Podroby w naszej kuchni

Wstęp

Podroby można spożywać w postaci gotowanej, smażonej, duszonej, zapiekanej, pieczonej, a także dodawać do farszów.
Zależnie od wartości odżywczej, smakowej i przydatności kulinarnej, podroby można podzielić na cztery klasy:
I – wątroba, mózg,
II – nerki, serca, ozory,
III – płuca, żołądki, śledziony, flaki,
IV – głowy, nogi, wymiona, ogony,

Do podrobów zwierząt rzeźnych, najcenniejszych pod względem odżywczym, należą: wątroba, mózg, nerki, ozory, serca i płuca, natomiast drobiu: serca, wątroba, żołądki.

Wątroba – zawiera białko wysokowartościowe, żelazo, dużą ilość witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A,D,E,K) oraz witamin rozpuszczalnych w wodzie (B1, B2, PP, B12, wit. C) Dzięki bogactwu składników odżywczych wątroba ma szerokie zastosowanie przy sporządzaniu wyrobów kulinarnych. Do tych celów najlepsza jest wątroba cielęca i trudniej strawna wątroba wieprzowa.
Mózg – zawiera mniej wysokowartościowego białka, więcej natomiast kolagenu i elastyny, jest on dobrym źródłem fosforu związanego z tłuszczem i wapnem.
Nerki – zwane cynadrami, dostarczają dużo wysokowartościowego białka, witaminy A i B oraz niewielkie ilości wapnia, fosforu i żelaza.

Ozory – podobnie jak nerki mają tkankę zbitą, o dużej zawartości wysokowartościowego białka i witaminy PP.

Serca – zarówno pod względem struktury tkanek, jak i wartości odżywczej można porównać do nerek i ozorów. Serca są bogate w witaminy z grupy B oraz PP. Mają one wyższą wartość energetyczną niż ozory i nerki ze względu na większą zawartość tłuszczu. Podobnie jak inne cielęce podroby, są smaczniejsze i lżej strawne w porównaniu z sercami wieprzowymi i wołowymi.

Płuca – są zbudowane z mięśni gładkich i dużej ilości sprężystej tkanki łącznej.

Dostarczają mało wysokowartościowego białka, zawierają natomiast dużo kolagenu i elastyny. W związku z tym wymagają długiego gotowania i są ciężkostrawne. Występuje w nich także żelazo, wapń i fosfor.

Z podrobów zaliczanych do III grupy chętnie są spożywane żołądki bydlęce. Podobnie jak płuca są zbudowane z mięśni gładkich. Zawierają niewielkie ilości wysokowartościowego białka, dużo kolagenu, witaminy B2, wapnia i żelaza. Żołądki wymagają starannej obróbki cieplnej i długotrwałego gotowania. Z żołądków można przyrządzić naszą polską potrawę zwaną flakami.

Pozostałe podroby – śledziony, głowy, ogony zawierają dużo kolagenu i elastyny, niewielkie ilości wartościowego białka, składników mineralnych, tłuszczów i substancji wyciągowych.
Żołądki mogą mieć natomiast szerokie zastosowanie w żywieniu ludzi zdrowych. Należy jednak mieć na uwadze fakt, że ze względu na skażenie środowiska, w niektórych podrobach (szczególnie w nerkach) mogą się kumulować niebezpieczne dla zdrowia metale ciężkie (takie jak rtęć, kadm, ołów). Stąd zbyt częste spożywanie np. nerek nie jest wskazane.
Wszystkie podroby zawierają dużą ilość cholesterolu i dlatego spożywanie ich jest niewskazane przy różnych schorzeniach, np.: artretyzmie, reumatyzmie, miażdżycy naczyń krwionośnych.

Obróbka wstępna i cieplna podrobów

Podroby ulegają szybkiemu psuciu się, ponieważ ich tkanki zawierają dużo wody, krwi i enzymów. Dlatego należy je jak najszybciej zużyć do przyrządzenia potraw. Przy obróbce wstępnej, z podrobów usuwa się części niejadalne i zanieczyszczone, a niektóre należy pozbawić charakterystycznego, nieprzyjemnego zapachu. Czynności te należy wykonać szczególnie starannie i dokładnie, aby uniknąć zakażenia drobnoustrojami i nie obniżyć wartości konsumpcyjnej.

Oto kilka praktycznych porad:
Wątrobę – starannie umyć pod bieżącą wodą, usunąć powięzie, przewody żółciowe, naczynia krwionośne i ostrożnie ściągnąć błonę, podcinając ostrym nożem. Po wyczyszczeniu pokroić wątrobę w lekko skośne płaty grubości 1 cm.
Mózg – umyć pod bieżącą wodą, następnie ostrożnie ściągnąć błonę i usunąć naczynia krwionośne tak, aby nie uszkodzić tkanki mózgowej, osączyć z wody i poddawać dalszej obróbce kulinarnej. W celu przyśpieszenia obróbki wstępnej można mózg po opłukaniu włożyć do cedzaka i zanurzyć na 3 minuty we wrzątku z dodatkiem soli i octu, wyjąć, osączyć z wody i zdjąć błony.

Nerki – mają bardzo nieprzyjemny zapach, który musi być usunięty w czasie obróbki wstępnej. W tym celu najpierw dokładnie umyć, a następnie oczyścić ze wszystkich tłustych (łojowych) fragmentów. Ponownie przepłukać i przekroić na pół (wzdłuż). Wykroić wewnętrzne części (piramidki). Moczyć w wodzie przez około jedną godzinę, często zmieniając wodę. Zalać w naczyniu zimną wodą i zagotować, po czym zlać wodę.
Powtarzać to tyle razy, aż nie będzie czuć nieprzyjemnego zapachu.

