

Gotuj smacznie i zdrowo

praktyczne porady kulinarne

(część II)

Drugie dania¹

cz. I

Przedstawiamy Państwu kolejny odcinek naszego poradnika kulinarnego. Po zapachach przyszła kolej na zaprezentowanie drugich dań, które są niezwykle ważną częścią każdego obiadu. Mamy nadzieję, że nasze przepisy staną się dla Państwa inspiracją i pomogą w przygotowywaniu smacznych i zdrowych posiłków.

Dieta osób z wylonioną stomią nie różni się od tej, która obowiązuje ludzi zdrowych. Zasady odżywiania się są bardzo podobne. Należy stosować urozmaiconą dietę, często jadać ryby, warzywa i owoce, unikać spożywania słodczy oraz potraw tłustych. Warto też zapewnić sobie właściwą ilość błonnika, który ułatwia trawienie i pomaga uniknąć zapań. Trzeba także pamiętać o picciu odpowiedniej ilości płynów, dla stomików to przynajmniej 10 szklanek dziennie.

Osoby z wylonioną stomią powinny dbać o jakość posiłków. Potrawy muszą być świeże, a ich jedzenie powinno sprawiać radość. Warto zatem poświęcić na zjedzenie posiłku odpowiednio dużo czasu, aby bez pośpiechu delektować się przygotowanymi wcześniej potrawami.

W poprzednim odcinku naszego kulinarnego poradnika przedstawiliśmy kilka przepisów na smaczne, tanie i zdrowe zupy. Obiad jednak nie składa się tylko z zupy, dlatego dziś propozycje dań drugich. Wybraliśmy dla Państwa potrawy ze zdrowego mięsa drobiowego oraz ryb. Proponujemy do nich kasze albo brązowy ryż z większą ilością błonnika. Do każdego zestawu dodajemy też warzywa, zapewnią one naszemu organizmowi odpowiednią porcję witamin i składników mineralnych. Proponowane przez nas zestawy są smaczne, proste w przygotowaniu i zdrowe.

Marynowane piersi kurczaka

Składniki:



- 200 g piersi kurczaka lub piersi indyka
- 2 małe cukinie
- 1 cebula
- połówka cytryny
- 3 łyżki świeżych ziół, może to być: pietruszka, koperek, tymianek, oregano itp.
- pół szklanki wywaru drobiowego
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 350 g obranych ziemniaków
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Do wrzącej, lekko osolonej wody wrzucamy ziemniaki i gotujemy je do miękkości. W tym czasie przygotowujemy do marynaty filety z kurczaka (lub indyka): przekrojone na cienkie plastry kawałki mięsa przykrywamy folią spożywczą – żeby rozbiżane tłuszczem mięso nie rozpryskiwało się po całej kuchni – i rozbijamy je na cienkie plastry. Zdejmujemy folię i fi-



lety skrapiamy cytryną. Dodajemy odrobinę soli, pieprzu i część posiekanych ziół (tymianek, oregano itp.). Kurczak (lub indyk) jest przygotowany do smażenia. Ale warto potrzymać mięso jeszcze przez jakieś 10 minut w marynacie. Będzie smaczniejsze. Ugotowane ziemniaki odstawiamy z ognia.

Pora na przygotowanie cukinii: po przekrojeniu na pół usuwamy z niej pestki. Oczyszczoną cukinię kroimy w kostkę. Dodajemy także pokrojoną w drobną kostkę cebulę.

Na rozgrzaną patelnię wlewamy małą ilość oleju rzepakowego (najlepszemu oleju do smażenia) i dodajemy cukinię z cebulą. Delikatnie je podsmażamy, dodając kolejną porcję ziół. Całość należy lekko zeszklić (nie powinna być zarumieniona!) i uzupełnić wywarem drobiowym. Dusimy kilka minut (do miękkości).

Na patelnię teflonową wlewamy kilka kropel oleju rzepakowego. Na mocno rozgrzany olej kładziemy filety wyjęte z marynaty. Po zrumienieniu przewracamy je na drugą stronę za pomocą drewnianych łopatek i łyżek (do naczyń z teflonem zawsze używamy drewnianych przyborów kuchennych).



