



11 PRZEPISÓW NA MIĘSA, JAKICH NIE ZNACIE



przepisy.pl



przepisy.pl

Schab z fioletowym kalafiorem



 60 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- schab środkowy - 1 kilogram
- Przyprawa do mięs Knorr** - 2 łyżki
- mała cebula - 1 sztuka
- ząbki czosnku - 2 sztuki
- majeranek - 1 łyżeczka
- olej - 1 łyżka
- Esencja do sosu pieczeniowego ciemnego Knorr** - 1 sztuka
- czerwone wino (opcjonalnie) - 100 mililitrów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant maślany smak** - 3 łyżki
- fioletowy kalafior - 100 gramów
- brokuł lub kalafior Romanesco - 100 gramów
- masło - 1 łyżka
- sól - 1 szczypta
- pieprz - 1 szczypta
- cukier do smaku
- obrane ziemniaki - 600 gramów

Sposób przygotowania:

1. Przygotuj aromatyczną marynatę. Przyprawę do mięs Knorr wymieszaj z majerankiem i roztartym czosnkiem, dodaj olej, całość wymieszaj. Tak powstałą marynatą natrzyj dokładnie mięso. Odstaw je na co najmniej godzinę do lodówki.
2. Po tym czasie schab obsmaż na średnio rozgrzanej patelni z Rama Smaż jak szef kuchni. Schab obsmaż z obu stron. Zawień w folię aluminiową i piecz w piekarniku rozgrzanym do 190°C przez 45-50 minut. W międzyczasie ugotuj ziemniaki.
3. Nastaw garnek z osoloną wodą i łyżeczką cukru. W gotującej się wodzie sparz pokrojone na małe różyczki kalafiora i brokuły. Warzywa polej rozpuszczonym masłem.
4. Na patelni podsmaż pokrojoną w kosteczkę cebulę. Gdy się zeszkli, wlej sok powstały z

pieczenia schabu. Dolej wino, tak aby całego płynu na patelni było około 250 ml (1 szklanka). Dodaj Esencję do sosu Knorr, która nada potrawie bogaty mięsny smak. Zadbaj, aby dokładnie się rozpuściła. Sos zagotuj, cały czas mieszając. Gotuj, aż nabierze odpowiedniej konsystencji.

5. Na ugotowanych ziemniakach ułóż plastry upieczonego schabu, całość obtóż dookoła warzywami. Po wierzchu mięso obficie polej gorącym sosem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Polędwiczki w sosie cytrynowo-kaparowym



 60 minut  8 osób  Średnie

Składniki:

- polędwiczka wieprzowa - 400 gramów
- Przyprawa do mięs Knorr** - 2 łyżki
- cebula szalotka - 4 sztuki
- kapary w zalewie - 2 łyżki
- białe wino - 200 mililitrów
- cytryna - 1 sztuka
- natka pietruszki - 1 pęczek
- masło - 100 gramów
- olej słonecznikowy - 50 mililitrów
- Esencja do sosu pieczeniowego jasnego Knorr** - 1 sztuka

Sposób przygotowania:

1. Umyj mięso, usuń błony oraz żyły i osusz. Następnie obsyp przyprawą do mięs Knorr i odstaw w chłodne miejsce na 20 minut.
2. Obsmaż mięso na patelni ze wszystkich stron, po czym dodaj drobno pokrojone kapary i cebulę. Całość podlej białym winem. Patelnię wstaw do piekarnika nagrzanego do temp 190 °C na około 15 minut.
3. Po tym czasie mięso przełóż na bok. Do powstałej bazy dodaj esencję do sosu oraz sok z cytryny. Całość doprowadź do wrzenia, cały czas mieszając. Gotuj przez chwilę do momentu, gdy sos nabierze odpowiedniej konsystencji. Dodaj masło i natkę pietruszki – energicznie mieszając spraw, aby masło zemulgowało w sosie.
4. Na koniec pokrój polędwiczkę w plastry, ułóż na talerzu i podawaj polane sosem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



