



SOKOŁÓW

CIEŁĘCINA PRZEPISY

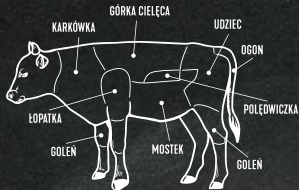
**UCZTA
QULINARNA**
WOŁOWINA Z SOKOŁOWA





SOKOŁÓW

CIEŁĘCINA



Cielęcina jest gatunkiem mięsa o wyjątkowych właściwościach. Charakteryzuje się delikatną strukturą, jasnoróżową barwą i niewielką ilością tłuszczu. Stanowi dobre źródło białka, cynku, potasu, żelaza, a także witamin z grupy B (niacyna, kwas pantotenowy). Odpowiednio przyrządzona jest aromatyczna, łagodna w smaku i lekkostrawna. Zaletą cielęciny jest wysoka wartość odżywcza, dlatego jest zalecana w żywieniu dzieci i osób starszych. Ze względu na niską zawartość tłuszczu, a także nasyconych kwasów tłuszczowych, polecana jest dla osób o podwyższonym ryzyku wystąpienia miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca. Cielęcina jest niskokaloryczna dlatego powinna być nieodzownym elementem diety osób dbających o zdrowie i sylwetkę.



PORADY OD KUCHARZA:

- Cielęcinę przed smażeniem, tak jak każde inne mięso wyjmujemy z lodówki na minimum 15 minut.
- Cielęcina doskonale komponuje się z ziołami: majerankiem, tymiankiem czy rozmarynem.
- Dobra cielęcina ma kolor intensywnie różowy lub jasnoróżowy to oznaka wysokiej jakości mięsa oraz odpowiedniej diety cieląt.
- Cielęcinę można przygotować na dwa sposoby: lekko różowa w środku (tzw. medium), albo dobrze wypieczona.
- Ze względu na walory smakowe cielęcinę doprawia się tylko solą i pieprzem.
- Warzywa takie jak: marchew, cebula, por, pietruszka korzeń, seler nie zmieniają smaku cielęciny.
- Do cielęciny najlepiej pasują lekkie sosy np. ziołowy (veloute) lub bearnaise, które podkreślą jej smak i kruchość.



SOKOŁÓW



GÓRKA CIEŁĘCA Z KOŚCIĄ

SMAŻONE KOTLETY CIEŁĘCE

Z CZOSNKIEM I SEZONOWYMI WARZYWAMI

SKŁADNIKI:

Kotlet ciełęcy z kością 4 szt.
- każdy po około 100 g

Czosnek 4 ząbki
Natka pietruszki 1 pęczek
Cukinia 100g
Papryka 100 g
Szparagi zielone 8 szt.
Oliwa z oliwek 100 ml
Sól, pieprz

SPOSÓB WYKONANIA:

Czosnek posiekać na plasterki. Natkę pietruszki drobno posiekać. Czosnek, posiekaną natkę pietruszki oraz oliwę z oliwek razem wymieszać. Dodać kotleciki ciełęce. Zostawić na około 30 minut. Po tym czasie obsmażyć na patelni na złoty kolor. Smażyć około 4-5 minut z każdej strony. Cukinię i paprykę pokroić w plastry. Smażyć od razu po przewróceniu kotlecików na drugą stronę. Pod koniec dodać szparagi. Całość doprawić solą oraz pieprzem.



CZAS
PRZYGOTOWANIA



40 min

PORCJA DLA
2 OSÓB



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI



METODA
PRZYGOTOWANIA



smażenie



SOKOŁÓW



POŁĘDWICZKI CIEŁĘCE

SALTIMBOCCA PO POLSKU

Z SZAŁWIĄ Z WĘDZONYM BOCZKIEM W SOSIE Z BIAŁEGO WINA ZE SZPARAGAMI

SKŁADNIKI:

Połędwiczka cielęca 300 g

Boczek wędzony 4 plastry

Szałwia 4 liście

Wino białe wytrawne 50 ml

Masło 50 g

Szparagi zielone 1 pęczek

Sól, pieprz

Mąka kukurydziana 1 łyżka

SPOSÓB WYKONANIA:

Połędwiczki cielęce pokroić na dwie porcje. Każdą delikatnie rozklepać tłuczkiem. Na połędwiczkę położyć 2 plasterki boczku oraz 2 liście szalwii. Całość spiąć wykałaczkami. Połędwiczki obtoczyć z jednej strony (tam gdzie nie ma boczku) mąką kukurydzianą. Smażyć na rozpuszczonym maśle. Smażyć krótko po około 2-3 minuty na stronę. Dodać zielone szparagi i całość krótko smażyć. Dodać białe wino. Doprawić solą oraz pieprzem.