Pozostałe zioła drobno siekamy i wrzucamy z odrobiną pieprzu i soli do naturalnego jogurtu. Całość mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji.

Danie jest gotowe – wykładamy na talerz filety, kilka ziemniaków, udużoną cukinię z cebulką i całość dekorujemy sosem jogurtowym...

Można podawać!



Mięso kurczaka możemy zastąpić każdym innym, pamiętając jedynie, że białe mięso jest o wiele zdrowsze niż mięso czerwone, czyli wieprzowina lub wołowina. Zaletą proponowanych marynowanych piersi kurczaka jest i to, że są smażone prawie bez tłuszczu, a podajemy je z dodatkiem gotowanej cukinii i ziemniaków z wody. Warto pamiętać, że ziemniaki same w sobie nie tuczą, niebezpieczne są głównie w postaci frytek i chipsów...

Gotowane na parze roladki z kurczaka z suszonymi śliwkami

Składniki:



- 2 piersi kurczaka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 4 różyczki brokułów
- 3 młode marchewki
- 200 ml jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka ziaren kminku
- 3 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy
- 1 jajko
- 1 cytryna
- 3 łyżki suszonych śliwek
- saszetka kaszy gryczanej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej

Przygotowanie:

Zaczynamy od ugotowania kaszy gryczanej – można skorzystać z pakowanej w woreczki, gdyż jest wygodna w użyciu. Torebkę wrzucamy do wrzątku i gotujemy kilka minut, zgodnie z przepisem na opakowaniu.

Pierś z kurczaka przykrywamy folią i tłuczkiem rozbijamy na możliwie cienki plaster.

Suszone śliwki drobno siekamy. Rozgniatamy i siekamy czosnek, do przygotowywanej masy dodajemy odrobinę skórki z umytej i wyparzonej cytryny i wszystko dokładnie mieszamy.

Na filecie z kurczaka, lekko skropiony sokiem z cytryny i posypany odrobiną pieprzu i soli, nakładamy przygotowany



farsz ze śliwek. Zawijamy i składamy jak kopertę. Roladkę zawijamy w folię spożywczą (dla bezpieczeństwa, żeby się całość nie rozwinęła w trakcie

gotowania, można zastosować dwie warstwy folii). **Folię można stosować do gotowania, ale nie wolno jej używać do smażenia!!!**

Przygotowane roladki wkładamy do urządzenia do gotowania na parze, a potem do garnka. Przykrywamy i gotujemy około 10 minut – po upływie tego czasu wokół roladek układamy warzywa – kilka różyczek brokuła, kalafiora, kilka młodych marchewek, które wcześniej należy obrać i umyć. Całość gotujemy pod przykryciem kolejne 10 minut.



Podczas gotowania roladek przygotowujemy sos. Cebulę siekamy w drobną kostkę; czosnek rozgniatamy. Dodajemy posiekany kminek – nie za wiele, zgodnie z upodobaniami – i całość wsypujemy do garnka z odrobiną rozgrzanego oleju. Kiedy wszystko lekko się zeszkli, możemy dodać nieco bulionu; chwilę gotujemy, aby zmniejszyć ilość płynu.

Naturalny jogurt (świetnie zastępuje we wszystkich sosach tłustą śmietaną) mieszamy z jednym żółtkiem i łyżką mąki ziemniaczanej do uzyskania jednolitej masy. Mąka ziemniaczana, używana do zagęszczenia sosu, jest dla osób ze stonią o wiele lepsza od mąki pszennej. Tak przygotowany sos przelewamy do miękkiej i zeszkłonej cebuli w garnku. Całość gotujemy z dodatkiem odrobiny soli i pieprzu, aż sos zmniejszy objętość.

Gdy roladki się ugotują, oba ich końce odcinamy, dzięki czemu bez kłopotu będzie można je rozwinąć z folii, a potem rozcinamy roladkę po skosie, żeby było widać efektowne nadzienie.