Ozory – starannie wyszorować szczoteczką pod bieżącą wodą, następnie wyciąć gruczoły ślinowe u nasady ozorów i opłukać.

Serca – rozciąć wzdłuż, odcisnąć grube naczynia krwionośne, wycisnąć skrzepy krwi i dokładnie umyć.

Płuca – są dostarczane do sklepów łącznie z tchawicą. Przy obróbce wstępnej należy tchawicę przeciąć wzdłuż i wraz z płucami umyć.

Żołądki drobiowe – powinny być dokładnie oczyszczone i pozbawione wewnętrznej twardej błony oraz małych kawałków tłuszczu, występującego czasami na zewnętrznej powierzchni .

Żołądki bydlęce, wieprzowe, które w rzeźni są oczyszczone tylko z treści pokarmowej (wyszlamowane), należy starannie umyć i namoczyć przez 2-3 godz. Po wyjęciu z wody pociąć na mniejsze kawałki i za pomocą szczotki ryżowej i noża zeskrobać szlam. Oczyszczone flaki powtórnie wymyć w ciepłej wodzie, zalać czystą wodą, zagotować, odcedzić (czynność tą powtórzyć 3x, a do trzeciego gotowania dodać liście laurowe). Po ugotowaniu i ostygnięciu obciąć ciemnie brzegi, a flaki pokroić w paski. Flaki do przyrządzania potraw powinny być białe.

Śledzionę – oczyścić, zeskrobać śluz i dokładnie umyć.

Nogi – starannie oczyścić, usunąć resztki sierści. W tym celu nogi cielęce i wieprzowe sparzyć wrzącą wodą, wołowe opalić, poza tym oskrobać nożem i umyć. Przed obróbką cieplną nogi trzeba rozciąć wzdłuż wraz z kością.

Głowy – wieprzowe należy oparzyć, oskrobać z resztek sierści i umyć. Z głów bydlęcych resztki sierści usunąć przez opalenia, a następnie oskrobać i umyć.

Zastosowanie potraw z podrobów w codziennym żywieniu

Podroby są cennymi produktami jadalnymi i należy pamiętać, że 100g mięsa i ryb (wieprzowina, cielęcina, baranina, dorsz) odpowiada:

- 80 g podrobów (wątroba, serce, nerki)
- 100g podrobów (płuca, mózg, ozory),
- 150g podrobów (głowy, nogi)
- 80-150g podrobów to 2 jajka

Duża różnorodność potraw z podrobów pozwala na ich wszechstronne zastosowanie w codziennym żywieniu rodziny, między innymi:

- pasty, nadają się doskonale na śniadania i kolacje,
- zupy z wkładką z podrobów z reguły stanowią pierwsze danie obiadowe i wtedy zestawia się je z bezmięsnym drugim daniem, takim jak: pierogi z kapustą i grzybami, kopytka z sosem pieczarkowym i inne. Zupy te można podawać również jako tzw., posiłki jednodaniowe, które powinny być wysokokaloryczne, duże objętościowo, zawiesiste i gęste,
- farsze, w pasztecikach, pierogach, naleśnikach można podawać jako posiłki jednodaniowe z dodatkiem czystych zup,
- smażone i pieczone, podajemy do drugich dań obiadowych z dodatkiem ziemniaków, klusek kładzionych, kasz itp., natomiast z dodatkiem pieczywa i surówek jako danie kolacyjne lub przystawkę.

Przeznaczenie poszczególnych podrobów zwierząt rzeźnych:

Wątroba – do pasztetów, pasztecików, smażenia i duszenia
Płuca – do kaszanki, pasztetów, potraw gotowanych, farsze do pierogów i naleśników
Serca – do kaszanki, pasztetów, potraw duszonych np. gulaszu

Mózg – do pasztecików, jajecznicy, potraw gotowanych, duszonych, smażonych, zapiekanych
Ozór– do kaszanki, potraw gotowanych i duszonych, na zimno (ozorki w galarecie)
Nerki – do kaszanki, pasztetu, potraw smażonych, duszonych np. gulaszu
Żołądki i serca drobiowe – można wykorzystać do sosu, mas mielonych na pasztety lub nadzienia.

Zupy

Czarnina

Składniki: skrzydła, żołądek, szyjka i serce, z jednej kaczki 150 ml krwi kaczej (zakonserwowanej octem), 5 dag suszonych (wędzonych) śliwek, garść mieszaniny suszonych jabłek i gruszek, garść rodzynków, 1 łyżka suszonego majeranku, 4 listki laurowe, 8 kulek ziela angielskiego, 2 l wywaru z warzyw, 1 łyżka mąki, 4-5 łyżeczek cukru, sól.

Mięso i podroby umyć, wrzucić do garnka, zalać wywarem z warzyw. Posolić. Dodać ziele angielskie, liść laurowy i suszone owoce. Miękkie podroby wyjąć z rosołu. Skrzydła i szyjkę odrzucić. Żołądek i serce pokroić w paski. Krew rozbełtać z mąką i niewielką ilością wody. Przetrzeć przez sito. Wlać stopniowo (intensywnie mieszając) do zupy. Dodać cukier majeranek i pokrojone wcześniej podroby. Ponownie wymieszać. Doprowadzić (ciągle mieszając) do wrzenia. Przykryć pokrywką i gotować na bardzo małym ogniu jeszcze przez 5 min. Podawać z kluseczkami lub makaronem własnej roboty.