CZAS
PRZYGOTOWANIA



40 min

PORCJA DLA
2 OSÓB



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI



METODA
PRZYGOTOWANIA



smażenie





SOKOŁÓW



UDZIEC CIEŁĘCY BEZ KOŚCI

SMAŻONE KOTLETY CIEŁĘCE

SZNYCEL CIEŁĘCY PO WIEDEŃSKU Z SAŁATKĄ ZIEMNIACZANĄ

SKŁADNIKI:

Sznycel cielęcy 2 szt.

- każdy po 200 g

Jaja 2 szt.

Mąka pszenna 80 g

Bułka tarta 80 g

Olej rzepakowy

Masło 50 g

Sól, pieprz

SAŁATKA ZIEMNIACZANA:

Ugotowany ziemniak 100g

- pokrojony w plastry

Dymka 1 szt. - drobno

posiekana

Ogórek kiszony 100 g

- pokrojony w plasterki

Kapary 1 łyżeczka

SOS:

Anchois 3 fileciki

- drobno posiekane

Majonez 3 łyżki

Grubo mielony pieprz

SPOSÓB WYKONANIA:

Sznycele cielęce cienko rozbić. Przyprawić solą oraz pieprzem. Panierować w mące, roztrzepanym jajku, a następnie w bułce tartej. Smażyć na złoty kolor na rozgrzanym oleju z domieszką masła. Podawać z cytryną i sałatką ziemniaczaną.

CZAS
PRZYGOTOWANIA



40 min

PORCJA DLA
2 OSÓB



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI



METODA
PRZYGOTOWANIA



smażenie



SOKOŁÓW



MIĘSO CIEŁĘCE KLASY 2

GULASZ CIEŁĘCY

Z WARZYWAMI I CIECIERZYCĄ

SKŁADNIKI:

Mięso cielęce na gulasz-300 g

Marchew 1 szt.
Pieczarki 4 szt.
Cebula 1 szt.
Czosnek 1 ząbek
Fasolka szparagowa cała 150 g
Ciecierzycza konserwowa 100 g
Świeży tymianek
Sól, pieprz
Papryka słodka 1 łyżeczka
Majeranek 1 łyżeczka
Olej
Bulion warzywny 500 ml
Pomidor pellati z puszki 200 g
Ryż jaśminowy do podania

SPOSÓB WYKONANIA:

Mięso pokroić w grubą kostkę. Zamarynować w oleju, soli, pieprzu, majeranku i papryce. Smażyć w rondlu. Dodać drobno posiekaną cebulę oraz czosnek. Smażyć około 5 minut. Zalać bulionem warzywnym. Dusić całość do miękkości około 45-60 minut (sprawdzić). Pod koniec duszenia dodać pozostałe warzywa i ciecierzycę. Całość dusić do odparowania i zagęszczenia sosu. Podawać z ryżem jaśminowym.



CZAS
PRZYGOTOWANIA



1,5 h

PORCJA DLA
2 OSÓB



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI



METODA
PRZYGOTOWANIA



duszenie



SOKOŁÓW



MOSTEK CIEŁĘCY Z KOŚCIĄ

FASZEROWANY MOSTEK CIEŁĘCY

MUSEM PIECZARKOWYM Z KASZĄ PĘCZAK Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI:

Mostek cielęcy 300g

Mięso cielęce mielone 100 g
Pieczarki 100g
Cebula 1 szt.
Czosnek 2 ząbki
Papryka ostra 2 łyżeczki
Tymianek 1 łyżeczka
Natka pietruszki 1 pęczek
Bułka tarta 2 łyżki
Sól, pieprz
Olej rzepakowy
Kasza pęczak 100 g
Dowolne upieczone warzywa
ok. 100 g

SPOSÓB WYKONANIA:

Czosnek rozgnieć, dodać tymianek oraz ostrą paprykę. Natrzeć mostek z dwóch stron przygotowaną pastą. Przyprawić z dwóch stron solą oraz pieprzem. Pieczarki i cebulę drobno posiekać. Smażyć na rozgrzanym oleju rzepakowym. Dodać pod koniec natkę pietruszki i bułkę tartą. Wymieszać z mięsem mielonym. Nadziewać mostek. Całość zwinąć w formę rolady oraz szczelnie zawinąć w folię aluminiową. Piec około 1 h w 170°C. Podawać z ugotowaną kaszą pęczak z ulubionymi upieczonymi warzywami.