Efektowna dekoracja z liścia mięty!



To bardzo smaczne danie, podawane z kaszą, bukietem warzyw i sosem kminkowym, wymaga nieco więcej pracy niż poprzednia potrawa. Warto je jednak przygotować. Oprócz białego mięsa jego wartościowym składnikiem jest kasza gryczana. Zawiera ona białko, witaminy B1, B2, PP i wiele składników mineralnych (fosfor, wapń, żelazo). Witaminy z grupy B likwidują stres, zapobiegają zmęczeniu i depresji, korzystnie wpływają na układ odpornościowy. Dodane zaś do mięsa śliwki regulują pracę jelit.

Filety z mintaja na parze

Składniki:



- 250 g filetów z mintaja
- 2 ząbki czosnku
- połówka cytryny
- natka pietruszki
- 1 pomidor
- kawałek selera korzeniowego
- 1 cebula
- kilka liści zielonej sałaty
- 2 pędy selera naciowego
- 150 g liści świeżego szpinaku
- 1 marchewka
- pół szklanki wywaru rybnego lub z warzyw
- 1 saszetka ryżu
- pieprz i sól
- 3 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy

Przygotowanie:

Do lekko osolonego wrzątku wsypujemy ryż. W czasie, gdy się gotuje, możemy przygotować warzywa, z którymi będziemy gotować rybę. Do miski wrzucamy pokrojony w kostkę pomidor, dodajemy pokrojony korzeń selera i cebulę, rozgnieciony i posiekany czosnek, talarki marchewki i selera naciowego. Do wysokiej patelni z rozgrzaną niewielką ilością oleju wrzucamy warzywa, mieszamy, dodając wywar rybny. Wywar można zastąpić odrobiną białego wytrawnego wina – smak potrawy będzie wtedy znacznie ciekawszy. Trzymamy składniki na zmniejszonym ogniu, aż warzywa dostatecznie się udużą.

Teraz filet z mintaja skrapiamy z obu stron cytryną i odrobinę solimy. Przy okazji uważa praktyczna, dotycząca rozmrażania ryb: robimy to powoli – szybkie rozmrażanie powoduje zniszczenie struktury mięsa.

Jeśli warzywa są już udużone, dodajemy do nich nieco natki pietruszki i podlewamy bulionem. Można już teraz położyć na nie

filety z mintaja. Całość dusimy, aż ryba stanie się miękka, czyli około 8-10 minut.

Pora przygotować szpinak: odrywamy łodyżki od liści i kroimy je na pół – będzie nam łatwiej w trakcie gotowania. Na rozgrzaną patelnię teflonową wlewamy odrobinę oleju rzepakowego. Jeżeli chcemy uzyskać ciekawszy smak, możemy dodać do potrawy rozgnieciony ząbek czosnku (pamiętając, żeby go zbyt długo nie podsmażać, gdyż wtedy gorzknieje).

Dodajemy liście szpinaku i smażymy nie dłużej niż półtorej minuty.

Na talerz wykładamy ugotowany ryż, szpinak, sos warzywny i udużony filet z mintaja. Rybę możemy przybrać plasterkiem cytryny.



Taka ryba wygląda apetycznie, jest zdrowa i lekkostrawna.



TEKST: MAREK SITKOWSKI; FOT: CEZARY SZEIGIS

Narody, które jedzą dużo ryb, rzadziej cierpią na choroby układu krążenia i dłużej żyją. Norwegowie czy Japończycy jedzą 80 kg ryb rocznie – Polacy tylko... 8. I to głównie w Wigilię. A właściwa dieta to 2-3 rybne obiady w tygodniu. Dlatego w naszych propozycjach nie mogło zabraknąć dania z ryb.

Filety z mintaja przygotowujemy na parze, a podajemy z ryżem i szpinakiem. Warto pamiętać, że ryż gruboziarnisty ma trzy razy więcej błonnika niż biały ryż łuskany i więcej witamin z grupy B, dlatego jest znacznie zdrowszy.

Smacznego! Zapraszamy do następnego numeru na ciąg dalszy...