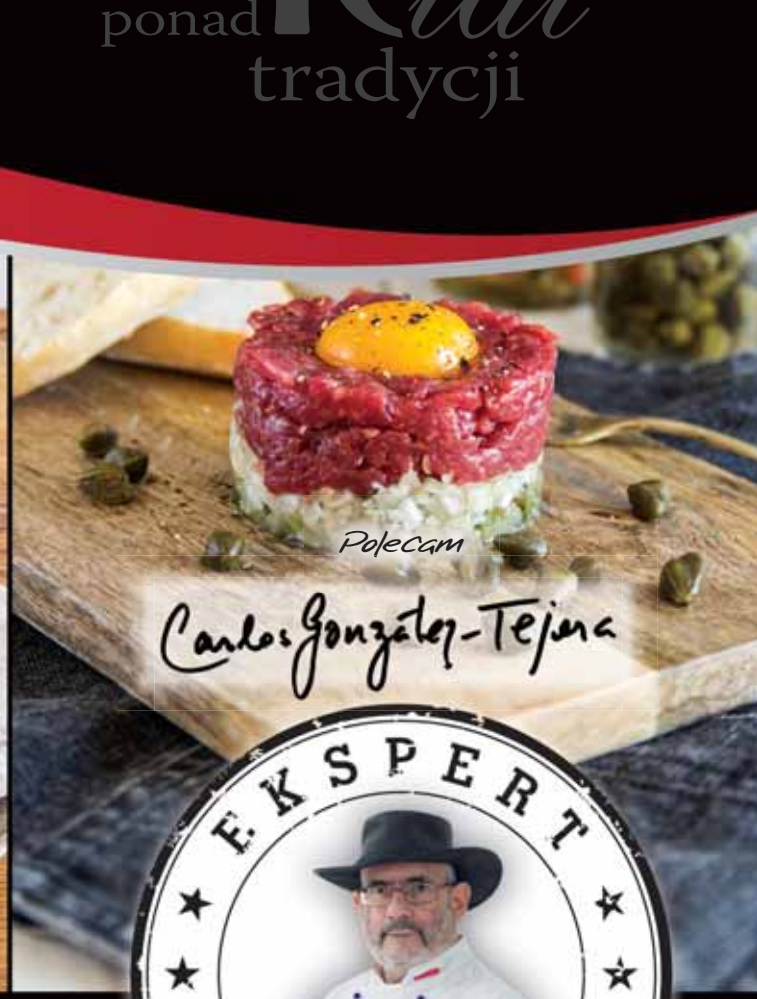
ŁUKÓW

Świat Szlachetnej
WOŁOWINY®

ponad 40 lat tradycji

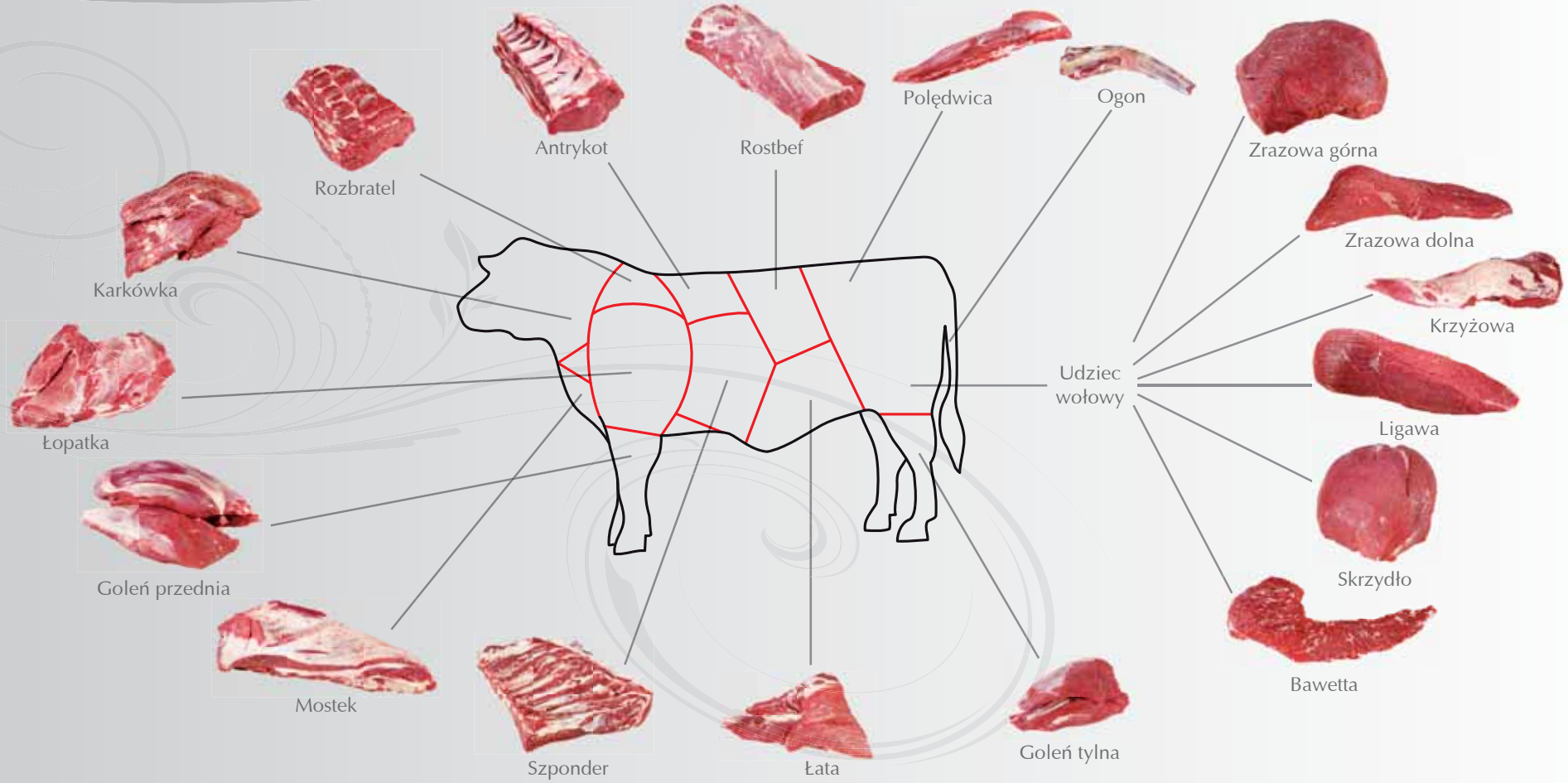


Polecam
Carlos Gonzalez-Tejera

EKSPERT KULINARNY

Kulinarne abc

ROZMIESZCZENIE ELEMENTÓW WOŁOWYCH



Jak rozpoznać dobrą wołowinę?

O jakości wołowiny decyduje jej kruchość, smakowitość i barwa. Wołowina wysokiej jakości jest lekko wilgotna i po naciśnięciu szybko wraca do poprzedniego kształtu. Świeże mięso ma przyjemny, mięsny zapach. Taka właśnie jest wołowina produkowana przez Łuków pod marką Świat Szlachetnej Wołowiny, która wyróżnia się na rynku wysoką jakością.

Jeśli chcesz mieć pewność, że wołowina, którą serwujesz swojej rodzinie jest smaczna i zdrowa – wybierz tę z Łukowa!

Świat Szlachetnej WOŁOWINY®

Wołowina niejednokrotnie określana jest królową polskich stołów. Uchodzi za jeden z najszlachetniejszych i najzdrowszych gatunków mięsa. Dobrze przygotowana jest wyjątkowo smaczna i niezwykle krucha. Natomiast rosoły wołowe są bardzo aromatyczne i wyróżniają się szlachetnością oraz głębią smaku.

Dlaczego wołowina z Łukowa?

Zakłady Mięsne „Łmeat-Łuków" S.A. działają od ponad 40 lat, przez ten czas zdobyły zaufanie konsumentów oraz wypracowały ogromne doświadczenie w produkcji najszlachetniejszego mięsa kulinarnego. Od lat współpracujemy z polskimi sprawdzonymi dostawcami z czystych ekologicznie rejonów. Wołowina z Łukowa jest synonimem najwyższej jakości, znajdując uznanie nie tylko na rynku krajowym i w Europie, ale także w krajach pozaeuropejskich. Warto zaznaczyć, że produkty wołowe z Łukowa zdobywają wiele prestiżowych wyróżnień i nagród podczas międzynarodowych targów Polagra Food. Naszą wołowinę docenia także Instytut Biotechnologii Przemysłu Rolno-Spożywczego im. prof. Wacława Dąbrowskiego, który w cyklicznych konkursach *Produkt Najwyższej Jakości w Przemyśle Mięsnym* przyznaje produktom wołowym niezwykle wysokie noty w ocenie sensorycznej.

W jaki sposób zapewniamy najwyższą jakość wołowiny?

Wszystkie procesy produkcyjne objęte są stale doskonalonym systemem zapewnienia jakości bezpieczeństwa zdrowotnego HACCP* oraz BRC**. Wszyscy pracownicy zakładu wykorzystując swoje bogate doświadczenie i umiejętności starają się, aby spełnić wymagania naszych klientów i dostarczyć Państwu produkt najwyższej jakości.

Jak przygotować wołowinę, by była smaczna i aromatyczna?

Wołowina może być niezwykle smaczna, ale kulinarny sukces w dużym stopniu zależy od poznania kilku trików, które pozwolą na uzyskanie spektakularnego efektu na talerzu. Dzięki zawartym w tej książce propozycjom potraw i towarzyszącym im cennym wskazówkom eksperta kulinarnego Carlosa Gonzaleza-Tejery, jak również praktycznym i sprawdzonym przepisom pracowników Łukowa, dowiedzą się Państwo jak w prosty sposób przygotować różnorodne dania z wołowiny: rozpływające się w ustach steki, sycące burgery, tradycyjne pieczenie oraz wiele innych. Podane tu przepisy mają inspirować i wyzwalać twórczą inwencję u każdego, kto ma apetyt na cudowną wołowinę.

*HACCP – System Analizy Zagrożeń i Krytycznych Punktów Kontroli. Jest narzędziem zarządzania bezpieczeństwem żywności i uniwersalną metodą systematycznej oceny możliwości wystąpienia zagrożeń oraz określenia metod ich eliminacji podczas produkcji żywności.
**BRC – międzynarodowy standard opracowany przez Brytyjskie Konsorcjum Detalistów (British Retail Consortium) wymagany przez coraz większą grupę hiper- i supermarketów na terenie całej Europy.

