



WinoToskanii

Krokiety z kurczaka (crocchette di pollo)

Składniki:

- 300 g ziemniaków
- 250 g mięsa z kurczaka
- 300 ml mleka
- 1 jajko
- kromka czerstwego chleba
- 50 g parmigiano reggiano
- pieprz
- sól
- szczypta gałki muskatołowej
- natka pietruszki
- mąka
- olej do smażenia

Przygotowanie:

Ziemniaki ugnieć tak jak na puree. Pokrój mięso z kurczaka w małą kostkę, a następnie zmiksuj. Do jednej miski dodaj mięso z kurczaka, ziemniaczane puree, starty ser, posiekaną natkę pietruszki, sól i pieprz, szczyptę gałki muskatołowej, jajko, namoczony w mleku, odcisnięty i porwany na kawałki chleb i wymieszaj rękami wszystkie składniki. Z uzyskanej masy uformuj krokiety, posmaruj je oliwą i obtocz w mące. Nalej na patelnię sporą ilość oleju do smażenia. Gdy olej się rozgrzeje zacznij smażyć krokiety, często je obracając, aż nabiorą brązowo złocistego koloru. Po usmażeniu umieść krokiety na papierowym ręczniku, aby pozbyć je nadmiaru tłuszczu.

Podawaj na ciepło w towarzystwie lekkiej sałatki. Jeśli wolisz wersję fit, możesz upiec krokiety w piekarniku w temperaturze 180°C przez około 20 minut, obracając je na drugą stronę w połowie pieczenia.

Mięsne Ragù

Składniki:

- 500 g pieczonej wołowiny lub wieprzowiny
- ½ cebuli
- 1 marchew
- ½ łodygi selera
- ½ pęczka natki pietruszki
- ½ szklanki białego wina
- 30 ml sosu pomidorowego
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz

Przygotowanie:

Pokrój mięso na kawałki, a następnie zmiel w maszynce. Posiekaj drobno cebulę, marchewkę, seler naciowy i natkę pietruszki. Następnie wrzuć warzywa na patelnię z rozgrzaną oliwą, całość podsmaż około 10 minut. Dodaj zmielone mięso, białe wino oraz sól i pieprz do smaku. Po podgrzaniu mięsa i odparowaniu wina dodaj sos pomidorowy i gotuj na małym ogniu około 120 minut - krócej niż w przypadku klasycznego ragù. Połącz sos z makaronem lub dowolnym innym dodatkiem i podaj na stół zachęconym kuszącym zapachem domownikom.

Klops (Polpettone)

Składniki:

- 300 g mięsa z indyka
- 80 g parmigiano reggiano
- 1 jajko
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- starta skórka z cytryny
- gałka muszkatołowa
- 800 g obranych pomidorów pokrojonych w małe kawałki (możesz użyć Pelati)
- 1 mała cebula
- szczypta cukru
- sól
- pieprz
- oliwa z oliwek

Przygotowanie:

Zmiel mięso i włóż je do miski. Dodaj posiekaną cebulę, natkę pietruszki, oraz sól i pieprz do smaku. Następnie wbij jajko, dodaj starty parmigiano reggiano, tartą bułkę oraz skórkę z cytryny i całość dobrze wymieszaj. Uformuj klopsa w kształt podłużnego cylindra i dokładnie obtocz tartą bułką. Przełóż mięso do foremki i piecz w piekarniku przez 40 minut w temperaturze 200°C. Gdy klops już przygotowuje się w piekarniku czas przyrządzić sos. W rondlu rozgrzej olej z czosnkiem i bazylią, dodaj pomidory, odrobinę cukru oraz szczyptę pieprzu i soli, a następnie gotuj na małym ogniu przez 20 minut. Gdy klops się upiecze, ostudź go, a następnie pokrój w plastry i ułóż na półmisku. Dodaj do mięsa sos pomidorowy i danie gotowe!