Steki z polędwicy wołowej z grzybami i śliwkami w sosie

przepisy.pl



 60 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- wino czerwone Marsala - 300 mililitrów
- Esencja do sosu pieczeniowego ciemnego Knorr** - 1 sztuka
- szalotka - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 50 mililitrów
- stek z polędwicy wołowej - 4 sztuki
- grzyby leśne (prawdziwki, pieczarki, kurki), mogą być mrożone - 300 gramów
- szalotka - 6 sztuk
- śliwki suszone bez pestek, najlepiej polskie podwędzane - 100 gramów
- śmietana - 50 gramów
- żółtka - 2 sztuki
- bułka tarta - 1 łyżka
- Przyprawa do mięs Knorr** - 2 łyżki
- olej roślinny - 50 mililitrów

Sposób przygotowania:

1. Mięso oprószyć Przyprawą do mięs, odstawić na kilka godzin aby się zamarynowało.
2. Grzyby i cebule pokroić w grube kawałki, obsmażyć na patelni, dodać śmietanę, zagotować do zredukowania płynu i na koniec wystudzić. Powstały farsz wymieszać z pokrojonymi śliwkami, żółtkami i bułką tartą.
3. Na patelni obsmażyć na oleju steki po 1 minucie z każdej strony. Przełożyć do brytfanki. Na wierzchu mięsa ułożyć przygotowany farsz. Mięso piec w rozgrzanym do 200°C piekarniku przez około 15 – 20 minut.
4. Upieczone mięso przełożyć na bok, do brytfanki wleć szklankę wody i dokładnie wypłucz powstały w ten sposób sok, który wykorzystasz do przygotowania sosu marsala. Na patelni, na której przygotowywałeś mięso, na rozgrzaną oliwę wrzucić pokrojoną w drobną kostkę szalotkę i smażyć chwilę aż się zeszkli.
5. Całość zalej winem i gotuj, aż wino prawie zupełnie odparuje. Dodaj sos z brytfanki i uzupełnij 250 ml ciepłej wody.

6. Dodaj esencję do sosu Knorr, dzięki której sos będzie gęsty i dobrze doprawiony. Całość dokładnie wymieszaj upewniając się, że esencja zupełnie się rozpuściła. Wszystko razem gotuj, aż sos zgęstnieje. Mięso podawaj z sosem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Karkówka z musztardową skórką



 90 minut  6 osób  Średnie

Składniki:

- karkówka średniej wielkości - 1 kilogram
- Przyprawa do karkówki Knorr** - 1 łyżka
- obrane orzechy pistacjowe - 100 gramów
- chleb tostowy - 1 opakowanie
- woda - 2 szklanki
- czerwone wino - 200 mililitrów
- musztarda z ziarenkami gorczycy - 100 gramów
- ząbki czosnku - 2 sztuki
- majeranek - 3 łyżki
- margaryna - 100 gramów
- olej słonecznikowy - 100 mililitrów
- Esencja do sosu pieczeniowego ciemnego Knorr** - 2 sztuki

Sposób przygotowania:

1. Mięso umyj i osusz. Natrzyj je czosnkiem, majerankiem oraz przyprawą do karkówki. Następnie przełóż do czystej miski, nakryj folią i pozostaw w chłodnym miejscu na co najmniej jeden dzień.
2. Chleb tostowy obróć ze skóry i rozdrobnij. Orzechy drobno posiekaj, wymieszaj z chlebem, po czym dodaj musztardę i margarynę.
3. Mięso obsmaż ze wszystkich stron, a następnie umieść w żaroodpornym naczyniu.
4. Na powierzchni mięsa ułóż przygotowane ciasto. Całość piecz w piekarniku nagrzanym do 190 °C przez około 100 minut. W połowie pieczenia dodaj do mięsa dwie szklanki wody.
5. Po upieczeniu mięso przełóż na deskę, a do powstałego sosu dodaj esencję do sosu Knorr i dokładnie wymieszaj. Całość doprowadź do wrzenia. Gotuj około 5 minut.
6. Sos przecedź do czystego garnuszka i dodaj łyżeczkę majeranku.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Steki z karkówki z leśnymi grzybami