Wołowina stanowi dobre źródło:

Sto gramów polędwicy wołowej, udźca czy łopatki to niecałe 115 kcal, aż 20 g białka i tylko 3 g tłuszczu. Mięso wołowe ma więc wysoką wartość odżywczą i jest składnikiem zdrowej diety. Ponadto zawiera 2,5 razy więcej żelaza, niż mięso wieprzowe i 5 razy więcej, niż mięso drobiowe. Co więcej, żelazo zawarte w wołowinie jest znacznie łatwiej przyswajalne przez organizm człowieka niż żelazo pochodzenia roślinnego.

UDZIEC

Udziec wołowy

Udziec to element zawierający mięśnie z ćwierćtuszy tylnej:

- **ligawa** – zwarte mięso z udźca do dań duszonych i pieczonych oraz na zrazy,
- **zrazowa górna** – soczysta i krucha najlepiej sprawdza się jako potrawa pieczona lub smażona – zrazy, pieczeń, rolada, sztufada, można z niej zrobić befsztyk,
- **zrazowa dolna** – świetnie nadaje się do pieczenia, duszenia, smażenia i mielenia. W kuchni polskiej najczęściej robi się z niej zrazy wołowe, gulasze oraz befsztyki. Można przygotować z niej pulpety, klopsy, gołąbki oraz wyroby garmażeryjne,
- **skrzydło** – doskonale nadaje się do dań pieczonych, duszonych oraz smażonych. Przyrządza się z niego smaczne steki, zrazy, kotlety panierowane oraz mięsa duszone. Świeże mięso mielone można przeznaczyć na pulpety, klopsy, gołąbki, mięso do spaghetti czy na hamburgery,
- **krzyżowa** – najczęściej przyrządza się z niej pieczenie, potrawy duszone oraz rosoły i inne zupy, nadaje się również do pieczenia na grillu i ruszcie, jak i do smażenia na patelni.

PIECZEŃ PO MYŚLIWSKU

1,5 kg wołowiny na pieczeń, 150 g słoniny, 100 g wódki żubrówki, 1/2 l bulionu wołowego, po 5 ziaren ziela angielskiego, jałowca, pieprzu i 3 goździki, 1 łyżeczka soli, 2 listki laurowe, 2 gałązki świeżego rozmarynu lub 1 łyżeczka suszu, 3 ząbki czosnku, 3 łyżki oleju słonecznikowego, 2 suszone borowiki, 2 szalotki, łyżka masła.

1. Słoninę pokroić w słupki. Mięso ponakłuwać ostrym nożem i naszpikować słoniną. Skropić połową wódki.
2. Przyprawy w ziarnach utłuc w moździerzu, dodać sól i wymieszać z rozgniecionym czosnkiem. Natrzeć mięso. Tak przyprawione mięso odstawić do lodówki aby nabrało smaku na co najmniej 2 godziny, a najlepiej na całą noc.
3. Rozgrzać mocno olej w brytfannie i szybko obsmażyć pieczeń ze wszystkich stron. Podlać bulionem, dodać listki laurowe, rozmaryn i suszone grzyby. Przykryć pokrywką i wstawić do nagrzanego do 200°C piekarnika. Piec ok. 1,5 godziny. Po ok. 40 minutach pieczeń obrócić i w razie potrzeby podlać bulionem.
4. Gotową pieczeń wyjąć i odstawić w ciepłe miejsce.
5. Szalotki pokroić i zeszklić na maśle. Dodać do sosu. Wlać resztę żubrówki i zagotować, w razie potrzeby uzupełnić sos bulionem.
6. Pieczeń pokroić w plastry i włożyć do brytfanny z sosem. Doprowadzić do wrzenia.

Podawać z ziemniakami i buraczkami.

Szponder

ZRAZY ZAWIJANE

1 kg wołowiny zrazowej górnej, 1/2 kg boczku wędzonego, 2 ogórki kiszone, 2 cebule, musztarda, sól i pieprz do smaku, 3 suszone borowiki lub podgrzybki, 1 litr bulionu wołowego (może być z kostki), 2 łyżki oleju, 1 opakowanie kwaśnej śmietany 18%, 1 czubata łyżka mąki, wykałaczki.

1. Mięso pokroić w plastry grubości ok. 1 cm (wychodzi 8 – 10 plastrów), rozbić tłuczkiem do mięs. Boczek wędzony pokroić na tyle samo plastrów.
2. Cebule pokroić na cząstki, ogórki pokroić w słupki.
3. Każdy plaster mięsa oprószyć solą i pieprzem, posmarować cienko musztardą, położyć plaster boczku, a na nim ułożyć cząstkę cebuli i słupek ogórka. Całość zwinąć w zgrabny rulonik i spiąć wykałaczkami.
4. Zwinięte zrazy obsmażyć krótko na gorącym oleju, przełożyć do rondla lub brytfanny, zalać gorącym bulionem, dodać suszone grzyby i dusić pod przykryciem na małym ogniu ok. 40 min.
5. Po tym czasie rozmieszać mąkę z niewielką ilością wody na jednolitą masę, dolać śmietanę i wymieszać. Zaprawić taką śmietaną sos, w którym duszą się zrazy. Delikatnie zamieszać, doprowadzić do wrzenia i zgasić.

Podawać z kluskami śląskimi lub ziemniakami purée.

Dobra rada

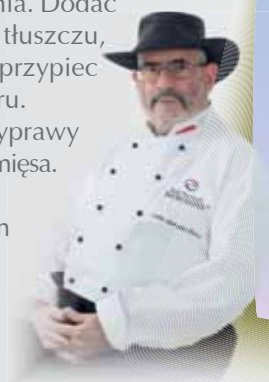
Aby śmietana się nie zważyła, należy najpierw wlać do niej nieco gotującego się sosu i wymieszać, a dopiero potem połączyć z potrawą. Zamiast śmietany można użyć płynny jogurt naturalny.

SZTUKA MIĘS

1/2 kg szpondra, 1 kg wołowiny krzyżowej, włoszczyzna (2 pietruszki, 4 marchewki, 1/2 selera, por, 1 gałązka lubczyku), 2 małe cebule, 2 listki laurowe, 4 ziarna ziela angielskiego, 5 ziaren pieprzu, 3 ziarna jałowca, sól do smaku; dodatki: makaron nitki, ziemniaki, natka, chrzan.

1. Szponder blanszować we wrzącej wodzie kilka minut, odcedzić i schłodzić. Włożyć do garnka i zalać 3 litrami zimnej wody. Doprowadzić do wrzenia. Dodać wołowinę krzyżową, odszumować, ew. usunąć nadmiar tłuszczu, gotować ok. 50 minut. Cebule w łupinie przekroić na pół i przypiec nad gazem lub przeprażyć na suchej patelni i dodać do wywaru.
2. Dodać obraną i umytą włoszczyznę, sól i pozostałe przyprawy i gotować razem jeszcze ok. 0,5 godziny, do miękkości mięsa. Ugotowane mięso pokroić w plastry.

Jako pierwsze danie podać rosół z oddzielnie ugotowanym makaronem nitki. Mięso podawać z ugotowanymi jarzynami pokrojonymi w plastry, skropione rosołem i posypane natką pietruszki. Do tego ziemniaki z wody oraz chrzan.



Czy wiesz, że...

cesarz CK Monarchii Austro-Węgierskiej, Franciszek Józef jadał taką sztukę mięs codziennie? To wspaniałe danie może cieszyć nasze podniebienia również dziś. Inspiracją tego przepisu była moja ostatnia podróż kulinarna do Wiednia, gdzie mogłem skosztować słynącą jako najlepsza sztuka mięs, nazywaną w Austrii Tafelspitz. Było to w restauracji Plachutta. Po pierwszym tak wspaniałym daniu musi nastąpić drugie, a to obowiązkowo sznycel wieprzowy Figlmüller. Na cielęcy, czyli prawdziwy sznycel po wiedeńsku, nie miałem już siły.

KARKÓWKA

Karkówka

Element odcięty z górnej części ćwierćtuszy przedniej. Przeznaczenie kulinarne: do duszenia, szczególnie polecany do przygotowania gulaszu, wywarów i w postaci mięsa mielonego.

KARKÓWKA WOŁOWA DUSZONA

1 kg karkówki wołowej, 2 kostki rosołowe wołowe, 5 ziaren ziela angielskiego, 10 ziaren czarnego pieprzu, 3 liście laurowe, 1 łyżeczka rozmarynu, 3 łyżki oleju, 1 łyżka masła, 2 duże cebule, 3 ząbki czosnku, 1 marchewka, 1/2 małego selera, czubata łyżka mąki, sól do smaku.

1. Karkówkę wołową pokroić w 3-4 cm grubości plastry. Następnie plastry zmiękczyć za pomocą tłuczka z zębami uderzając po obu stronach lub używając siekacza zmiękczającego do mięsa.
2. Rozbite plastry obsypać z obu stron mieszanką przypraw utłuczonych w moździerzu lub zmielonych. Obsmażyć na patelni na rozgrzanym oleju z masłem ok. 2 min. z każdej strony na ciemno brązowy kolor. Przełożyć do brytfanny.
3. Cebulę, czosnek, marchewkę i seler drobno pokroić w kostkę (mirepoix) i podsmażyć na pozostałym na patelni tłuszczu ze smakiem wołowiny. Przełożyć do brytfanny.
4. Przygotować litr rosołu z 2 kostek rosołowych (lepiej jednak wykorzystać wołowy rosół domowy, bo jest smaczniejszy i zdrowszy).
5. Mięso w brytfannie zalać rosołem, doprowadzić do wrzenia i dusić na małym ogniu pod przykryciem do miękkości, ok. 1,5 godziny. Zamiast w brytfannie można dusić w szybkowarze, a wtedy czas duszenia zmniejsza się do ok. 30 minut.
6. Po tym czasie wyjąć mięso. Do sosu dodać zawiesinę z 3/4 szklanki wody i mocno czubatej łyżki mąki. Wymieszać, aby nie było grudek. Całość sosu zmiksować blenderem i zagotować. Dodać mięso i ew. dosolić do smaku.
7. Podawać do pieczonych ziemniaków lub klusek śląskich.

