

## Zdrowo – jednogarnkowo

Na tegoroczny karnawał polecamy Państwu popularne, mięsne potrawy jednogarnkowe – łatwe i szybkie w przyrządzeniu, niezastąpione na imprezach, gdy szybko trzeba podgrzać i podać coś sytego i ciepłego. No i największa zaleta – wszystko podgrzewamy w jednym garnku – i gotowe! Oto nasze sprawdzone propozycje:

### Boeuf Strogonow

- ▶ 1 kg wołowiny lub piersi z kurczaka
- ▶ 1 kg pieczarek
- ▶ 2 średnie cebule
- ▶ przyprawy do smaku
- ▶ 6 ogórków kiszonych
- ▶ 1 kostka rosółowa
- ▶ 1 szklanka śmietany
- ▶ 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- ▶ 2 łyżki mąki

Dodać ogórki pokrojone w kostkę. Całość połączyć przygotowany wg przepisu sosem.

#### sos

Zagotować szklankę wody, dodać kostkę rosółową, 2 łyżki koncentratu pomidorowego i szklankę śmietany. Na końcu zaciągnąć mąką.

Podawać z pieczywem, ryżem, kluskami śląskimi – według uznania.

### Sposób przyrządzania

Mięso pokroić w kostkę, posypać przyprawami, odstawić na 30 minut, następnie podsmażyć na gorącym oleju. Pieczarki z cebulką podsmażyć osobno, połączyć z podsmażonym mięsem.





### Kurczak „po chińsku”

- ▶ 1 lub 2 woreczki ryżu
- ▶ 1 lub 2 filety z piersi kurczaka
- ▶ 1 woreczek „mieszanki chińskiej”
- ▶ fix do potraw chińskich „5 smaków” (nie jest niezbędny)
- ▶ 1 puszka kukurydzy
- ▶ papryka świeża lub konserwowa
- ▶ 30 dkg pieczarek
- ▶ 1 cebula
- ▶ sos sojowy
- ▶ sól, pieprz, vegeta, papryka mielona, pieprz ziołowy do smaku
- ▶ olej do smażenia

### Sposób przyrządzenia

Mięso kroimy w kostkę lub w paseczki, polewamy sosem sojowym, mieszamy, aby dokładnie pokryło się sosem i odstawiamy na 1 godz. do lodówki. W woku lub głębokiej patelni rozgrzewamy ok. 2 łyżki oleju, wrzucamy mięso obsmażając ok. 5 minut, następnie dodajemy „mieszankę chińską”, pokrojoną cebulę, pieczarki, paprykę i kukurydżę. Wszystko

dusimy pod przykryciem ok. 10–15 minut (nie rozgotujemy!), następnie dodajemy fix do potraw chińskich, lub tylko doprawiamy potrawę według uznania. Pod koniec gotowania można dodać dla wzbogacenia smaku kieliszek białego wina. Potrawa najlepiej smakuje podana z ryżem brązowym lub jaśminowym.

### Poncz

*Na karnawałowych przyjęciach wyśmienicie smakuje rozgrzewający poncz, oto przepis, który polecamy!*

0,5 litra słodkiej wódki zmieszać z litrem wrzątku, dodać sok z dużej cytryny i 400 g cukru. Zagotować 2 razy. Przed podaniem schłodzić. Do smaku i dekoracji można dodać plastry pomarańczy i kilka goździków. ■



*Smacznego!*