Zupa porowa na podrobach

Składniki: 20-30 dag podrobów z kurczaka (serduszka, wątróbki, żołądki), 2 duże pory, 5-6 ziemniaków, 2 marchewki, 1 duży korzeń pietruszki, ½ małego selera naciowego, 2 kostki rosołowe, 1 duża łyżka przyprawy do zup, 1 kopiasta łyżka posiekanego koperku, 1 kopiasta łyżka posiekanej natki pietruszki, 2 łyżki mąki, 2 łyżki smalcu ze skwareczkami, 5-6 łyżek śmietany.

Dokładnie umyte i oczyszczone podroby ugotować na pół miękko. Następnie dodać pokrojony w pół paseczki por, pokrojone w kostkę ziemniaki, marchewkę,

seler i pietruszkę, kostki rosołowe i przyprawę do zup. Na skwareczkach przygotować białą zasmażkę i wlać do zupy. Gotować jeszcze przez chwilę, tak aby mąka straciła smak surowizny.
Do ściągniętej z ognia zupy dodać poszatkowany koperek, natkę pietruszki i spienioną śmietanę.

Podrobowa zupa węgierska

Składniki: 400 g podrobów z kurczaka,1 pęczek zielonej pietruszki, 2 marchwie, 1 łyżeczka posiekanej cebuli, 2 pietruszki, 40 g masła, 1 kalarepa, 2 żółtka, plaster selera, 1 filiżanka kwaśnej śmietany, 100 g fasolki szparagowej, sok z cytryny, 50 g świeżych grzybów, sól.

Podroby z kurczaka dokładnie umyć, ugotować w osolonej wodzie, często szumując. Oczyszczoną włoszczyznę pokroić w kostkę, grzyby pokroić w plasterki; wszystko razem z fasolką szparagową i cebulą dusić w tłuszczu, w razie potrzeby dolewać trochę wody, dodać do miękkich podrobów i jeszcze przez kilka minut pogotować. Wymieszać żółtka z kwaśną śmietaną, sokiem z cytryny i posiekaną zieloną pietruszką i zalać gorącą zupą.

Zupa pomidorowa na podrobach

Składniki: 50 dag podrobów wieprzowych: płucka, serca, najmniej wątróbki, 2 łyżki oleju, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 1 szklanka białego wina, 6 pomidorów, 1 papryka, listek laurowy, szczypta rozmarynu, sól i pieprz.

Dobrze wymyte podroby pokroić na małe kawałki i usmażyć na oleju (aż będą miękkie) dodając pokrojoną cebulę i zmiażdżony czosnek. Doprawić solą i pieprzem, dodać pokrojoną w kawałki paprykę i drobno posiekane pomidory bez skórki. Wlać wino, przyprawić rozmarynem, listkiem laurowym i gotować na małym ogniu, do miękkości.
Zupę rozrzedzić do pożądanej gęstości dodając bulion drobiowy rozpuszczony we wrzątku.

Zupa z wątróbek cielęcych

Składniki:0,5 kg wątróbki cielęcej, 2 jajka, 2 żółtka, łyżka masła, pół szklanki mąki, 0,5 szklanki śmietany, cebula, listek laurowy, pieprz sól.

Wątróbkę krótko obgotować i przepuścić 2 razy przez maszynkę, wbić 2 jajka, 2 żółtka (ugotowane na twardo i roztarte z masłem), zrumienioną na tłuszczu cebulkę, pieprz, sól, mąkę oraz odrobinę wody z mlekiem. Wyrobić lekką pulpę i uformować niewielkie kulki. Przygotować 1l wywaru z włoszczyzny, dodać liść laurowy, osolić. Do wrzątku wrzucać mięsne kulki i gotować przez 15 minut. Zupę zdjąć z ognia, i podprawić kwaśna śmietaną.
Jako dodatek do zupy z wątróbki należy przygotować smażone ziemniaki.
W tym celu obrane ziemniaki pokroić wzdłuż, osolić, posypać kminkiem, obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Podawać na gorąco.

Krupnik na podrobach

Składniki: 2 l wywaru lub wody, pół szklanki kaszy jęczmiennej, 40 dag podrobów, 1 pęczek włoszczyzny bez kapusty, 4 ziemniaki, 125 ml śmietany, 2 suszone grzybki, natka pietruszki, sól, pieprz, ew. 2-3 kostki rosołowe.

Na części wywaru ugotować podroby. Kiedy są już miękkie, wyjąć i pokroić w paseczki.
W reszcie wywaru ugotować obrane i pokrojone warzywa (również ziemniaki) oraz wcześniej namoczone, pokrojone w paseczki suszone grzybki. Po 10 minutach dodać opłukaną kaszę i podroby razem z wywarem, w którym się gotowały. Gotować jeszcze 10-15 minut, aż kasza będzie miękka. Doprawić, a przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.
Jeżeli zamiast wywaru używamy wody, to możemy dodać kostki rosołowe.

Żurek z fasolą i płucami

Składniki: 50 dag płucek wieprzowych, 1,5 l wywaru z kości lub kostek przyprawowych, sól, 15 dag fasoli, 75 dag ziemniaków, 1 ząbek czosnku, 1 liść laurowy, 3 ziarna ziela angielskiego,1/3 litra kwaszonego żuru, 2 łyżki tłuszczu,3 łyżki mąki, ½ szklanki śmietany, majeranek.

