAWY PIECZONE I ZAPIEKANE

Potrawy pieczone to kulebiaki, babki ziemniaczane, ziemniaki nadziewane.

Resztę potraw z tej grupy stanowią zapiekanki z kaszą, ryżem, makaronem, ziemniakami.

Zapiekanki zapieka się krótko w wysokiej temperaturze, dlatego produkty zasadnicze muszą zostać przedtem poddane dodatkowej obróbce termicznej.

Kasze wypieka się na sytko, makaron lub łazanki gotuje, a mięso gotuje, dusi lub piecze.

Sos z duszenia lub pieczenia mięsa należy zużyć do potrawy.

Spróbuj wykonać

ZIEMNIAKI NADZIEWANE ZAPIEKANE*

Normatyw surowcowy na 4 porcje

ziemniaki 8 szt.	800 g
wieprzowina	300 g
cebula	100 g
jaja 2 szt.	100 g
masło	50 g
śmietana	30 g
sól, pieprz	

Sposób wykonania

- Mięso umyć i zemleć.
- Jaja ugotować na twardo, drobno posiekać.
- Cebulę oczyścić, posiekać, przesmażyć na maśle (25 g).
- Do cebuli dodać mięso, smażyć 5 minut.
- Zdjąć z ognia, dodać jaja i śmietanę.
- Przyprawić solą i pieprzem, wymieszać.
- Ziemniaki umyć, obrać, optukać.
- Wydrążyć środką, zostawiając warstwę grubości 1 cm.
- Farsz nałożyć do ziemniaków.
- Ułożyć je w brytfannie, polać pozostałym masłem i piec 1 godzinę w piekarniku w temperaturze 180°C.
- Podawać gorące po 2–3 szt. na porcję.



*M. Łębkowski, *Najlepsze przepisy KUCHNI POLSKIEJ*, Wydawnictwo Prószyński i S-ka, Warszawa 1999.

CANNELONI

Normatyw surowcowy na 4 porcje

ruloniki canneleri 20 szt.	250 g
pomidory	1000 g
mielone mięso	500 g
sok pomidorowy	250 cm ³
ser ementaler	100 g
bułka czerstwa	50 g
jajo 1 szt.	50 g
natka pietruszki	20 g
oregano, bazylia,	
gałka muszkatołowa,	
sól, pieprz	

Sposób wykonania

- Bułkę namoczyć w zimnej wodzie.
- Natłuścić 4 żaroodporne talerze.
- Cebulę oczyścić i posiekać w bardzo drobną kostkę.
- Pomidory umyć, podzielić i utrzeć w mikserze na puree.
- Sok pomidorowy mocno przyprawić ziołami, solą i pieprzem, dodać posiekaną natkę pietruszki.
- Wlać połowę sosu do naczyń żaroodpornych.
- Wykonać miękką masę z mięsa mielonego (nie odciskać mocno bułki).
- Masę z mielonego mięsa napełnić worek do szprycowania i nadziewać rurki makaronowe z obydwu stron.
- Ruloniki układać ciasno jeden obok drugiego w sosie pomidorowym.
- Polać pozostałą częścią sosu.
- Posypać startym serem i piec 45 minut w temperaturze 180°C.
- Podawać gorące z dodatkiem zielonej sałaty.



Przygotowany sos pomidorowy



Napełnianie rurek masą mieloną



Półprodukt przygotowany do zapiekania



Gotowa potrawa

RISOTTO Z PODROBÓW**Normatyw surowcowy na 5 porcji**

ryż	400 g
podroby	400 g
pieczarki	150 g
cebula	100 g
olej	50 g
ser podpuszczkowy	50 g
śmietana	125 cm ³
żółtko 1 szt.	30 g
sól, pieprz	

Sposób wykonania

- Przeprowadzić obróbkę wstępną podrobów.
- Pokroić je w grubą kostkę.
- Oczyszczyć i pokroić cebulę.
- Dusić podroby z tłuszczem i cebulą do miękkości.
- Pieczarki oczyścić, pokrajać w plasterki.
- Dodać je w połowie duszenia do podrobów.
- Ryż ugotować na sytko.
- Ostudzony ryż przełożyć do miski, wymieszać z podrobami i pieczarkami, doprawić solą i pieprzem.
- Naczynie żaroodporne natłuścić, włożyć ryż.
- Śmietanę rozmieszać z żółtkiem i serem, połączyć ją z ryżem.
- Zapiekać 30 minut w temperaturze 180°C.
- Podawać gorące z dodatkiem surówki.



Risotto z podrobów

ZAPEKANKA Z KASZY GRYCZANEJ**Normatyw surowcowy na 6 porcji**

kasza gryczana	300 g
mięso mielone	200 g
cebula	50 g
olej	50 cm ³
grzyby suszone	50 g

woda	700 cm ³
śmietana	100 cm ³
masło	30 g
kostka bulionu grzybowego	1 szt.
tarta bułka	30 g

Sposób wykonania

- Grzyby umyć, zalać wodą, moczyć 30 minut, gotować 45 minut.
- Grzyby odcedzić i posiekać, wywar przecedzić.
- Cebulę oczyścić, pokroić w drobną kostkę.
- Cebulę podsmażyć, razem z mięsem dusić do miękkości.
- Kaszę oplukać, osączyć, zalać wywarem grzybowym.
- Do kaszy dodać kostkę i połowę masła, gotować, aż kasza wchłonie cały płyn.
- Naczynie żaroodporne wysmarować masłem.
- Układać w nim warstwami kaszę, mięso i grzyby.
- Połączyć śmietaną, posypać tartą bułką i piec 40 minut pod przykryciem w temperaturze 180°C.
- Podawać z sosem grzybowym.

BABKA ZIEMNIACZANA Z MIĘSEM**Normatyw surowcowy na 4 porcje**

ziemniaki	1000 g
cebula	160 g
masło	50 g
ugotowana wołowina	300 g
śmietana	125 cm ³
jaja 2 szt.	100 g
tarta bułka	20 g
sól, pieprz	

Sposób wykonania

- Ziemniaki umyć, obrać, oplukać.
- Zalać je wrzącą, osoloną wodą, zagotować.
- Lekko ostudzić, przecisnąć przez praszkę.
- Cebulę oczyścić, pokrajać w plastry.
- Podsmażyć cebulę na tłuszczu (30 g), nie rumieniąc jej.
- Mięso zemleć w maszynce.
- Dodać cebulę i śmietanę, wymieszać.
- Dodać żółtka, wymieszać.
- Białka ubić na pianę.
- Pianę dodać do masy, wymieszać.
- Doprawić solą i pieprzem.
- Formę wysmarować tłuszczem, wysypać tartą bułką.
- Włożyć połowę masy ziemniaczanej, wygładzić.
- Rozłożyć masę mięsną.
- Położyć drugą warstwę masy ziemniaczanej, wygładzić.
- Skropić roztopionym tłuszczem.
- Wstawić do nagrzanego piekarnika.
- Zapiekać 30 minut.
- Babkę podzielić na porcje.
- Podawać z surówką, np. z kapusty.