Składniki:

- karkówka - 600 gramów
- Esencja do sosu pieczeniowego ciemnego Knorr** - 1 sztuka
- Przyprawa do mięs Knorr** - 2 łyżki
- grzyby suszone (podgrzybki lub prawdziwki) - 8 sztuk
- rozmaryn świeży gałązka - 1 sztuka
- olej - 2 łyżki

 45 minut  4 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Grzyby zalej 250 ml wrzącej wody, przykryj i odstaw na 10 minut. Po tym czasie grzyby pokrój w cienkie paseczki, a wywar pozostaw.
2. Mięso osusz i posyp przyprawą do mięs. Obsmaż na rozgrzanej patelni z każdej strony a następnie włóż do nagrzanego piekarnika i piecz przez 50 minut w temp. 180 °C.
3. Na tą samą, rozgrzaną patelnię wlej wywar z moczenia grzybów, dodaj pokrojone grzyby, rozmaryn oraz esencję, dzięki której sos będzie gęsty i dobrze doprawiony – sos gotuj 2-3 minuty. Dodaj świeży rozmaryn. Upieczone mięso pokrój w plastry i podawaj z przygotowanym sosem oraz kaszą.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Pieczony łosoś z sosem pomarańczowym



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- łosoś filety (po 180 g każdy) - 4 sztuki
- Esencja do sosu pieczeniowego jasnego Knorr** - 1 sztuka
- sok z pomarańczy - 250 mililitrów
- skórka z 1 cytryny
- cebula - 1 sztuka
- imbir świeży starty - 1 łyżeczka
- miód - 1 łyżka
- pieprz czarny - 1 szczypta
- oliwa - 2 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Filety łososia skrop oliwą, posyp otartą skórką z cytryny i oprósz pieprzem. Następnie ułóż na blasze wyłożonej pergaminem i upiecz w nagrzanym do 180 °C piekarniku – czas pieczenia ok. 8-10 minut.
2. W rondelku przesmaż posiekaną cebulę, dodaj imbir. Wlej sok pomarańczowy, dodaj miód oraz Esencję do sosu Knorr, dzięki której sos będzie odpowiednio gęsty i idealnie doprawiony i rozmieszaj ją. Całość zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj sos 3 minuty.
3. Upieczone filety nałóż na talerze i polej przygotowanym sosem. Podawaj z ryżem i chrupiącą sałatą.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Piersi z kaczki wędzone w herbacie earl gray



 45 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- pierś z kaczki - 4 sztuki
- Esencja do sosu pieczeniowego jasnego Knorr** - 1 sztuka
- Przyprawa do mięs Knorr** - 2 łyżki
- cukier - 1 łyżka
- imbir, 1 kawałek
- ostra papryka chilli, strąk - 1 sztuka
- herbata lipton earl gray liściasta - 2 łyżki
- sos sojowy - 2 łyżki
- szalotka - 1 sztuka
- olej roślinny do smażenia - 3 łyżki
- sos sojowy - 1 łyżka
- imbir, kawałek - 1 sztuka
- wiśnie mrożone bez pestek - 200 gramów
- żubrówka - 100 mililitrów

Sposób przygotowania:

1. Piersi z kaczki umyj i osusz. Skórę na wierzchu ponacinaj.
2. Sos sojowy połącz z przyprawą do mięsa, cukrem, posiekaną papryczką chilli i kawałkami imbiru.
3. Powstałą marynatą natrzyj pierś z kaczki, odstaw na jeden dzień do lodówki, aby marynata przeniknęła w głąb mięsa. Po tym czasie usuń nadmiar marynaty z powierzchni mięsa.
4. Do garnka lub woka na dno wsyp herbatę. Piersi z kaczki umieść w durszlaku skórą do dołu. Durszlak zanurz w garnku, całość w miarę szczelnie przykryj grubą ściereczką. Garnek ustaw na gazie, grzej aż herbata zacznie się tlić uwalniając swój aromat. Piersi trzymaj w powstałym dymie około 20 minut.
5. Po tym czasie na rozgrzanej patelni, skórą do dołu zacznij smażyć kaczkę. Smaż aż ze skóry wytopi się cały tłuszcz. Odwróć wtedy mięso dosmażając je jeszcze chwilę z drugiej strony.
6. Przygotuj sos - po usmażeniu, piersi przełóż na talerz. Na tej samej patelni, po usunięciu nadmiaru tłuszczu podsmaż pokrojoną szalotkę, dodaj wiśnie, żubrówkę, kawałek imbiru, sos

sojowy. Dodaj Esencję do sosu pieczeniowego jasnego Knorr i dokładnie ją wymieszaj. Całość gotuj przez 2 minuty aż sos zgęstnieje.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypol



przepisy.pl

Pieczona kaczka z sosem rodzynkowym



 90 minut  5 osób  Łatwe

Składniki:

- kaczka - 1 sztuka
- cebula - 0.5 sztuk
- majeranek - 1 łyżka
- miód - 2 łyżki
- rodzynki - 50 gramów
- czerwone wino - 100 mililitrów
- żurawina - 20 gramów
- woda - 50 mililitrów
- mąka - 1 łyżeczka
- masło - 1 łyżka
- pomarańcza - 1 sztuka
- cebula - 1 sztuka
- jabłko - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- majeranek - 1 łyżka
- Przyprawa do kurczaka Knorr - 2 łyżki**
- Esencja do sosu pieczeniowego jasnego Knorr - 1 sztuka**

Sposób przygotowania:

1. Przygotuj farsz do kaczki: jabłko, pomarańcz oraz cebulę pokrój w cząstki, dodaj rozgnieciony ząbek czosnku i majeranek – wymieszaj.
2. Kaczkę oczyść i oplucz. Przyprawę do kurczaka Knorr wymieszaj w szklance z majerankiem i łyżką miodu – posmaruj wewnętrzną stronę kaczki.
3. Przygotuj sos: na maśle przesmaż pokrojoną w kostkę cebulę. Dodaj rodzynki, wymieszaj i zalej winem, gotuj aż wino prawie zupełnie odparuje, dodaj 200 ml ciepłej wody i esencję do sosu , dokładnie wymieszaj. Zagotuj, dodaj miód, żurawinę. Gotuj 5 minut.
4. Kaczkę wstaw do nagrzanego do 200 stopni piekarnika . Po 15 minutach zmniejsz temperaturę do 160 stopni i piecz jeszcze przez co najmniej 90 minut. Po upieczeniu kaczkę wyluzuj z kości, wyporcuj i ułóż na półmisku. Podawaj z przygotowanym sosem.

5. Po 15 minutach zmniejsz temperaturę do 140 stopni i piecz kaczkę jeszcze około 35 minut. Po upieczeniu usuń farsz ze środka, kaczkę wyluzuj z kości, wyciśnij i ułóż na półmisku. Podawaj z przygotowanym sosem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Pieczone polędwiczki z gorgonzolą



 45 minut  8 osób  Średnie

Składniki:

- trzy polędwiczki wieprzowe - 700 gramów
- Przyprawa Uniwersalna Delikat Knorr**
- ser pleśniowy, najlepiej gorgonzola - 60 gramów
- białe wino - 100 mililitrów
- śmietana 18% - 100 mililitrów
- liść laurowy - 2 sztuki
- olej słonecznikowy - 50 mililitrów
- ząbek posiekanego czosnku - 1 sztuka
- oregano - 1 łyżka
- oliwa z oliwek - 50 mililitrów
- Esencja do sosu pieczeniowego jasnego Knorr** - 1 sztuka

Sposób przygotowania:

1. Mięso umyj, wytnij błonki oraz żyłki, a następnie osusz.
2. Przyprawę Uniwersalną Delikat Knorr, oregano i czosnek połącz z oliwą z oliwek. Tak przygotowaną marynatą natrzyj mięso, nakryj je folią i odstaw w chłodne miejsce na około 90 minut.
3. Mięso obsmaż na patelni ze wszystkich stron. Podlej je białym winem i szklanką wody, dodaj liść laurowy. Patelnię wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 190°C na około 15 minut. Ser gorgonzola zetrzyj na tarce.
4. Po upływie tego czasu mięso odłóż na bok, a do powstałego sosu dodaj 4. esencję do sosu Knorr i starty ser. Całość dokładnie wymieszaj a następnie doprowadź do wrzenia, cały czas mieszając. Na koniec dodaj śmietanę i gotuj chwilę - do momentu, gdy sos nabierze odpowiedniej konsystencji.
5. Polędwiczki pokrój w plastry, ułóż na talerzu i podawaj polane sosem.



przepisy.pl

Stek z sosem pieprzowym



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- polędwica - 500 gramów
- czerwone wino - 10 łyżek
- Esencja do sosu pieczeniowego ciemnego Knorr** - 1 sztuka
- szalotka - 3 sztuki
- musztarda Dijon - 1 łyżka
- śmietana 30% - 2 łyżki
- pieprz czarny - 1 łyżka
- marynowany zielony pieprz - 80 gramów
- sól - 1 szczypta
- olej - 1 łyżka
- masło - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

1. Polędwicę pokrój na 4 steki, posyp je czarnym pieprzem i usmaż na łyżce oleju przez około 2 minuty z każdej strony. Po usmażeniu posyp szczyptą soli.
2. Zagotuj wodę i sparz przez kilka minut ziarna zielonego pieprzu. Przepłucz.
3. Na tej samej patelni zeszklij posiekane szalotki.
4. Następnie wlej wino, musztardę oraz pieprz zielony. Duś, aż połowa wina wyparuje. Dodaj 200 ml ciepłej wody i esencję do sosu całość dokładnie wymieszaj.
5. Dodaj śmietanę. Gotuj, przez 1 minutę, aż sos zgęstnieje. Steki podawaj polane sosem z dodatkiem puree ziemniaczanego lub ziemniaków z grilla.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Pieczony schab z suszonymi figami



 60 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- schab środkowy - 80 dekagramów
- skórka otarta z cytryny - 1 sztuka
- Esencja do sosu pieczeniowego jasnego Knorr** - 1 sztuka
- ocet balsamiczny - 200 mililitrów
- suszone figi - 100 gramów
- szalotki - 2 sztuki
- pieprz czarny - 0.5 łyżek
- anyż - 0.5 sztuk
- liść laurowy - 2 sztuki
- ziele angielskie - 2 sztuki

Sposób przygotowania:

1. Mięso umyj, oczyść z żył i błonek. Za pomocą długiego noża zrób centralnie nacięcie i umieść w nim suszone figi (pozbawione zdrewniałych końcówek).
2. Schab natrzyj solą i czarnym pieprzem, skórką otartą z cytryny, rozkruszonymi ziarnkami ziela angielskiego oraz liściem laurowym. Nakryj folią i pozostaw na 24 godziny.
3. Po tym czasie mięso obsmaż na patelni ze wszystkich stron i wstaw do nagrzanego do 190°C piekarnika na około 40 minut. Podczas pieczenia podlej je dwoma szklankami wody.
4. Szalotki pokrój w drobną kostkę i podsmaż je na rozgrzanej patelni, po czym dodaj pokruszoną gwiazdkę anyżu. Całość zalej octem balsamicznym i gotuj do momentu, kiedy odparuje 80% płynu.
5. Dodaj esencję Knorr i pozostały z pieczenia sok. Wszystko dokładnie wymieszaj a następnie doprowadź do wrzenia i gotuj chwilę - do momentu, gdy sos uzyska odpowiednią konsystencję.
6. Mięso podawaj pokrojone w plastry i polane sosem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl