

PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY – SPORZĄDZANIE POSIŁKÓW

TEMAT: Przyrządzamy gołąbki bez zawijania.

Składniki:

- 500 g mięsa wieprzowego (lub wieprzowo-wołowego) mielonego (najlepiej z łopatki),
- 2 średnie cebule, 1 duży ząbek czosnku,
- 1 jajko,
- 100 g ryżu,
- 500 g białej kapusty,
- sól, pieprz, mąka pszenna do obtoczenia gołąbków, olej rzepakowy do smażenia.

Składniki na sos pomidorowy:

- 700 ml bulionu,
- 500 ml przecieru pomidorowego z kartonika,
- sól i pieprz do smaku,
- 1 czubata łyżka mąki pszennej + 90 ml zimnej wody (do zagęszczenia sosu).

Przepis na gołąbki bez zawijania:

1. Białą kapustę drobno poszatkować lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach.
2. Biały ryż ugotować, odcedzić i pozostawić do całkowitego ostudzenia.
3. Cebulę i czosnek obrać z łupinek, drobno posiekać.
4. Do dużej miski wrzucić mięso, dodać cebulę, czosnek, jajko oraz sól i pieprz. Wyrabiać masę mięsną przez około 5 minut (nie krócej), by ją napowietrzyć i sprawić, by mięso mielone stało się gładkie i plastyczne.
5. Do wyrobionego mięsa mielonego dodać kolejno ryż, wyrabiać przez kolejną minutę. Na koniec dodać poszatkowaną drobno i odsączoną białą kapustę. Dokładnie wymieszać.
6. Z powstałej masy uformować kotlety. Wszystkie gołąbki obtoczyć w mące pszennej.
7. Na dużej patelni rozgrzać olej. Podsmażyć gołąbki z obu stron na rumiano.
8. Podsmażone gołąbki przełożyć do szerokiego garnka. Zaś patelnię, na której wcześniej smażyły się gołąbki zalać bulionem, dodać przecier pomidorowy z kartonika, wymieszać i następnie przelać całość do garnka z gołąbkami.
9. Garnek ustawić na palniku, włączyć mały płomień i dusić gołąbki pod przykryciem, na małym ogniu przez ok. 40-50 minut. Po tym czasie wyciągnąć mięso z sosu na talerz. W 90 mililitrach zimnej wody rozrobić 1 czubatą łyżkę mąki pszennej, dodać ją do sosu, wymieszać i zagotować. Gotować jeszcze przez chwilę, co jakiś czas mieszając, do czasu aż sos zgęstnieje. Na koniec doprawić sos do smaku.



TEMAT: Przepis na ciasteczka owsiane

SKŁADNIKI (NA 13 SZTUK):

- 1/4 szklanki mleka,
 - 1/4 szklanki masła,
 - 3/4 szklanki cukru,
 - 2 łyżki gorzkiego, naturalnego kakao,
 - 1/4 szklanki masła orzechowego,
 - 1 i 1/3 szklanki płatków owsianych błyskawicznych.
-

PRZYGOTOWANIE

1. Do rondelka wlać mleko, dodać masło, cukier oraz kakao. Mieszając podgrzewać aż cukier się rozpuści. Zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować przez minutę.
2. Odstawić z ognia, dodać płatki owsiane i masło orzechowe, wymieszać.
3. Nakładać po łyżce masy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, delikatnie rozpląszczyć i uformować kształtne okręgi.
4. Odstawić w chłodne miejsce na około pół godziny do zastygnięcia (w temp. pokojowej też zastygną).