Zamiast karkówki można użyć goleni lub łopatki wołowej pociętych w plastry.

ZRAZY SIEKANE BŁYSKAWICZNE

1/2 kg karkówki i 200 g łaty wołowej, 1 ząbek czosnku, po 1/2 łyżeczki soli, pieprzu i majeranku, 1 łyżka mąki, tłuszcz do smażenia, 3 cebule, 3 łyżki octu winnego, 2 łyżki oleju.

1. Mięso posiekać. Dodać przyprawy i dobrze wyrobić. Uformować 4 płaskie kotlety. Cebulę pokroić w plastry i skropić octem.
2. Kotlety obtoczyć w mące i smażyć na rozgrzanym tłuszczu po 3-4 minuty z każdej strony.
3. Krążki cebuli razem z octem wrzucić na rozgrzany olej i zeszklić.
4. Zrazy przykryć cebulą i podawać z ziemniakami i kiszonym ogórkiem.

Dobra rada

Duszone dania z wołowiny wymagają ok. 2 godz. obróbki termicznej. Krócej, oszczędniej i lepszy efekt smakowy da użycie szybkowaru. Do zmiękczania wołowiny dobrze służą siekacze zmiękczające mięso i tłuczki z zębami.

ŁOPATKA

Łopatka wołowa

Łopatka – najczęściej wykorzystywana jest do pieczenia, duszenia oraz gotowania. Świetna na zrazy. Przeznaczana jest także do dań z mięsa mielonego.

SMAKOWITE ZRAZY WOŁOWE BITE DUSZONE ZE ŚMIETANĄ

1 kg łopatki wołowej bez kości, 1/2 litra bulionu, 2 łyżki masła, 100 g smalcu, 2 cebule, 4 łyżki mąki pszennej, 3/4 szklanki kwaśnej śmietany, sól, pieprz czarny.

1. Łopatkę pociąć w poprzek włókien mięsnych na porcje. Mięso lekko rozbić i posiekać nożem formując cienkie, płaskie owalne płaty.
2. Oprószyć solą, pieprzem najlepiej świeżo zmielonym, mąką pszenną.
3. Szybko i silnie obrumienić na tłuszczu.
4. Cebulę pokroić w talarki, usmażyć na tłuszczu, który pozostał po smażeniu mięsa.
5. Zrazy przełożyć do rondla, podlać bulionem, dodać cebulę, masło i dusić wolno do miękkości (50 - 90 min). Pod koniec duszenia dodać śmietanę rozmieszaną z łyżeczką mąki pszennej. Całość jeszcze raz zagotować.

Do mięsa w trakcie duszenia można dodać suszone grzyby. Podawać z kaszami, ziemniakami, kluskami i surówkami.

BURGERY ANATOLII

600 g mielonej wołowiny, 1 cebula, 1 zielona papryka, 1/2 pęczka zielonej pietruszki, 2 ząbki czosnku, pieprz, sól, 1/2 łyżeczki mielonego ziela angielskiego, 1 jajko, olej do smażenia.

1. Cebulę, paprykę i natkę pokroić bardzo drobno, czosnek przepuścić przez praskę, dodać do mięsa. Wbić jajko, dodać przyprawy i bardzo dobrze wymieszać.
2. Formować płaskie okrągłe burgery i smażyć po 3 minuty z każdej strony.

Podawać w ciepłej bułce z majonezem, musztardą, liściem sałaty, plastrem pomidora i krążkiem cebuli.

Mięso mielone

Czy wiesz, że...

mielona wołowina na kotlety, burgery, kulki itp. powinna zawierać różne kawałki mięsa, np. łopatkę, karkówkę, skrzydło, łatę, tak aby uzyskać ok. 20% tłuszczu, który jest najlepszym nośnikiem smaku i nadaje soczystość.

KULKI WOŁOWE

600 g mielonej wołowiny, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, pieprz, sól, 1/2 łyżeczki mielonego ziela angielskiego, 1 jajko, olej do smażenia.

1. Cebulę pokroić bardzo drobno, czosnek przepuścić przez praskę, dodać do mięsa. Wbić jajko, dodać przyprawy i bardzo dobrze wymieszać.
2. Formować kulki o średnicy ok. 3 cm i smażyć ze wszystkich stron na ładny brązowy kolor.

Kulki wołowe doskonale nadają się na danie główne dziecięcego menu z frytkami i keczupem. Mogą też być wyśmienitą gorącą przekąską dla dorosłych.

STEKI I KOTLETY

Dobrze usmażony stek jest kruchy. Przyprawy dobrze jest dodawać na końcu. Tłuszcz, na którym będzie smażony stek należy mocno rozgrzać. Najlepsze do smażenia są patelnie żeliwne, które można nagrzać do bardzo wysokich temperatur. Wytrawni kucharze potrafią wyczuć stopień wysmażenia steka lekko naciskając go palcem. Lepszym rozwiązaniem jest jednak użycie do tego celu termometru z sondą rdzeniową albo widelca grillowego z termometrem. Należy jednak pamiętać, że jeśli przekłujemy kotlet za wcześnie, wypłyną z niego soki i stanie się przesuszony i mniej smaczny.

Przyjęło się kilka stopni wysmażenia steków:

- **Steki bardzo krwiste (blue)** – temperatura w środku mięsa to 46-49°C, wystarczy smażenie ich po 1 minucie z każdej strony na średnim ogniu. Otrzymujemy kotlet z bardzo czerwonym i chłodnym środkiem.
- **Steki krwiste (rare)** – temperatura w środku mięsa to 52-55°C, czas smażenia po ok. 2 minuty z każdej strony. Otrzymujemy kotlet z miękkim czerwonym środkiem.
- **Steki półkrwiste (medium rare)** – temperatura w środku mięsa to 55-60°C - czas smażenia po ok. 3-4 minuty z każdej strony. Otrzymujemy kotlet z czerwonym jędrnym ciepłym środkiem.
- **Steki średnio wysmażone (medium)** – temperatura w środku mięsa to 60-65°C, czas smażenia po ok. 5 minut z każdej strony. Otrzymujemy kotlet z jędrnym różowym środkiem.
- **Steki wysmażone (medium well)** – temperatura w środku mięsa to 65-69°C, czas smażenia po ok. 6 minut z każdej strony. Otrzymujemy kotlet z niewielkim różowym środkiem.
- **Steki dobrze wysmażone (well done)** – temperatura w środku mięsa to 71-100°C, czas smażenia po ok. 7-8 minut z każdej strony. Zalecana temperatura do 77°C. Otrzymujemy szarobrązowy na wskroś kotlet.
- **Steki przesmażone (overcooked)** – temperatura > 100°C, kotlet poczerniały na wskroś, niepolecany.

T-bone Steak
stek z rostbefu
z kością z polędwicą

Kansas City Steak
stek z antrykotu z kością

Porterhouse Steak
stek z rostbefu z kością
z dużą polędwicą

Tenderloin Steak
stek z polędwicy

Rib - Eye Steak
stek z rozbratla bez kości

New York Steak
stek z antrykotu bez kości

Fiorentina Steak
stek z rostbefu z kością
z dużą polędwicą,
około 900 - 1000g

Rib Steak
stek z rozbratla
z kością

Top Sirloin Steak
stek z rostbefu
bez kości

STEK T-BONE

1 stek t-bone, oliwa, sól morska, zielony pieprz świeżo zmielony lub tłuczony, 2 ząbki czosnku, 100 g masła.

1. Filet z wołowiny wyjąć z lodówki na godzinę przed smażeniem. Obsypać pieprzem, wysmarować olejem. Włożyć na dobrze rozgrzaną patelnię z grubym dnem i smażyć filet przez 4 minuty z jednej strony, przewrócić na drugą stronę i smażyć przez kolejne 4 minuty, aby uzyskać średnio wysmażony stek (różowe mięso w środku). Aby mięso było dobrze wysmażone należy je smażyć po 5 min. z każdej strony.
2. Filet zdjąć z patelni, ułożyć na talerzu, przykryć folią aluminiową i odczekać 4 minuty przed pokrojeniem i podaniem. Doprawić solą, pieprzem i posiekanym czosnkiem. Na 1 minutę przed podaniem, na steku ułożyć 1 łyżkę masła.

Czy wiesz, że...

Marmurkowatość wołowiny jest bardzo pożądaną cechą? Marmurkowatość, czyli śródmięśniowa tkanka tłuszczowa, zwiększa soczystość mięsa oraz poprawia jego smak i aromat.

Czy wiesz, że...

w Japonii hoduje się specjalną rasę bydła Wagyu skarmianą piwem? Mięso bydła rasy Wagyu jest wyjątkowo marmurkowate, niezwykle delikatne i bardzo aromatyczne. Serwuje się je głównie w postaci steków

Czy wiesz, że...

steki powinny mieć grubość od 2 do 4 cm? Steki o mniejszej grubości (ok. 2 cm) należy smażyć nieco krócej niż te grubsze. Steki należy solić dopiero na talerzu albo tuż przed podaniem (wówczas nie będą twarde), najlepiej grubą solą, dzięki czemu (sól wydobywa płyny) uzyskuje się rosę na powierzchni kotleta.

ROSTBEF

Mięso zwarte, soczyste i jednocześnie delikatne. Doskonałe do smażenia (steki), pieczenia oraz na tatara.

Stek z rostbefu wołowego

Czy wiesz, że…

nie tylko sosy nadają smak stekom? Aby rozkoszować się naturalnym smakiem dobrej wołowiny w zupełności wystarczy sól i pieprz, jednak doskonałym dodatkiem może być kulka masła smakowego, utartego z czosnkiem albo z zieloną pietruszką.

STEK Z ROSTBEFU Z SOSEM Z ZIELONEGO PIEPRZU

4 steki z rostbefu 180 g każdy, 1/4 szklanki zielonego pieprzu w zalewie, 1 szalotka, 1/2 butelki czerwonego wytrawnego wina, 1/2 kostki masła, mąka, sól, olej, 5 łyżek masła klarowanego do smażenia.

1. Na patelnię wlać 5 łyżek masła klarowanego. Kiedy tłuszcz jest dobrze rozgrzany na patelnię włożyć nieposolone steki. Obsmażyć na dość intensywnym ogniu po ok. 4 min z każdej strony. Gdy steki osiągną odpowiednie wysmażenie, przełożyć nie nakłuwając na deskę by odpoczęły.
2. Na tej samej patelni zeszklić na łyżce masła posiekaną szalotkę i dodać rozgniecione ziarna zielonego pieprzu.
3. Dodać wino i odparować 80% płynu. Masło pokroić w kostkę i obtoczyć w mące. Dodać mieszając stopniowo po kawałku masła do sosu tak, by powstała emulsja. Steki podawać polane sosem.

Idealnie smakują z dodatkiem jarmużu, szparagów i młodych ziemniaków.

ANTRYKOT

Antrykot

Jakością i smakiem dorównuje rostbefowi. Jest kruchy i soczysty. Doskonale nadaje się na pyszne steki oraz pieczone mięso.

Czy wiesz, że…

po wyjęciu z opakowania wołowina może mieć charakterystyczny, lekko kwaskowaty zapach? Jest to naturalna cecha, która świadczy o poddaniu mięsa procesowi dojrzewania.

Czy wiesz, że…

Steki z antrykotu mogą być grubsze niż te z innych części wołowiny i mieć nawet po 5 cm, ponieważ antrykot jest delikatnie poprzerastany pasemkami tłuszczu.

Smak wołowiny uwypukla się dzięki prostocie dodatków.

ANTRYKOT W CZERWONYM WINIE

600 g antrykotu wołowego, 4 łyżki oliwy z oliwek, sól i pieprz do smaku; sos: 4 szalotki lub młode cebule, 1 szklanka czerwonego wytrawnego wina, 1 gałązka tymianku lub 3 szczypty tymianku suszonego, 2 łyżki oliwy z oliwek, 50 g masła, 1 duża łyżka posiekanej natki pietruszki.

1. Wołowinę wyporcjować na 4 kotlety. Natrzeć oliwą z oliwek, oprószyć pieprzem.
2. Obsmażyć z dwóch stron na rozgrzanej patelni po 4 minuty z każdej strony. Jeśli ktoś lubi mocno wypieczoną to smażyć dłużej, obracając. Gotowe odstawić pod przykryciem w ciepłe miejsce.
3. Na sos pokroić cebulę w piórka. Wrzucić ją do rondla na resztę oliwy i zeszklić. Wlać szklankę czerwonego wina i dodać tymianek. Gotować aż wino odparuje. Kiedy to nastąpi wrzucić po kawałku masło i mieszać cały czas trzepaczką, aż do powstania sosu. Na sam koniec dodać natkę pietruszki.
4. Polać antrykoty sosem. Podawać z ziemniaczkami purée i duszoną na maśle z czosnkiem zieloną fasolką szparagową.

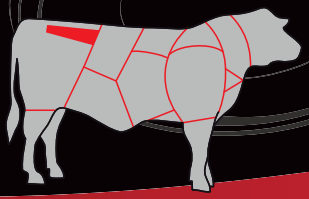
ANTRYKOT PO ARGENTYŃSKU
á la Carlos Bradac

800 g antrykotu, 2 ząbki czosnku, 2-3 łyżki oliwy z oliwek, sól i pieprz do smaku.

1. Mięso wyporcjować na kotlety, grubości ok. 2-3 cm, pozostawiając niewielką warstwę tłuszczu. Mięso oczyścić kuchennym ręcznikiem papierowym. Nie należy mięsa myć wodą.
2. Kotlety posmarować za pomocą pędzelka z obu stron oliwą z rozgniecionym czosnkiem i świeżo zmielonym pieprzem. Nie solić! Tak przygotowane kotlety można przechowywać nawet kilka dni w zamkniętym pojemniku w lodówce. Z lodówki wyjąć na ok. 1 godzinę przed smażeniem.
3. Mocno rozgrzać żeliwną patelnię grillową. Kotlety smażyć po 2 minuty z każdej strony aby uzyskać średni stopień wysmażenia. Po usmażeniu odstawić w ciepłe miejsce na kilka minut aby się kotlet „uspokoił". Solić i dodatkowo pieprzyć można dopiero na talerzu.
4. Podawać z ugotowanymi ziemniakami rozgniecionymi z natką pietruszki, oliwą z oliwek i roztartym czosnkiem. Dodatkiem może być sałata lodowa z krążkami czerwonej cebuli doprawiona sosem z oliwy z oliwek i sokiem z cytryny.

Czy wiesz, że…

barwa mięsa świadczy o jego cechach? Im bardziej różowe, tym pochodzi z młodszych sztuk. Aby mięso wołowe było kruche wymaga kilkudniowego dojrzewania, dlatego wołowina – jeżeli nie była wcześniej poddana dojrzewaniu (sezonowaniu) – jest najlepsza pod koniec okresu przydatności.



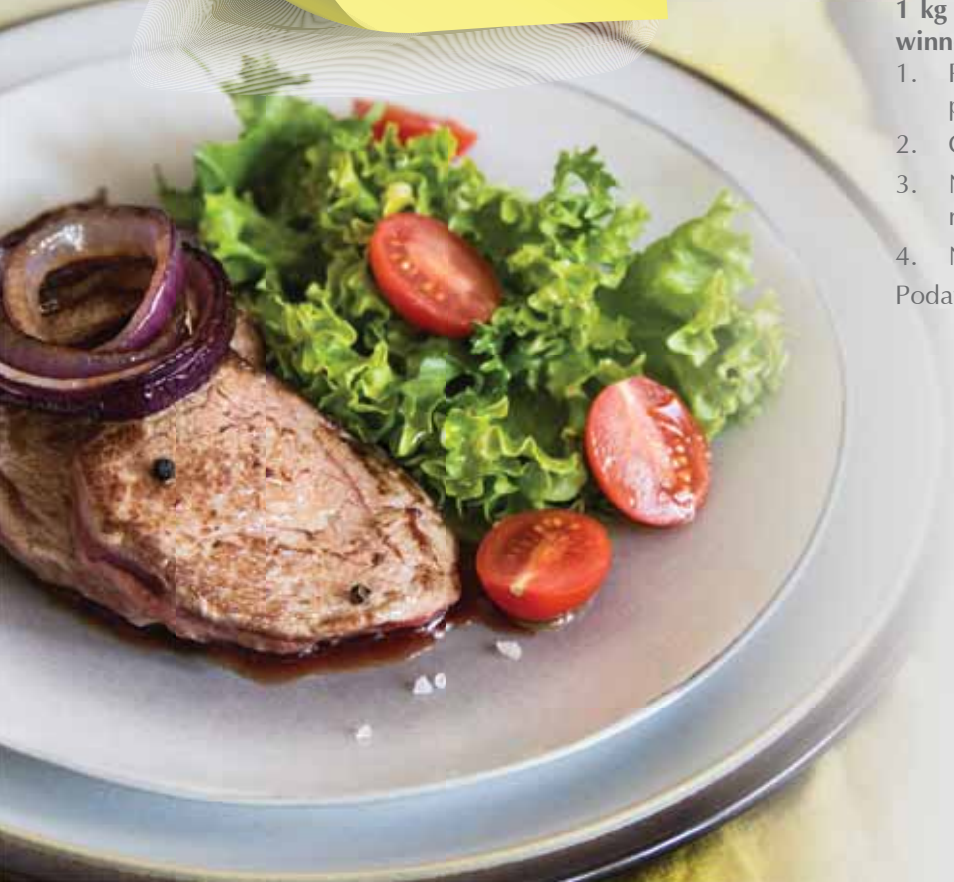
POLĘDWICA

Polędwica w kawałkach

Czy wiesz, że…

część mięsa wołowego mająca styczność z opakowaniem może zmienić barwę na ciemniejszą z odcieniem szarym? Nie jest to oznaka zepsucia, ale naturalny proces utleniania. W kilka minut po odpakowaniu mięso zmieni barwę na właściwą.

Najsmaczniejszy i najcenniejszy element oddzielony od ćwierćtuszy tylnej w okolicy kości biodrowej. Przeznaczenie kulinarne: przede wszystkim do przygotowywania wykwintnych steków, jak również do duszenia i smażenia. Polecana do przygotowania befsztyku, Chateaubriand, boeuf strogonow oraz wybornego tatara i carpaccio.



BEFSZTYKI Z POLĘDWICY

1 kg świeżej polędwicy, 2 łyżki oliwy z oliwek, sól i pieprz do smaku, 2 czerwone cebule, 3 łyżki octu winnego, olej do smażenia.

1. Polędwicę pokroić na kawałki grubości 3-4 cm. Każdy kawałek położyć na desce i delikatnie rozgnieść pięścią. Posmarować oliwą z oliwek i posypać pieprzem.
2. Cebule obrać, pokroić w grube plastry i skropić obficie octem winnym.
3. Na patelni (najlepiej teflonowej) rozgrzać olej. Smażyć befsztyki po 2 minuty z każdej strony. Przełożyć na gorący półmisek, posolić, przykryć.
4. Na pozostałym tłuszczu szybko zeszklić cebulę. Odrobinę posolić i położyć na befsztykach.

Podawać z zieloną sałatą w sosie winegret.

Czy wiesz, że…

oliwa z oliwek doskonale się nadaje do marynowania delikatnych mięs? Dzieje się tak dlatego, że oprócz swojego doskonałego smaku, ma lekki odczyn kwaśny. Oliwną marynatę można wzbogacić dodając świeże zioła lub rozgnieciony czosnek.

CARPACCIO WOŁOWE

120 g polędwicy wołowej, 40 g rukoli, 40 g parmezanu, 1 cytryna, 40 ml oliwy z oliwek z tłoczenia na zimno (extra virgin), sól, pieprz.

1. Na desce do ubijania położyć natłuszczony pergamin, ułożyć na nim plaster polędwicy wołowej. Przykryć folią spożywczą i rozbić płaskim tłuczkiem na plaster o grubości 4 mm. Polędwicę można także delikatnie podmrozić i pokroić na bardzo cienkie plasterki.
2. Zdjąć folię i tak przygotowane carpaccio ułożyć na talerzu (usunąć delikatnie pergamin, aby nie uszkodzić mięsa).
3. Plaster mięsa skropić cytryną, posolić i posypać świeżo zmielonym pieprzem do smaku, a na końcu skropić oliwą.
4. Wstawić carpaccio do lodówki na ok. 15 minut, aby mięso się zmacerowało.
5. Gotowe carpaccio wołowe podawać z listkami młodej rukoli i zestruganym w wiórki parmezanem. Ponownie skropić oliwą, udekorować cząstkami cytryny.

TATAR Z POLĘDWICY

1/2 kg polędwicy wołowej, 1 cebulka, 2 korniszony, 1 łyżeczka sosu worcestershire, 1 łyżeczka oliwy, po 1 żółtku na porcję, sól, pieprz.

1. Wołowinę oczyścić i bardzo drobno posiekać. Mięso wymieszać z oliwą i sosem worcestershire.
2. Doprawić do smaku świeżo mielonym pieprzem.
3. Cebulkę i ogórki pokroić w bardzo drobną kostkę.
4. Porcję mięsa wyłożyć na talerz, na wierzchu położyć surowe żółtko.
5. Popieprzyć grubo mielonym pieprzem, obok ułożyć cebulkę oraz ogórek.

Dobra rada

Świeże jajka używane na surowo do potraw zawsze należy najpierw sparzyć ok. 20 sekund w mocno osolonym wrzątku. Robi się tak z uwagi na prawdopodobieństwo obecności bakterii (salmonella) na skorupce jajka. Wszystkie dodatki do tatara, które mają odczyn kwaśny lub słony są dodatkowym naturalnym zabezpieczeniem przed tymi bakteriami. To samo dotyczy kieliszeczka zmrożonej.

ROZBRATEL

Rozbratel

Rozbratel to mięso idealne na steki, rumsztyki oraz filety. Ponadto znakomicie komponuje się w daniach pieczonych, duszonych czy grillowanych.

Dobra rada

Mięso wołowe przeznaczone do krótkiego smażenia zawsze solimy na końcu. W przeciwnym razie będzie twarde.

Czy wiesz, że...

aby uzyskać harmonię smaku wina z duszoną wołowiną najlepiej dobrać wino czerwone, mocno wytrawne, o gęstej konsystencji i intensywnym aromacie? Taki trunek idealnie podkreśla smak mięsa wołowego.

KOTLETY Z ROZBRATLA Z WARZYWAMI

4 plastry rozbratla po 200 g każdy, musztarda, 3 łyżki oleju, 1 cebula, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 2 szklanki bulionu, 12 kaparów, 1 cytryna, 300 g różnych warzyw korzeniowych np. marchewka, pietruszka, seler, 2 łyżki natki pietruszki posiekanej, 250 g zacierek, sól, pieprz.

1. Mięso oczyścić kuchennym ręcznikiem papierowym, lekko rozbić, posolić, popieprzyć, posmarować musztardą z każdej strony.
2. Rozgrzać olej, plastry wołowiny mocno podsmażyć z obu stron, wyjąć z tłuszczu i włożyć do rondla.
3. Cebulę obrać, pokroić w krążki i zeszklić na tłuszczu po wołowinie z odrobiną masła. Posypać mąką, zamieszać, zalać bulionem i zagotować, uzyskując sos do duszenia.
4. Posiekane kapary i startą skórkę z cytryny zmieszać z sosem, zalać nim plastry wołowiny. Dusić w rondlu przez. ok. 50 min na średnim ogniu, często obracając.
5. W tym czasie warzywa obrać i pokroić w cienkie paski, poddusić na maśle, aż będą miękkie, doprawić solą i pieprzem. Zacierki ugotować i odcedzić.
6. Mięso rozłożyć na talerze, polać sosem, obłożyć warzywami, posypać zieloną pietruszką i podawać z zacierkami.

Świat Szlachetnej WOŁOWINY®

Premium Quality

Świat Szlachetnej Wołowiny to ekskluzywna seria wędlin i mięs wołowych stworzona z myślą o osobach, które cenią nowoczesny styl życia i oryginalność smaku. Dzięki sprawdzonym dostawcom głównie z regionów Podlasia i Lubelszczyzny oraz zachowaniu rygorystycznych procedur podczas produkcji, nasza wołowina charakteryzuje się najwyższą jakością i doskonałym smakiem.

WOŁOWINA NA ROSOŁY I WYWARY

Szponder, Mostek wołowy,
Zestaw na rosół, Goleń wołowa

SZPONDER

Środkowa część ćwierćtuszy przedniej, zawiera sporo tłuszczu i włókien. Polecamy przede wszystkim do gotowania rosołu i wywarów.

MOSTEK, ŁATA

Elementy na rosoły, buliony oraz do potraw duszonych.

GOLEŃ PRZEDNIA

W zależności od poszczególnych części tego elementu można go wykorzystać do gotowania wywarów, duszenia.

ROSÓŁ TRADYCYJNY WOŁOWY

Rosół może służyć jako podstawa do różnych zup zaprawianych lub czystych oraz do sosów i innych potraw.
Składniki: 1,5 kg mięsa np. łata, pręga, żebra, goleń, rozbratel, szponder, pęczek włoszczyzny (por, seler, pietruszka, marchew), 1 mała cebula, 4 litry wody, przyprawy: sól, pieprz - kilka ziaren, ziele angielskie - 4 ziarna, 1-2 liście laurowe.

1. Mięso zalać zimną wodą i raz zagotować. Zlać wodę i ponownie zalać zimną wodą. Lekko posolić i dodać przyprawy, doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć płomień i wywar gotować bardzo powoli około 1 godziny, starannie szumując.
2. Do garnka z wywarem dodać włoszczyznę bez pora i gotować bardzo powoli przez następne 30 minut.
3. Umytą cebulę z łuską przekroić w poprzek i przeprażyć krótko na suchej patelni albo przypiec na gazie. Dodać cebulę i por i kontynuować powolne gotowanie przez kolejne 30 minut, czuwając nad smakiem rosołu.
4. Odstawić garnek z rosołem w chłodne miejsce, aby łatwiej można było zebrać z powierzchni nadmiar tłuszczu.
5. Rosół, przed podaniem na stół powinien być przecedzony przez drobne sito. Wtedy też doprawiamy solą i pieprzem do smaku.
6. Podawać z oddzielnie ugotowanym makaronem, kołdunami, kluseczkami. Idealnym dodatkiem do rosołu jest świeżo posiekana natka pietruszki. Część rosołu, po szybkim schłodzeniu można przechować w lodówce i wykorzystywać do przyrządzania sosów, zup i innych potraw.

Przygotowanie: 15 min., gotowanie: ok. 2 godz.

Dobra rada

Podczas gotowania rosołu mięso wołowe zalewamy zimną wodą i po zagotowaniu gotujemy na bardzo małym ogniu ok. 2 godzin. Dzięki temu rosół będzie aromatyczny, a wołowina miękka. Mięso z rosołu może służyć jako składnik farszu do pierożków, kołdunów itp.

FLAKI

FLAKI PO MADRYCKU

700 g flaków wołowych (pokrojone w 3 cm kwadraciki), 1 nóżka cielęca (ew. gicz cielęca lub dwie nóżki wieprzowe), 2 szklanki białego wytrawnego wina, 1 pęczek smakowy: 1 por; 1 łodyga selerowa;1 pęczek pietruszki naciowej, 2 liście laurowe; 1 cebula z wbitymi w nią 3-4 goździkami, 2 cebulki drobno posiekane; 1 główka czosnku; 2 marchewki; 2 małe pory, 10 dag smalcu, 15 dag chudego wędzonego boczku pokrojonego w grubą kostkę, 2 pętka pokrojonych w plasterki hiszpańskich kiełbasek paprykowanych „chorizo", 2 małe ostre papryczki, 2 łyżki mąki, 1 łyżka słodkiej mielonej papryki i 1 słoik koncentratu pomidorowego, pieprz i sól do smaku.

Flaki wołowe krojone gotowane

1. Flaki w postaci całych, już dość dobrze oczyszczonych płatów, umyć w zimnej wodzie z octem, zagotować kilka minut w wodzie i odcedzić. Ważne jest, aby po zagotowaniu natychmiast odlać pierwszą wodę z pozostałym w niej niemiłym zapachem i jeszcze raz umyć płaty w zimnej wodzie z octem winnym. Dopiero potem można je kroić. Kroi się na mniej więcej kwadratowe, 3-5 cm kawałki.
2. Tradycyjne gotowanie flaków zajęłoby kilka godzin. Dlatego warto użyć szybkowaru. Flaki razem z jedną nóżką cielęcą (ew. giczą cielęcą lub dwiema nóżkami wieprzowymi) zalać dwiema szklankami białego wytrawnego wina, uzupełnić wodą, aby wszystko było pokryte na, mniej więcej, dwa palce i dodać związane w pęczek warzywa: por, łodygę selerową, nać pietruszki, 2 liście laurowe oraz 1 cebulę z wbitymi w nią 3-4 goździkami. Pieprz i sól do smaku. Gotować wszystko 40 minut, po czym wyjąć związane w pęczek warzywa oraz nóżkę. Usunąć kostki, a mięsko pokroić drobno i wrzucić z powrotem do garnka. Drobno pokroić i dodać: 1 cebulę, 2 marchewki, 2 małe pory, 1 główkę czosnku.
3. Odlać nieco rosołku i na patelni przygotować sos. Roztopić 100 gram smalcu, podsmażyć 15 dag chudego wędzonego boczku pokrojonego w grubą kostkę (może być szynka lub bekon) i 2 pętka pokrojonych w plasterki hiszpańskich kiełbasek paprykowanych „chorizo". Dodać do tego 2 małe ostre papryczki.
4. Podsmażone frykasy dołożyć do garnka z flakami, a na pozostałym na patelni tłuszczyku podsmażyć 1 posiekaną cebulkę, dodać, mieszając 2 łyżki mąki, 1 łyżkę słodkiej mielonej papryki i 1 słoik koncentratu pomidorowego. Całość rozprowadzić odlanym wcześniej rosołkiem. Gotowy sos wlać do flaków, zamieszać i dalej gotować. Po ok. 20 minutach flaki po madrycku są gotowe.

Podawać z pieczywem lub z ryżem na sypko. Flaki po madrycku najlepiej smakują następnego dnia po podgrzaniu. Polecane jest do nich czerwone wino, najlepiej Rioja. Węgrzy robią flaki podobnie, ale kroją je na nieco mniejsze kwadraty. Z powodzeniem więc można do nich podać wino węgierskie, oczywiście wytrawne i oczywiście czerwone.

FLAKI W BULIONIE WOŁOWYM

1 kg mrożonych gotowanych flaków wołowych, 1 cebula, 3 łyżki masła, 2 łyżki mąki pszennej, 1 łyżeczka mielonego imbiru, 1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki, 3 łyżki otartego suszonego majeranku, gałka muszkatołowa, sól, pieprz; bulion: 3/4 kg mięsa wołowego z kością (np. szponder i goleń lub rozbratel), 1 włoszczyzna: 3 marchewki, 2 pietruszki, mały seler, 1 por, 2-3 ziela angielskie, 1 liść laurowy, sól, pieprz.

1. Przygotować bulion: włożyć do garnka oczyszczone mięso, obraną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Zalać zimną wodą, doprowadzić do wrzenia, dodać trochę soli. Przykryć pokrywką i gotować na bardzo małym ogniu ok. 2 godz., od czasu do czasu zbierając z powierzchni szumowiny. Gotowy bulion odcedzić, warzywa i mięso zachować.
2. Flaki rozmrozić, dokładnie porozdzielać, przełożyć do sitka i opłukać zimną wodą. Następnie włożyć do garnka, zalać wrzątkiem i gotować około 5 min. Potem odcedzić i przepłukać zimną wodą.
3. Flaki zalać bulionem i gotować pod przykryciem na małym ogniu ok. 1-1,5 godz. W razie potrzeby wywar uzupełniać wrzątkiem.
4. Zetrzeć na tarce ugotowane wcześniej warzywa - dwie marchewki, pietruszkę i pół selera (można pokroić je w słupki lub w kostkę). Warzywa dodać do wywaru pod koniec gotowania, gdy flaki będą już miękkie. Dodać też pokrojone w paski mięso, które posłużyło do przygotowania bulionu.
5. Przygotować zasmażkę: cebulę pokroić w bardzo drobną kostkę. Na patelni rozpuścić masło, zeszklić na nim cebulę, a następnie dosypać mąki i dokładnie wymieszać. Do zasmażki można dodać niewielką ilość bulionu z gotujących się flaków, aby nie powstały grudki. Gotową zasmażkę dodać do zupy po dodaniu warzyw.
6. Całość doprawić wg upodobań: imbirem, gałką muszkatołową, słodką papryką, pieprzem, roztartym majerankiem. Na końcu doprawić solą. Całość gotować na małym ogniu jeszcze około 10 min.

Podawać ze świeżą bułką.

Czy wiesz, że...

flaki znane były na ziemiach polskich już w XIV w. i należały do ulubionych potraw króla Władysława Jagiełły? Obecnie flaki są bardzo popularne w europejskich krajach basenu morza Śródziemnego od Panonii i Bałkanów po półwysep Iberyjski. Można więc mówić o flakach jako zupie „szkembe czorba", którą zajadają się Turcy, Bułgarzy, Serbowie albo o hiszpańskich „callos" po madrycku, a kończąc na francuskich „tripes" na sposób z Caen, miasta w Normandii, gdzie co roku odbywa się sławny światowy festiwal flakowy. Poza Europą flaczkami zajadają się Chińczycy i Wietnamczycy w Azji, a w Ameryce są popularne od Argentyny i Chile na samym południu, przez Brazylię i Wenezuelę, aż po Meksyk i południowe stany USA.

FLAKI PO WARSZAWSKU

700 g flaków wołowych, 10 ziaren pieprzu, 1/2 startej gałki muszkatołowej, 1 mały seler, 1 pietruszka, 2 marchewki, łyżka masła, kawałek imbiru wielkości orzecha włoskiego, 100 g tartego parmezanu; bulion: 3/4 kg wołowiny z kością, 1 nóżka cielęca albo ogon wołowy, 1 włoszczyzna, ziele angielskie, listek laurowy, sól do smaku; pulpety: mięso z bulionu, 100 g słoniny, 2 surowe jaja, 2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki, 3 łyżki tartej bułki, sól, pieprz i gałka muszkatołowa; zasmażka: 1 łyżka masła i 1 łyżka mąki.

1. Bulion najlepiej przygotować w szybkowarze. Zalać zimną wodą mięsa, doprowadzić do wrzenia, odszumować, dodać włoszczyznę i przyprawy. Gotować w szybkowarze 40 minut, a w zwykłym garnku na małym ogniu ok. 1,5 godz.
2. Flaki w postaci całych płatów, umyć w zimnej wodzie z octem, zagotować kilka minut w wodzie i odcedzić. Ważne jest aby po zagotowaniu natychmiast odlać pierwszą wodę, przepłukać w zimnej wodzie z octem winnym, a następnie pokroić w cienkie paski jak makaron wstążki. Flaki mrożone są już pokrojone i wymagają rozmrożenia, przepłukania w zimnej wodzie, a następnie zalania wrzątkiem i gotowania ok. 5 minut. Po odcedzeniu i opłukaniu zimną wodą są gotowe do dalszego użycia.
3. Flaki zalać bulionem i gotować do miękkości (w szybkowarze ok. 40 minut). Następnie dodać 10 ziarenek utłuczonego pieprzu oraz 1/2 startej gałki muszkatołowej, starty świeży imbir i dalej gotować na małym ogniu.
4. Szybko pokroić podłużnie i cienko: 1 mały seler, 1 pietruszkę, 2 marchewki i poddusić na maśle, dodać do flaków.
5. W międzyczasie trzeba przygotować pulpety. Mięso wyjęte z bulionu, oddzielić od kości i zmielić z kawałkiem słoniny. Dodać 1-2 łyżki bulionu, 2 surowe jaja, 2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki, 3 łyżki tartej bułki, sól, pieprz i gałkę muszkatołową. Wyrobić masę. Umączonymi rękami formować kulki wielkości orzecha i wrzucić je na wrzący bulion. Gotować ok. 3 minut, odcedzić i dodać do flaków.
6. Zrobić zasmażkę i doprawić nią flaki. Przełożyć do żaroodpornego naczynia (mogą być miseczki), posypać po wierzchu parmezanem i zapiec całość 5 do 10 minut.

Do flaków po warszawsku polecić trzeba wytrawną nalewkę staropolską.

Czy wiesz, że...

do flaków po warszawsku nie pasuje majeranek? Zalecenia kuchni staropolskiej proponowały dość egzotyczną kompozycję przypraw, składającą się z pieprzu, gałki i świeżego startego imbiru. Pani Ćwierciakiewiczowa również nie stosowała majeranku w swoich przepisach na flaki.

Takie flaki jadano w dawnej Warszawie, co potwierdził mi mój przyjaciel Wiesław Wiernicki, bywalec starych warszawskich knajp. Przed wojną podawano je na placu Zamkowym.

Od lat trwa dyskusja, które flaki są najlepsze. Moim zdaniem o smakach nie należy dyskutować, choć podziwiać można różnorodność sposobów przyrządzania. Jednak i tak najsmaczniejsze będą zawsze te, które gotowała nam babcia.

Mięso wołowe kl.II

ZUPA GULASZOWA PODAWANA Z CHLEBEM WIEJSKIM

400 g chudego mięsa wołowego, 2 cebule pokrojone w talarki, 1 ząbek czosnku zmiażdżony, 150 g ziemniaków, 100 g mrożonego groszku, 100 g pieczarek, 2 marchewki, 2 łyżki oleju, 1 puszka krojonych pomidorów bez skórki, 1 szklanka soku pomidorowego, 1,5 szklanki bulionu, 2 łyżeczki słodkiej papryki, 1 łyżeczka ostrej papryki, 1 łyżeczka otartego majeranku, 1 łyżeczka kminku, 1 łyżeczka soli.

1. Obrać ziemniaki i pokroić w kostkę, a marchewkę w plasterki. Pieczarki posiekać na ćwiartki, a mięso pokroić na kawałki.
2. Rozgrzać olej i podsmażyć mięso. Dodać ziemniaki oraz pozostałe warzywa oprócz groszku, wszystko razem poddusić.
3. Zalać sokiem pomidorowym i bulionem. Dodać przyprawy oraz groszek i gotować ok. 30-40 min bez przykrycia na średnim ogniu.
4. Zupę doprawić do smaku.

Podawać ze świeżym chlebem wiejskim.

Czy wiesz, że…

to co my nazywamy gulaszem, Węgrzy nazywają „pörkölt"? Gulasz dla Węgrów jest rodzajem zupy, którą uzyskuje się dodając do potrawy więcej wywaru oraz ziemniaki i zacierki.

GULASZ WĘGIERSKI

1 kg mięsa wołowego (zrazowa dolna), 300 g cebuli, 100 g smalcu (można zastąpić olejem), 20 g papryki mielonej słodkiej, 2-3 ząbki czosnku, 2-3 papryki zielone, 1/2 puszki pomidorów krojonych bez skórki, 1/2 litra wywaru wołowego, sól i kminek do smaku.

1. Mięso pokroić w kostkę o boku 3 cm.
2. Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na smalcu, dodać mieloną paprykę, szybko zamieszać i dodać mięso.
3. Stale mieszając lekko posolić i dolać część gorącego wywaru oraz rozgnieciony czosnek i kminek. Przykryć pokrywką, zmniejszyć ogień i dusić powoli od czasu do czasu mieszając. W razie potrzeby podlewać wywar.
4. Kiedy mięso zmięknie, dodać pokrojone w kostkę zielone papryki i pomidory. Dusić dalej około 15 minut.

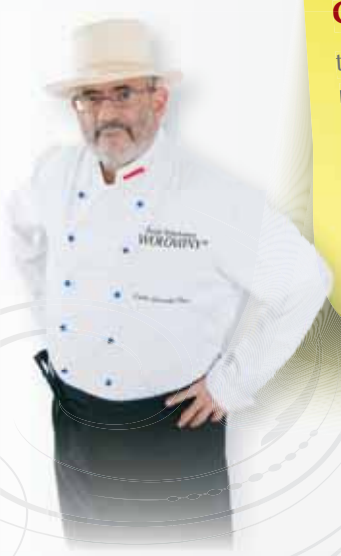
Podawać z ziemniakami lub kluseczkami kładzionymi i surówką z kiszonej kapusty.

PLACEK WĘGIERSKI Z GULASZEM

1/2 kg mięsa wołowego (zrazowa dolna), 1 cebula, 100 g smalcu, 2 łyżeczki papryki mielonej słodkiej, 1 łyżeczka papryki mielonej ostrej, 2 ząbki czosnku, 1 papryka zielona i 1 papryka czerwona, 1 szklanka wywaru wołowego, sól, pieprz i kminek do smaku.; na placek: 6 ziemniaków, 1 cebula, 2 łyżki mąki pszennej, 1 jajko, sól i pieprz, olej do smażenia.

1. Mięso pokroić na małe kawałki. Podsmażyć mięso na smalcu, dodać pokrojoną w kostkę paprykę i cebulę oraz przyprawy. Po kilku minutach smażenia podlać wywarem i dusić do miękkości na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając.
2. Ziemniaki i cebulę obrać i zetrzeć na tarce. Nadmiar wody odlać.
3. Dodać mąkę, jajko, sól i pieprz. Wymieszać.
4. Rozgrzać olej na patelni (20 cm średnicy) i smażyć z obu stron placki wielkości patelni.
5. Placek złożyć na pół, środek napełnić mięsem z gulaszu, a po wierzchu polać sosem.

Placek można ozdobić łyżką kwaśnej śmietany. Amatorom pikantnych potraw polecamy dodać także węgierską pastę z ostrej papryki piros arany, co oznacza czerwone złoto.



Czy wiesz, że...

takie placki jada się ponoć w północno-wschodnich Węgrzech? Bardziej popularne są jednak naleśniki napełniane mięsem gulaszowym (pörkölt) i zawijane w kopertę, zwane Hortobagy palacsinta. Polewa się je sosem z gulaszu zagęszczonym śmietaną.

PASTELITOS, CZYLI PIEROŻKI LUB PASZTECIKI (wychodzi ok. 40 pasztecików)

Ciasto: 500 g mąki pszennej, 3/4 szklanki wody, 2 surowe żółtka, 2 łyżeczki soli, 60 g masła, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia; farsz: 600 g chudego mięsa wołowego (bez kości), 1 mała cebula, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki oleju sojowego, 1 łyżeczka soli, szczypta pieprzu, 2 szczypty oregano, 1/2 łyżeczki Worcestershire Sauce (sos angielski), 2 łyżeczki octu winnego, 1 łyżka kaparków, 2 łyżki koncentratu pomidorowego i 3 łyżki wody, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 1 łyżka posiekanych ogórków konserwowych, 2 łyżki rodzynek, 2 posiekane jaja na twardo, 12 posiekanych oliwek; mąka do posypania stolnicy oraz 3/4 litra oleju do głębokiego smażenia.

1. Ciasto: w misce utrzeć żółtka z masłem, dodać pozostałe składniki i dobrze wyrobić. Wyrobione ciasto zawinąć w folię i włożyć do lodówki na co najmniej 30 minut.
2. Farsz: mięso przekręcić przez maszynkę do mięsa z sitkami o dużych otworach, przyprawić solą, pieprzem, oregano, sosem angielskim, octem i dodać posiekaną cebulkę, czosnek i pietruszkę. Rozgrzać w rondlu olej i przesmażyć mięso. Dodać rozprowadzony w wodzie koncentrat pomidorowy, zamieszać i pozostawić na małym ogniu pod przykryciem przez 25 minut. Następnie dodać kaparki, ogóreczki i rodzynki i pozostawić na ogniu przez 5 minut. W końcu dodać posiekane oliwki i jaja, wymieszać i odstawić do wystygnięcia.
3. Wyjąć ciasto z lodówki i na stolnicy posypanej mąką rozwałkować na cienkie placki. Wykrawać szklanką krążki i nakładać farsz łyżeczką. Brzegi krążków zwilżać wodą, przykrywać drugim krążkiem i sklejać je naciskając umączonym widelcem.
4. W patelni (rondlu) do głębokiego smażenia rozgrzać olej do poziomu średniego (ok. 180°) i wkładać ostrożnie gotowe pastelitos. Smażyć na złoty kolor, a po wyjęciu z patelni układać na bibule aby osączyć je z nadmiaru tłuszczu.

Dobra rada

Pierożki te lepiej przygotować dzień wcześniej, a przed podaniem zagrzać w piekarniku.

GOŁĄBKI FASZEROWANE WOŁOWINĄ Z RYŻEM

Mięso mielone

1 główka kapusty białej, 1/2 kg mielonej wołowiny, 1 woreczek 100 g ryżu (po ugotowaniu ok. 250 g ryżu), 1 duża i 1 mała cebula, 3 ząbki czosnku, 1 duża łyżka kaparów, 16 zielonych oliwek bez pestek, 1 świeża papryka, 10 g suszonych borowików lub podgrzybków, 1 puszka pomidorów krojonych bez skórki (400 g), 1 mała puszka (70 g) koncentratu pomidorowego, 1/2 litra wywaru wołowego (może być z 1 kostki), 1 listek laurowy, 2 łyżki oleju słonecznikowego, po 1 łyżeczce papryki słodkiej i oregano, sól i pieprz do smaku.

1. Kapustę sparzyć i przygotować liście do zawijania gołąbków, odkrawając zbyt grube części i zostawiając kilka (mniej foremnych) liści do wyłożenia dna brytfanny.
2. Ryż ugotować na twardo. Z grzybów zrobić 1/2 litra wywaru dodając małą cebulkę, 1 ząbek czosnku i listek laurowy. Ugotowane grzyby wyjąć, pokroić i odstawić. Przygotować bulion wołowy. Połączyć bulion z wywarem grzybowym i pokrojonymi grzybami.
3. W rondlu zeszklić pokrojoną drobno paprykę, cebulę i czosnek, dodać mięso i wszystko podsmażyć mieszając. Dodać kaparki i posiekane oliwki oraz przyprawy. Od razu podlać pomidorami z puszki i rozprowadzonym w 1/2 szklanki wrzątku koncentratem pomidorowym. Chwilę poddusić i odparować mieszając. Przełożyć do miski do przestudzenia.
4. Przygotować farsz łącząc przygotowane mięso z ugotowanym ryżem (może być ugotowany poprzedniego dnia), dodać sól i pieprz do smaku, zamieszać.
5. Formować gołąbki (będzie ich ok. 12 szt.) i układać na liściach w brytfannie. Zalać przygotowanym uprzednio bulionem wołowym z wywarem grzybowym, tak aby gołąbki były przykryte płynem. W razie potrzeby podlać dodatkowo bulionem albo wrzątkiem.
6. Dusić na małym ogniu ok. 30 minut na kuchni albo w średnim piecu pod przykryciem. Podawać z ziemniakami.

Czy wiesz, że…

gołąbki można przygotowywać z kapusty kiszonej w główkach (łatwiej oddzielać liście)? W takim przypadku do sosu dobrze jest dodać garść rodzynek, co nada potrawie orientalny smak.

CHILI CON CARNE

1/2 kg mielonej wołowiny, 1 duża cebula, 3-5 ząbków czosnku, 1 puszka pomidorów krojonych bez skórki (400 g), 2 puszki czerwonej fasoli konserwowej, 1 biała, zielona albo czerwona świeża papryka, 1/2 łyżeczki mielonego pieprzu, po 1 łyżeczce mielonej papryki chili i mielonej papryki słodkiej, po 2 łyżeczki oregano i mielonego kuminu, 1 szklanka bulionu wołowego, 3 łyżki oleju słonecznikowego sól do smaku.

1. Cebulę i czosnek obrać i posiekać, paprykę umyć oczyścić z nasion i pokroić w drobną kostkę.
2. W dużym rondlu rozgrzać olej i zeszklić paprykę, cebulę i czosnek. Dodać mięso, zwiększyć ogień i energicznie mieszać aby nie powstały grudki mięsa. Dodać bulion, przyprawy i pomidory. Dusić po przykryciem ok. 15 minut.
3. Dodać fasolkę i delikatnie wymieszać. Dusić razem ok. 10 minut. Podawać w glinianych miseczkach do tortilli albo ryżu i udekorować papryką.

Czy wiesz, że...

chili con carne jest najbardziej znaną na świecie potrawą tzw. kuchni Tex-Mex, a także jest oficjalnym daniem flagowym stanu Teksas w USA? Danie to zostało uchwalone uchwałą nr 18 Parlamentu Stanowego 65 kadencji w 1977 roku, ale ma ono o wiele dłuższą historię. Już w XIX wieku chili con carne było bardzo popularne wśród mieszkających w Teksasie Meksykańczyków (pamiętajmy, że do 1846 roku Teksas należał do Meksyku).

W miastach takich jak San Antonio, w okolicach „mercado" czyli targu, przy muzyce i śpiewie mariachi, kupujący wzmacniali się tą potrawą przygotowywaną przez sławnych „chili queens", tj. królowych chili. Danie to było również bardzo popularne wśród poganiaczy bydła (oczywiście kowboje) na preriach i wśród robotników budujących linie kolejowe na pustyniach. Jednak wówczas używano do tej potrawy suszone wołowe mięso.

Dobra rada

Chili con carne podaje się także z tartym serem typu cheddar i pokrojoną drobno cebulką. Niektórzy dodają po łyżce kwaśnej śmietany. Następnego dnia chili con carne smakuje jeszcze lepiej, mniam!

MAKARON Z KOTLECIKAMI Z MIĘSA WOŁOWEGO W SOSIE

1 paczka makaronu wstążki, 1 słoik kotlecików z mięsa wołowego w sosie z warzywami z Łukowskiej Spiżarni, 1 średnia cebula, 2 ząbki czosnku, 1 puszka pomidorów krojonych bez skórki, 2 łyżeczki oregano, 2 łyżeczki bazylii suszonej lub kilka świeżych listków, 2 łyżki oliwy z oliwek, 100 g tartego sera, sól i pieprz do smaku.

1. Makaron ugotować „al dente".
2. W międzyczasie przygotować sos: rozgrzać w rondlu oliwę i zeszklić posiekaną cebulę z czosnkiem, dodać pomidory i przyprawy i poddusić ok. 5 minut.
3. Dodać klopsiki z sosem, zamieszać, doprowadzić do wrzenia i razem poddusić ok. 5 minut, dodać sól i pieprz do smaku.
4. Ugotowany makaron przełożyć do rondla z sosem. Wymieszać.
5. Rozłożyć na talerze i posypać obficie tartym serem typu parmezan.

Kotleciki z mięsa wołowego w sosie z warzywami

Czy wiesz, że…

makaron przywiózł do Włoch Marco Polo ze swoich podróży do Chin? Wiadomo także, że w procesie kanonizacji św. Wilhelma Eremity decydującym był dokonany przez niego cud, polegający na zamianie w sos mięsny (ragú) grudki błota, którą wrzucił mu do makaronu poirytowany jego żebraniną chłop. A ponieważ było to dużo wcześniej niż podróże Marco Polo, to prawdziwi włoscy patrioci (italiani veri) uważają, że jest to dowód na najpewniejszą włoskość makaronu.

Dobra rada

Wstążki (tagliatelle) można zastąpić makaronem świderki (fusilli), który dobrze zbiera sos, a ponadto łatwiej niż w przypadku wstążek zachować jedzącym czystość bluzek i krawatów. Ugotowany makaron z sosem można przełożyć do wysmarowanego lekko masłem żaroodpornego naczynia, posypać tartym serem i zapiec w gorącym piekarniku przez kilka minut, do roztopienia się sera. W tym przypadku można wymieszać makaron z sosem i z serem typu mozarella (ok. 200 g), a po wierzchu posypać parmezanem.

SERIA WĘDLIN ŚWIAT SZLACHETNEJ WOŁOWINY

Wykwintne wędliny z serii Świat Szlachetnej Wołowiny oprócz doskonałych wartości żywieniowych i smakowych stanowią bardzo dekoracyjny element półmisków i pater.

SZYNKA WOŁOWA Z PIEPRZEM

Wysokiej jakości szynka wołowa wyprodukowana z wyselekcjonowanego mięsa wołowego w otoczce pieprzu zielonego.

FANTAZYJNE ROLADKI Z SZYNKI WOŁOWEJ

Szynka wołowa z pieprzem, 100 g sera typu feta, 1 łyżka majonezu, 3 ogórki konserwowe, 1 czerwona papryka, 2 łyżki natki pietruszki, 10 czarnych oliwek.

1. Fetę wymieszać z majonezem.
2. Dodać pokrojony ogórek konserwowy, czerwoną paprykę i dwie łyżki posiekanej pietruszki.
3. Tak przygotowany farsz nałożyć na plastry szynki wołowej, zawinąć i udekorować czarnymi oliwkami.

PRZEKĄSKA TATARSKA

Produkt z najwyższej jakości mięsa wołowego, idealnie przyprawiony, gotowy do podania. Najczęściej serwowany w postaci tatara lub jako dodatek do kanapek.

TATAR

Przekąska tatarska, 1 cebulka, 2 korniszony, 2 małe grzybki marynowane, 2 łyżeczki kaparków, 1 łyżeczka sosu worcestershire, 2 łyżeczki soku z cytryny, 1 łyżeczka oliwy, po 1 żółtku na porcję, sól, pieprz.

1. Mięso skropić sokiem z cytryny, wymieszać z oliwą i sosem worcestershire.
2. Doprawić do smaku świeżo mielonym pieprzem.
3. Cebulkę, ogórek i grzybki pokroić w bardzo drobną kostkę.
4. Porcję mięsa wyłożyć na talerz, na wierzchu położyć surowe żółtko.
5. Popieprzyć grubo mielonym pieprzem, obok ułożyć cebulkę, ogórek, grzybki i kaparki.

Najlepiej smakuje ze świeżym pieczywem i kieliszeczkiem zmrożonej wódki.

ROSTBEF WĘDZONY LUKSUSOWY

Niezwykle delikatna, surowo dojrzewająca wędlina wyprodukowana z selekcjonowanych elementów najwyższej jakości mięsa wołowego bogatych w cenne składniki odżywcze.

CIABATTA Z ROSTBEFEM I PAPRYKĄ

Rostbef wędzony luksusowy, ciabatta, 5-6 płatów papryki ze słoika, garść świeżej pietruszki, oliwa z oliwek, chrzan tarty, rukola, sól, pieprz.

1. Posiekać paprykę i pietruszkę, dolej oliwy. Całość wymieszać.
2. Włożyć ciabattę na kilka minut do nagrzanego piekarnika.
3. Po wyjęciu ciabatty z piekarnika przekroić ją na pół i polać miąższ oliwą.
4. Dolną część pieczywa posmarować chrzanem, ułożyć na niej rukolę.
5. Plastry rostbefu położyć na rukoli.
6. Na mięsie rozsmarować paprykę wymieszaną z pietruszką.
7. Złożyć całość razem i podawać z ulubionym sosem.

KABANOSY WOŁOWE

Niezwykle kruche kabanosy wyprodukowane z najwyższej jakości wołowiny z dodatkiem aromatycznych przypraw. Idealnie wysuszone. 100 g wyprodukowano ze 166 g mięsa wołowego.

Czy wiesz, że...

powstawanie białego nalotu na kabanosach spowodowane jest naturalnym procesem zachodzącym w czasie przechowywania produktu? Nie ma to negatywnego wpływu na jakość wyrobu.

EFEKTOWNE KORECZKI Z KABANOSAMI

5 kabanosów wołowych, 100 g sera żółtego, 3 ogórki konserwowe, 5 pomidorków koktajlowych.

1. Ogórki pokroić wzdłuż na cienkie plasterki, ser w grubą kostkę, kabanosy na kawałki o długości ok. 2 cm, a pomidorki na ćwiartki.
2. Kawałki kabanosa zawinąć w plasterki ogórka.
3. Wszystkie przygotowane składniki nabijać w dowolnej kolejności na wykałaczki.

SPIS TREŚCI

ROZMIESZCZENIE ELEMENTÓW WOŁOWYCH 2
ŚWIAT SZLACHETNEJ WOŁOWINY 3
UDZIEC 5
PIECZEŃ PO MYŚLIWSKU 5
ZRAZY ZAWIJANE 6
SZTUKA MIĘS 6
KARKÓWKA 7
KARKÓWKA WOŁOWA DUSZONA 7
ZRAZY SIEKANE BŁYSKAWICZNE 7
ŁOPATKA 8
SMAKOWITE ZRAZY WOŁOWE BITE DUSZONE ZE ŚMIETANĄ 8
BURGERY ANATOLII 8
KULKI WOŁOWE 8
STEKI I KOTLETY 9
STEK T-BONE 10
ROSTBEF 11
STEK Z ROSTBEFU Z SOSEM Z ZIELONEGO PIEPRZU 11
ANTRYKOT 12
ANTRYKOT W CZERWONYM WINIE 12
ANTRYKOT PO ARGENTYŃSKU á la Carlos Bradac 13
POLĘDWICA 14
BEFSZTYKI Z POLĘDWICY 14
CARPACCIO WOŁOWE 15
TATAR 15
ROZBRATEL 16
KOTLETY Z ROZBRATLA Z WARZYWAMI 16
WOŁOWINA NA ROSOŁY I WYWARY 18
ROSÓŁ TRADYCYJNY WOŁOWY 18
FLAKI 19
FLAKI PO MADRYCKU 19
FLAKI W BULIONIE WOŁOWYM 20
FLAKI PO WARSZAWSKU 21
DANIA Z WOŁOWINY 22
ZUPA GULASZOWA PODAWANA Z CHLEBEM WIEJSKIM 22
GULASZ WĘGIERSKI 22
PLACEK WĘGIERSKI Z GULASZEM 23
PASTELITOS, CZYLI PIEROŻKI LUB PASZTECIKI 24
GOŁĄBKI FASZEROWANE WOŁOWINĄ Z RYŻEM 25
CHILI CON CARNE 26
MAKARON Z KOTLECIKAMI Z MIĘSA WOŁOWEGO W SOSIE 27
SERIA WĘDLIN ŚWIAT SZLACHETNEJ WOŁOWINY 28
SZYNKA WOŁOWA Z PIEPRZEM 28
FANTAZYJNE ROLADKI Z SZYNKI WOŁOWEJ 28
PRZEKĄSKA TATARSKA 28
TATAR Z PRZEKĄSKI TATARSKIEJ 28
ROSTBEF WĘDZONY LUKSUSOWY 29
CIABATTA Z ROSTBEFEM I PAPRYKĄ 29
KABANOSY WOŁOWE 30
EFEKTOWNE KORECZKI Z KABANOSAMI 30

Świat Szlachetnej WOŁOWINY®

WOŁOWINA TO NASZA SPECJALNOŚĆ

Mając ogromne doświadczenie w produkcji dobrej jakościowo wołowiny chcemy przekonać Polaków do spożywania większych ilości tego mięsa. Wołowina to samo zdrowie!

Niestety przez niesłuszne przekonanie, że wołowina jest mięsem trudnym i czasochłonnym w przygotowaniu, nie dającym pewności osiągnięcia zamierzonego efektu straciła na popularności. Tymczasem, aby móc się cieszyć wyjątkowym smakiem kruchego, a zarazem soczystego mięsa wołowego nie potrzeba wiele – nie trzeba mieć ponadprzeciętnych umiejętności kucharskich ani specjalistycznych sprzętów. Wystarczy przyswoić kilka informacji, poświęcić chwilę na wybór odpowiedniej sztuki mięsa od zaufanego producenta, wybrać odpowiednie dodatki.

Ma w tym pomóc niniejsza publikacja, w której zawarte zostały wszystkie niezbędne informacje dowodzące, że wołowina jest mięsem idealnym na co dzień, łatwym w przygotowaniu oraz niezwykle zdrowym i smacznym.

CARLOS GONZALEZ-TEJERA

Hiszpan,
z urodzenia Dominikańczyk,
z wyboru Polak

Smakosz i gawędziarz. Promotor żywności wysokiej jakości, tradycji kulinarnych poszczególnych krajów i regionów. Najchętniej prowadzi rozmowy przy jedzeniu i o jedzeniu. Dziennikarz wiele lat współpracujący ze światowymi agencjami prasowymi, mediami z Hiszpanii, Polski i wielu innych europejskich krajów. Autor felietonów do magazynów „Kurier Polski", „Voyage", „Kuchnia", „Hunter", „Moje gotowanie". Twórca jednego z pierwszych w kraju telewizyjnych programów kulinarnych – „Między nami smakoszami", autor programu „Warszawa od kuchni". Ekspert kulinarny. Organizator i szef konkursów „Złota Chochla" i „Srebrna Patelnia". Założyciel Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Szefów Kuchni i Cukierni, Polskiej Akademii Gastronomicznej. Zdobywca nagrody imienia Stanisława Wokulskiego przyznanej przez Warszawską Radę Gospodarczą za wybitny wkład w rozwój gastronomii warszawskiej oraz popularyzację sztuki kulinarnej.

Zakłady Mięsne „Łmeat – Łuków" S.A.
21-400 Łuków, ul. Przemysłowa 15
www.zmlukow.pl