Oczyszczone płuca ugotować w wywarze z kości lub osolonej wodzie. Odcedzić, pokroić w kostkę. Równocześnie oddzielnie nastawić uprzednio namoczoną na 10 godz. fasolę. Gdy będzie pół miękka dodać do niej wrzący wywar, włożyć pokrojone w kostkę ziemniaki, rozdrobniony czosnek, przyprawy i ugotować. Następnie dodać żur, włożyć pokrojone płucka, zagotować. Podprawić jasnożółtą zasmażką, dodać śmietanę i majeranek, posolić. Fasolę można zastąpić tą samą ilością oddzielnie ugotowanej i odcedzonej soi.

Flaki po warszawsku

Składniki:1,5 kg flaków wołowych – oparzonych i oczyszczonych, 3 liście laurowe,2 l rosołu lub wody, 2 marchewki, 2 pietruszki, pół selera, 2 pory, 70 g masła, 2 łyżki mąki, 1 cebula, po ćwierć łyżeczki: zmielonego imbiru, gałki muszkatołowej, mielonego pieprzu, kolendry, gorczycy i kminku, ziele angielskie, liść laurowy, ewentualnie 2 - 3 kostki rosołowe.

Najlepiej zacząć przygotowywanie flaków poprzedniego dnia od wyszorowania i obgotowania (patrz: obróbka wstępna). Ponownie zalać wrzątkiem, ale teraz już użyć do tego przygotowanego wcześniej rosołu. Gotować na małym ogniu przynajmniej 4 godziny. W razie ubywania rosołu, uzupełnić go wrzątkiem. Flaczki muszą być miękkie. Po ugotowaniu, flaki cieniutko pokroić w paseczki i wrzucić z powrotem do rosołu.
W rondelku, w małej ilości wody ugotować obrane i pokrojone w słupki jarzyny z dodatkiem łyżki masła: seler, por, marchewkę i pietruszkę. Gdy są miękkie przełożyć je razem z wywarem do flaczków. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i udusić na maśle, dodać mąkę i zrobić zasmażkę rozprowadzając ją z niedużą ilością rosołu z flaczków. Zasmażkę wlać do flaków, przyprawić do smaku, całość gotować na małym ogniu jeszcze przez 15 - 20 minut. Jeżeli używamy wody, to możemy dodać kostki rosołowe.

Prażynka z podrobami

Składniki: 70 dag ziemniaków,10 dag tłuszczu, podroby z 1 kurczaka, 10 dag wątróbki wieprzowej lub cielęcej , 5 dag cebuli, sól, 5 dag pieczarek.

Obrać 6 dużych ziemniaków, utrzeć na tarce i odcisnąć przez woreczek trochę soku. Przygotować żaroodporne naczynie. Podłożyć tłuszcz, wyłożyć lekko wyciśnięte kartofle, wrzucić szyjkę, nóżki, trochę wątróbki wieprzowej lub cielęcej. Osobno poddusić cebulę z pieczarkami, wrzucić do żaroodpornego naczynia. Szczelnie przykryte piec w nagrzanym dobrze piekarniku ponad godzinę.

Potrawka z podrobów drobiowych

Składniki: 1 kg podrobów drobiowych (żołądki, wątróbki, serca), 2 cebule, 1 ząbek czosnku, 100 ml śmietany, pęczek koperku , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziarnisty, 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego, 2 łyżki masła, 2 łyżki mąki, sól, pieprz, ew. 1 kostka rosołowa.

Podroby obgotować przez 15-20 minut w niewielkiej ilości wody z dodatkiem przypraw i ew. kostki rosołowej. Wywar przecedzić, a podroby posiekać na średniej wielkości kawałki.
W rondlu rozgrzać masło, dodać poszatkowaną cebulę i posiekany ząbek czosnku. Kiedy cebula się zeszkli posypać ją mąką i rozprowadzić odcedzonym wywarem. Do całości dodać pokrojone podroby, posiekany koperek, sól i pieprz do smaku. Przed podaniem dodać śmietanę i koncentrat pomidorowy.

Sarnie podroby w sosie

Składniki: wątróbka, płuca i serce sarny, 25 dag włoszczyzny, 2 dag masła, 1 dag mąki, 4 ziarna ziela angielskiego, 2 - 3 goździki, sól i cukier do smaku, ocet.

Wątróbkę, płuca i serce oblać trochę octem, żeby spłukać krew i wymyć w

wodzie.
Płuca i serce przełożyć do rondla, zalać zimną osoloną wodą, dodać pokrojoną włoszczyznę i gotować do miękkości. Wątróbkę ugotować osobno. Podroby pokroić w duże plastry. Przygotować zasmażkę z masła i mąki, rozprowadzić wywarem z podrobów, wlać łyżkę octu z krwią, dodać utłuczone przyprawy, cukier i sól do smaku i znów podgotować. Podawać z ziemniaczanym puree.

Cynadry (nerki) wieprzowe z grzybami

Składniki: 3 nerki, 25 dag grzybów, 1 duża cebula, 3 łyżki oleju, pęczek zielonej pietruszki, 200 ml śmietany, pieprz mielony, sól.

Obgotowane cynadry pokroić na cieniutkie paseczki. Masło mocno rozgrzać i pokrojone nerki podsmażyć na rumiano. Drobno posiekaną cebulę usmażyć na oleju na złoty kolor. Dodać pokrojone w plasterki grzyby. Posolić i przyprawić pieprzem. Pod przykryciem udusić grzyby razem z cebulą do miękkości. Dodać pokrojone na plasterki (uprzednio usmażone na maśle) cynadry i podsmażyć wszystko przez około 10 minut. Wlać śmietanę, posypać posiekaną natką z pietruszki, zamieszać i zagotować.
Podawać z kaszą gryczaną lub jęczmienną i surówką z czerwonych buraczków.

Piramidki z cynaderkami

Składniki: 40 dag nerek cielęcych, 2 łyżki mąki, 8 kromek bułki wrocławskiej (weka), 20 dag pasztetu z gęsich wątróbek, 2 jajka, 2 dag szynki, 3 łyżki groszku konserwowanego, 2 białka, pęczek natki pietruszki, sól, pieprz, masło lub olej do smażenia.

Obgotowane nerki pokroić na osiem szerokich plastrów. Zalać wodą lub mlekiem i odstawić na 2 godziny. Następnie wyjąć i osuszyć. Oprószyć przyprawami i mąką. Włożyć na rozgrzany olej i obsmażyć z obu stron.
Bułki posmarować masłem i zrumienić. Cienko posmarować pasztetem. Bułki umieścić w żaroodpornym naczyniu i przykryć przygotowanymi nerkami. Jajka ubić i wymieszać z posiekaną natką, zmieloną szynką i groszkiem, przyprawić solą i pieprzem. Masę wlać na rozgrzany tłuszcz, usmażyć omlet, a po przestudzeniu pokroić na 8 kawałków i ułożyć w żaroodpornym naczyniu na

nerkach. Przykryć pianą z białek. Zapiekać około 15 minut w temp. 175°C.

Mózg cielęcy z pieczarkami

Składniki: 50 dag mózgu cielęcego, tłuszcz, 15 dag pieczarek, 250 ml śmietany, 1 dag mąki, żółtko, natka pietruszki, sól, pieprz do smaku.

Móżdżek namoczyć w wodzie na 15 min, po czym obrać z błony. Zalać wrzącą wodą z dodatkiem soli i octu, gotować 15 minut, odcedzić, podzielić na mniejsze kawałki. Pieczarki oczyścić, opłukać, pokroić w paseczki, usmażyć, oprószyć mąką, wlać śmietanę, zagotować, wymieszać z żółtkami i posiekaną natką pietruszki, doprawić, zalać mózg i zapiec.

Móżdżek z jajecznicą

Składniki: 50 dag móżdżku, 10 dag masła, 1 duża cebula, 4-6 jaj, 2 łyżki octu, sól, pieprz, natka pietruszki.

Móżdżek namoczyć w wodze z octem i solą, następnie zagotować, a po odcedzeniu i ostudzeniu usunąć z niego wszystkie błony. Móżdżek i obraną cebulę pokroić w kostkę. Masło rozpuścić na patelni i najpierw poddusić cebulę, następnie dodać móżdżek i smażyć przez 5 minut, na koniec wbić jaja, doprawić solą i pieprzem. W trakcie ścinania się jaj zamieszać.
Podajemy jajecznicę na grzankach, posypaną pietruszką.

Móżdżek zapiekany

Składniki: 50 dag mózgu wieprzowego, łyżka octu, 1,5 łyżki masła, 1,5 łyżki mąki, szklanka mleka, 5 dag sera żółtego, żółtko, 1,5 łyżki tartej bułki, sól.

Móżdżek namoczyć w wodzie na 15 min, po czym obrać z błony. Zalać wrzącą wodą z dodatkiem soli i octu, gotować 15 minut, odcedzić, pokroić w kostkę. Z tłuszczu i mąki przyrządzić białą zasmażkę, rozprowadzić mlekiem, dodać utarty ser żółty, posolić, zagotować i zaciągnąć żółtkiem. Móżdżek wyłożyć do

przygotowanej formy do zapiekania, przykryć sosem beszamelowym, posypać tartą bułką. Wstawić na 10-15 minut do dobrze nagrzanego piekarnika.

Gulasz z żołądków drobiowych

Składniki: 0,5 kg żołądków, duża cebula, mała czerwona papryka, rosół w kostce, majeranek, czosnek, papryka słodka i ostra mielona, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, odrobinę tłuszczu do smażenia

Żołądki sparzyć wrzątkiem, oczyścić, posolić, popieprzyć i odstawić na 2 godziny. W tym czasie posiekać cebulę i paprykę, a czosnek pokroić na 2 połówki. Pokroić żołądki i wrzucić do garnka, dodać liść laurowy, ziele angielskie i ugotować. Po godzinie dorzucić zrumienioną cebulę, a na pozostałym tłuszczu chwilę podsmażyć zmieloną paprykę słodką i ostrą i wlać do gulaszu. Dodać pokrojony czosnek i poszatkowaną surową czerwoną paprykę. Doprawić majerankiem oraz rosołem i gotować, aż cebula, papryka się rozgotują i zagęszczą sos.

Żołądki drobiowe z grzybami

Składniki: 60 dag żołądków drobiowych, 40 dag grzybów świeżych np. pieczarek lub podgrzybków, 1 litr bulionu warzywnego lub drobiowego,1 duża cebula, 2 łyżki masła,150ml śmietany, 2 łyżeczki mąki, sól i pieprz do smaku, zielona pietruszka.

Masło rozpuścić w garnku i dodać posiekaną drobno cebulę - zeszklić. Żołądki sparzyć, na durszlaku przelać wrzątkiem 3-4 razy i dodać do cebulki. Dusić kilka minut i zalać bulionem, tak aby żołądki były przykryte. Dodać zmielony pieprz, sól, przykryć i dusić ok.1 godz. Dodać grzyby, dusić jeszcze z 10 minut, po czym doprawić śmietaną wymieszaną z mąką – zagotować, posypać natką pietruszki.

Ozorki paprykowe

Składniki: 3-4 ozorki, 2 szt. czerwonej papryki, duża cebula, 2 kostki bulionu rozpuszczone w 1,5 szklanki wody, kieliszek białego wina, 2 łyżki oliwy, 2 łyżki mąka ziemniaczanej lub kukurydzianej, kilka ziarenek czarnego pieprzu, kilka listków laurowych, 1 łyżka łagodnej pasty

paprykowej, 1 łyżeczka papryki słodkiej, szczypta chilli, sól.

Ozorki moczyć przez dwie godziny w zimnej wodzie, następnie wyszorować szczoteczką, usunąć gruczoły ślinowe, zalać osolonym wrzątkiem i gotować 1,5 godziny. Paprykę i cebulę oczyścić, opłukać, pokroić w paseczki. W dużym płaskim garnku rozgrzać oliwę, włożyć warzywa i poddusić 3 minuty, wsypać paprykę w proszku, wlać bulion, wino, dodać pieprz oraz listki laurowe, gotować aż warzywa staną się miękkie. Sos doprawić chilli, solą i zagęścić mąką rozmieszaną z małą ilością wody. Ozorki obrać ze skóry, pokroić w plasterki, włożyć do sosu, lekko podgrzać. Podawać z ryżem.

Ozorki w galarecie

Składniki: 60 dag ozorków wieprzowych, pęczek włoszczyzny (bez kapusty), 8 ziaren czarnego pieprzu, 4 ziarna ziela angielskiego, liść laurowy, 4 ząbki czosnku, 150 ml białego wytrawnego wina, 10 g żelatyny, natka pietruszki i cząstki cytryny do dekoracji, sól.

Z wyszorowanych i umytych ozorków wyciąć gruczoły ślinowe. Gotować ozorki na małym ogniu z włoszczyzną, czosnkiem i przyprawami około godzinę. Następnie odlać wodę i zalać je zimną wodą. Jak w wodzie ostygną, to zdjąć z nich skórę. Włożyć z powrotem do wywaru i gotować do miękkości. Wywar odparować do objętości około 400 ml. Ozorki ostudzić i pokroić w ukośne plasterki. Ułożyć je na półmisku, przybrać gałązkami pietruszki. Do wywaru wlać żelatynę, podgrzać aż do jej rozpuszczenia. Doprawić solą i zalać ozorki na półmisku wywarem. Po zastygnięciu udekorować cząstkami cytryny.
Podawać z chrzanem.
Jeżeli nie robimy ozorów w galarecie, to wówczas należy pokroić ugotowane ozory w plastry i podać z sosem chrzanowym (którego bazą jest sos beszamelowy (tłuszcz, mąka i zimne mleko oraz przyprawy: sól, pieprz i gałka) i do tego dodać chrzan „do smaku”.

Serca z warzywami

Składniki: 3 serca wieprzowe lub cielęce, 30 dag boczku, 4 marchewki, 2 pietruszki, 1 por, 1/2 selera, 3 cebule, 3 szklanki bulionu warzywnego z kostki, 4 listki laurowe, sól, pieprz, 2 łyżki mąki, 6 łyżek oliwy.

Warzywa obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Boczek pokroić w słupki. W garnku zrumienić boczek na 3 łyżkach oliwy, dodać warzywa i chwilę razem poddusić, wlać bulion, dodać listki laurowe, doprawić solą oraz pieprzem. Połowę warzyw przełożyć do sporego naczynia żaroodpornego. Serca pokroić w plastry, oprószyć pieprzem, mąką, obsmażyć na pozostałej oliwie, ułożyć na warzywach, przykryć pozostałymi warzywami, wstawić do piekarnika nagrzanego do 190-200 stopni i piec 50-60 minut.

Serca gotowane w sosie chrzanowym

Składniki: 75 dag serc wieprzowych lub cielęcych, 15 dag włoszczyzny, 2-3 łyżki masła, 3 łyżki mąki, 1,5 szklanki wywaru, 0,5 szklanki śmietany, 10 dag chrzanu, sok z cytryny, cukier do smaku.

Serca umyć, wycisnąć skrzepy krwi, włożyć do wrzącej, wody, gotować ok. 40 min, dodać włoszczyznę, posolić i gotować razem jeszcze przez 25-30 minut. Miękkie serca wyjąć i pokroić w podłużne paski.

Przygotować sos: z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić wywarem i śmietaną, dodać świeżo starty chrzan, przyprawić, zagotować. Pokrojone serca włożyć do sosu i chwilę podgrzać. Podawać z ziemniakami i surówką.

Egzotyczna potrawka z wątróbki

Składniki: 40 dag wątróbki wołowej, 2 małe pory, 25 dag ryżu, 2 duże marchewki, 3 szklanki bulionu, 5 dag migdałów pokrojonych w słupki, 3 łyżki rodzynków, 3 czubate łyżki masła, 3 łyżki oleju, 3 łyżki sosu sojowy, 1 łyżka winiaku, 1 łyżka mąki, szczypta cukru, sól, pieprz.

Marchewki obrać, pory oczyścić. Warzywa pokroić w ukośne plasterki, a wątróbkę na kawałki. W garnku rozgrzać łyżkę masła, zrumienić migdały. Wsypać ryż. Smażyć przez chwilę. Dodać marchewkę i rodzynki. Podlać gorącym bulionem.

Całość gotować pod przykryciem ok. 30 minut. Wątróbkę oprószyć mąką. Usmażyć na oleju. Pory podsmażyć na pozostałym maśle. Wymieszać z wątróbką. Przyprawić do smaku sosem sojowym, winiakiem, solą, pieprzem i cukrem. Wątróbkę wyłożyć na ogrzany półmisek.
Podawać z przygotowanym ryżem.

Wątróbka wieprzowa z pomarańczami

Składniki: 50 dag wątróbki, 2 łyżki mąki, 5 łyżek oliwy, 1 łyżka masła, 2-3 pomarańcze, sól, pieprz.

Wątróbkę oczyścić z błon, pokroić w równe porcje, oprószyć pieprzem i mąką, a następnie usmażyć na oliwie (wewnątrz powinna pozostać różowa) i posolić. Porcje ułożyć na półmisku ustawionym na parze. Do pozostałego na patelni sosu wcisnąć sok z jednej pomarańczy, przyprawić solą i pieprzem, zagotować. Włożyć podzielone na cząstki pozostałe pomarańcze, zagotować. Pomarańcze wyjąć z sosu i obłożyć nimi wątróbkę na półmisku, a do sosu dodać masło, a gdy się stopi polać potrawę
Podawać z dodatkiem ryżu lub makaronu.

Wątróbki po tyrolsku

Składniki: 1 kg wątróbki drobiowej, 2 duże cebule, 20 dag boczku wędzonego, ½ l śmietany kremówki, sól, majeranek, oliwa, ew. trochę mąki do zagęszczenia.

Wątróbkę i boczek pokroić w plasterki, a cebulę w kostkę. Podsmażyć boczek i cebulkę, a osobno na oliwie wątróbkę. Połączyć boczek z wątróbką, zalać kremówką i trochę podgotować. Posolić do smaku i dodać obficie majeranku. Jeżeli będzie za rzadkie, zagęścić wodą z mąką.

Magiczna wątróbka
Składniki: ½ kg wątróbki drobiowej, 4 jajka, 1 łyżka Vegety, 50 ml oleju, 2 szczypty pieprzu, 1 szklanka mąki, 1 łyżka ziół prowansalskich lub bazylii.

Wątróbkę umyć i osuszyć. Jajka roztrzepać i połączyć z mąką – przyprawić Vegetą, ziołami prowansalskimi i odrobiną pieprzu. Dokładnie wymieszać.

Wątróbkę maczać w cieście i kłaść na rozgrzany olej. Smażyć na średnim płomieniu.
Jako dodatki podać surówkę z pora i selera, a także ryż z curry.

Wątróbka cielęca w śmietanie

Składniki: 50 dag wątróbki cielęcej, 2 cebule, 3 jabłka, szklanka śmietany 12%, 2 łyżki musztardy, 3 łyżeczki sosu sojowego, szczypta estragonu, 3-4 łyżki mąki, olej do smażenia, sól

Wątróbkę umyć, pokroić w wąskie paski. Cebulę drobno posiekać. Z jabłek wydrążyć gniazda nasienne, pokroić w krążki i oprószyć mąką; potem obsmażyć na oleju. Następnie w tym samym tłuszczu usmażyć wątróbkę z cebulą. Śmietanę wymieszać z sosem sojowym i musztardą. Zagotować i ewentualnie przyprawić do smaku solą. Wątróbkę ułożyć z jabłkami, polać sosem i posypać estragonem. Podawać z ryżem i surówką z papryki, ogórka kwaszonego, pora i marchewki.

Wątróbka po węgiersku
Składniki: 1,5 kg wątroby (cielęcej, wieprzowej lub wołowej), kostka smalcu, 70 dag cebuli, 3 strąki zielonej papryki, 3 dojrzałe pomidory, czerwona słodka papryka, majeranek, odrobina ostrej papryki (według uznania), sól.

Wątrobę wymyć w zimnej wodzie i pokroić na paski o szerokości około 1 cm
Cebulę obrać i pokroić na plasterki (w poprzek).
Na rozgrzanym tłuszczu usmażyć cebulę na złoty kolor. Dodać pokrojone w plasterki papryki i pomidory – zamieszać. Zwiększyć płomień i po chwili włożyć wątróbkę. Bardzo dokładnie, ale nie gwałtownie wymieszać. Dodać przyprawy: czubatą łyżkę papryki, majeranek i sól oraz ewentualnie ostrą paprykę lub pieprz.

Pierogi z podrobami

Składniki na farsz: 75 dag płuc, czerstwa bułka, 2 cebule, 1 jajko, sól, pieprz.
Składniki na ciasto pierogowe: 500 g mąki (ok. 3 szklanek), 250 ml

wody lub mleka, 1 łyżka masła, sól, ew. 1 jajko. Do ciasta pierogowego możemy dodać jajo, ale jest ono wtedy twardsze.

Farsz:
Płuca dobrze wyczyścić i wymyć kilkakrotnie w zimnej wodzie i ugotować na miękko. Bułkę namoczyć w mleku. Ugotowane płucka ostudzić i wraz z odciśniętą bułką przepuścić przez maszynkę. Drobno pokrojoną cebulę podsmażyć na tłuszczu, dodać zmielone płucka, podsmażyć, zestawić z ognia, dodać pieprz i jajko, wymieszać.
Zamiast bułki można dodać 30 dag ugotowanej kwaśnej kapusty lub szklankę ugotowanego pęczaku albo kaszy gryczanej.
Ciasto:
Składniki ciasta mieszamy, aż powstanie jednolita masa. Dobrze wyrobione ciasto powinno być elastyczne, gładkie, a po jego przekrojeniu zobaczymy wgłębienia i dziurki wypełnione powietrzem. Przykryte pozostawiamy na pół godziny żeby „dojrzało”, a następnie, dzielimy je na dwie, trzy porcje i wałkujemy na grubość 2 mm. Z ciasta wykrajamy szklanką okrągłe placuszki, na środek nakładamy farsz i dokładnie zlepiamy brzegi, wrzucamy pierogi do gotującej, posolonej wody, po wypłynięciu gotujemy jeszcze 3 minuty i wyjmujemy łyżką cedzakową.

Płucka wieprzowe na kwaśno (z sercem i ozorkami)

Składniki: 1/2 kg płucek wieprzowych, 1 serce, 2 ozorki, 3 cebule, 1 kostka rosołowa, 1 łyżka octu winnego, 200 ml śmietany, 1 łyżka mąki, 2 łyżki oleju (lub inny tłuszcz), 1/4 cytryny, pieprz mielony, kolendra, ziarnka gorczycy, liść laurowy, sól.

Płuca, serce i ozorki dokładnie umyć. Włożyć do naczynia i zalać zimną wodą. Dodać kostki rosołowe, liście laurowe, kolendrę i gorczycę. Gotować do miękkości. Pozostały wywar przelać do innego naczynia, a podroby pokroić na wąskie paski.
W naczyniu rozgrzać olej. Pokrojoną w drobną kostkę cebulę podsmażyć na złoty kolor i dodać pokrojone płucka, serca i ozorek. Posypać mąką, wymieszać, a po kilku minutach dolać wywar pozostały z gotowania. Przyprawić cytryną, octem, pieprzem i solą.
Często mieszając gotować do chwili, aż potrawa trochę zgęstnieje. Na końcu dodać śmietanę. Można też (sprawa gustu) pod koniec gotowania dolać pół szklanki wina.

Salceson biały

Składniki: 1 głowa wieprzowa, 4 nóżki wieprzowe, 2,5 kg skrawków mięsa, skórek wieprzowych, serc i podgardla, 120 g soli, 1 łyżeczka pieprzu, 15 ziaren ziela angielskiego, 3 liście laurowe, osłonka pęcherza wołowego, wieprzowego lub wieprzowego żołądka.

Do dużego garnka wlać wodę, dodać sól, liście laurowe i ziele angielskie. Gdy woda się zagotuje włożyć głowę i wszystkie składniki mięsne. Gotować razem na wolnym ogniu, aż wszystko będzie pół miękkie. Wyjąć głowę, nóżki oraz skrawki mięsa. Oddzielić mięso od kości i pokroić w dużą kostkę, dodać pieprz i wyrobić masę, dolewając stopniowo wywar, tak żeby masa była średnio gęsta. Na koniec napełnić (luźno) nią osłonki żołądka lub pęcherza i zaszyć szpagatem. Wrzucić do wrzątku i gotować około godziny. Salcesony, które wypływają na powierzchnię przekłuć igłą.
Pod koniec gotowania sprawdzamy, czy salcesony już się ugotowały. W tym celu każdy z nich przekłuwamy igłą, jeżeli ciecz wypływająca ze środka jest czystym tłuszczem, to salcesony są gotowe. Ugotowane salcesony położyć na deseczce, obciążyć drugą deseczką i pozostawić na 12 godzin w chłodnym miejscu, żeby ostygły.

Kaszanka wyborowa

Składniki: 250 g wątroby wieprzowej, 1 kg podgardla, 1,25 kg okrawków mięsa i podrobów: śledziony, płucek itp., 1 litr krwi wieprzowej, 1,5 kg

kaszy gryczanej, 120 g soli, 1-2 łyżki majeranku, 1 łyżeczka pieprzu, 10 zmielonych ziaren ziela angielskiego, osłonki z wieprzowego jelita grubego

Podgardle i okrawki podgotować na pół miękko. Podgardle pokroić w kostkę (1 cm), a pozostałe skrawki przepuścić przez maszynkę wraz z surową wątrobą. Na wywarze z podgardla i kawałków podrobów ugotować kaszę gryczaną, a gdy kasza wchłonie cały płyn (może być półtwarda), dodać do niej krew i wymieszać. Następnie przełożyć kaszę z krwią do dużej miski, dodać wszystkie przyprawy oraz pozostałe składniki: zmielone podroby oraz pokrojone podgardle. Dokładnie wymieszać, aż masa będzie jednolita. Nakładać masę do osłonki z jelita (dość luźno, bo kasza zwiększy swoją objętość) i po zawiązaniu końców gotować we wrzątku przez 45 minut. Po wyjęciu oblać kaszankę gorącą wodą, wyłożyć na deskę i pozostawić do ostudzenia.

Uwaga każdą kaszankę możemy wykonać nie mając osłonek z jelita, poprzez zapiekanie jej w piekarniku w foremkach lub na blasze.

Smacznego!

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF

Data publikacji
04.07.2013