CZAS
PRZYGOTOWANIA



2 h

PORCJA DLA
2 OSÓB



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI



METODA
PRZYGOTOWANIA



pieczenie



SOKOŁÓW



KARKÓWKA CIEŁĘCA BEZ KOŚCI

PIECZEŃ CIEŁĘCA

W SOSIE WŁASNYM Z KLUSKAMI KŁADZIONYMI I JARMUŻEM

SKŁADNIKI:

Karkówka cielęca 0,6 kg

Sól, pieprz
Papryka słodka w proszku
1 łyżeczka
Liść laurowy, ziele angielskie
(po 5 szt.)
Czosnek suszony 1 łyżeczka
Musztarda sarepska 2 łyżki
Oliwa z oliwek
Cebula 1 szt.
Czosnek 2 ząbki
Pietruszka korzeń 1 szt.
Seler mały 1 szt.
Bulion ok. 0,5 szklanki

SPOSÓB WYKONANIA:

Karkówkę cielęcą zamarynować w przyprawach i musztardzie. Pozostawić na około 1 h. Zawinąć w folię aluminiową wraz z warzywami (pokrojonymi w kostkę). Piec w 180°C przez około 1,5-2 h. Po upieczeniu wyjąć z folii karkówkę a upieczone warzywa i powstały sos pieczeniowy wraz z bulionem zagotować. Następnie zblendować i doprawić solą i pieprzem do smaku.

Sposób wykonania klusek:

Jaja połączyć z mąką i drobno posiekanym szczypiorkiem. Wrzucać łyżką do wrzącej osolonej wody. Krótko gotować.

Upieczoną karkówkę podawać z sosem, kluskami oraz podsmażonym jarmużem.

CZAS
PRZYGOTOWANIA



2,5 h

PORCJA DLA
2 OSÓB



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI



METODA
PRZYGOTOWANIA



pieczenie



SOKOŁÓW



GOLEŃ CIEŁĘCA Z KOŚCIĄ

OSSOBUCCO CIEŁĘCE

Z DUSZONYMI WARZYWAMI

SKŁADNIKI:

Gicż cielęca 2 porcje

Marchew 1 szt.
Pietruszka 1 szt.
Cebula 1 szt.
Czosnek 3 ząbki
Pomidor z puszki 400 g
Czerwone wino 100 ml
Mąka kukurydziana do obtoczenia
Oliwa z oliwek
Bulion warzywny 300 ml
Sól, pieprz

SPOSÓB WYKONANIA:

Czosnek pokroić w plasterki. Warzywa pokroić w plastry. Mięso przyprawić solą oraz pieprzem. Obtoczyć w mące kukurydzianej. Smażyć na rozgrzanej oliwie na złoty kolor. Po obsmażeniu mięso wyjąć. Do naczynia w którym smażyło się mięso dodać czosnek oraz cebulę. Krótko smażyć. Następnie dodać pozostałe warzywa. Smażyć około 10 minut. Do podsmażonych warzyw dodać mięso, czerwone wino, bulion i pomidory. Przykryć pokrywką i dusić do miękkości mięsa. Na sam koniec doprawić solą oraz pieprzem.



CZAS
PRZYGOTOWANIA



2 h

PORCJA DLA
2 OSÓB



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI



METODA
PRZYGOTOWANIA



duszenie



SOKOŁÓW



ŁOPATKA CIEŁĘCA BEZ KOŚCI

MINI PULPECIKI

W SOSIE KURKOWYM

Z MAKARONEM PAPARDELLE

SKŁADNIKI:

Łopátka cieleńca 300 g

Bułka tarta 50 g

Sól, pieprz

Papryka słodka 1 łyżeczka

Majeranek 1 łyżeczka

Mąka pszenna do obtoczenia

Oliwa z oliwek

Kurki 150 g

Cebula 1 szt.

Czosnek 1 ząbek

Śmietana 36% - 200 ml

Szcypior 1 pęczek

Makaron papardelle 250 g

SPOSÓB WYKONANIA:

Mięso zmielić. Dodać namoczoną bułkę tartą oraz przyprawę. Całość dokładnie wymieszać.

Z przyprawionego mięsa uformować małe pulpeciki. Obtoczyć w mące i smażyć na niewielkiej ilości oliwy. Po usmażeniu wyjąć pulpeciki dodać kurki. Smażyć do miękkości.

Dodać drobno pokrojoną cebulę oraz czosnek. Smażyć około 5 minut. Dodać śmietanę. Włożyć pulpeciki z powrotem. Całość zredukować.

Podawać z makaronem papardelle. Całość obsypać drobno posiekanym szczypiorkiem.

CZAS
PRZYGOTOWANIA



1,5 h

PORCJA DLA
2 OSÓB



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI



METODA
PRZYGOTOWANIA



smażenie



SOKOŁÓW S.A.
AL. 550-LECIA 1
08-300 SOKOŁÓW PODLASKI