

Jesień w kuchni z dobrą wołowiną QMP

W kuchni, która nastraja się na nadejście najchłodniejszej pory roku, pierwsze skrzypce zaczynają grać pożywne, rozgrzewające potrawy. Gdy temperatura za oknem spada, na stół wracają sycące gulasze, potrawy oraz dania jednogarnkowe. Łatwe w przygotowaniu, bogate w smaku, tej jesieni udadzą się jeszcze lepiej z dobrą wołowiną QMP.

Mgliste poranki, chłodne podmuchy wiatru, szybko zapadający zmrok – za szarym, deszczowym obliczem jesieni nie przepada chyba nikt. Jeszcze nie tak dawno łapaliśmy ciepłe promienie słońca, teraz częściej łapiemy przeziębienia, a przed spadkiem energii ratujemy się kolejną kawą, choć wcześniej wystarczył witaminowy koktajl z letnich owoców. Gdy czujemy, że w nasz nastrój wkrada się chandra, zamiast zaszywać się w fotelu w towarzystwie koca oraz filiżanki gorącego napoju, warto założyć kuchenny fartuch, by przygotować rozgrzewające ciało i duszę pyszne, pożywne danie z dobrej wołowiny QMP z wykorzystaniem sezonowych warzyw.

W jednym garnku

Jesienne jednogarnkowce, zwane też „kociołkami”, mają w sobie podwójną moc: sycą organizm i przeganiają zły nastrój. Są idealnym obiadem dla zabieganych i zziębniętych, a także tych, którzy nie lubią monotonii w kuchni – wystarczy odpowiednio dobrać składniki, aby cieszyć się smakiem pikantnego chilli con carne lub też mocno paprykowego gulaszu. Niezależnie od pomysłu, soczysta wołowina QMP i dojrzałe w późnym słońcu warzywa, gotowane razem, wypełnią kuchnię aromatem zapowiadającym porcję kulinarnej przyjemności.

Samo przyrządzanie „kociołka” jest wyjątkowo mało pracochłonne. Do garnka trafia najpierw barwna mozaika warzyw, pamiętających jeszcze letnie ciepło. Jest w niej miejsce na zieloną cukinię, pomarańczową dynię, złocistą cebulę, fioletowego bakłażana, czerwoną paprykę i żółtą fasolę. Aby danie było treściwe, ale nie nadmiernie obciążające, dodając do niego mięso, warto sięgnąć po jakościową wołowinę z certyfikatem QMP. Dzięki naturalnej miękkości i kruchości dobra wołowina QMP pozwala skrócić czas gotowania do niezbędnego minimum. W przypadku dań jednogarnkowych z powodzeniem można wykorzystać mniej znane części certyfikowanej tuszy wołowej, które nie kosztują dużo, a pozwalają cieszyć się smakiem doskonałej jakości mięsa. Niezbędnym wykończeniem każdego jednogarnkowca będzie odrobina rozgrzewających przypraw, wśród których nie powinno zabraknąć chilli, czosnku czy egzotycznego kuminu.

Czas na las

Jesienny repertuar kulinarny nie może obejść się bez grzybów. Przy odpowiedniej pogodzie ich obecnością w kuchni można się cieszyć aż do pierwszych przymrozków. Borowiki, podgrzybki, maślaki i rydze znakomicie nadają się do przygotowywania sosów, zup, farszów czy zapiekanek. Doskonale



podkreślają też smak mięsnych dań, zwłaszcza tych o nieco bardziej wytrawnym charakterze, jak na przykład stek. Grzyby zebrane podczas jesiennego spaceru po lesie mogą stać się inspiracją do odświeżenia przepisu na ten kulinarny klasyk. Do przyrządzenia steku nie potrzeba wielu składników; liczy się za to ich jakość. Dlatego, oprócz świeżych grzybów, niezbędna będzie porcja dobrej wołowiny QMP o gwarantowanej kruchości i soczystości.

QMP – znak dobrej wołowiny

Wybierając wołowinę warto poszukać tej oznaczonej znakiem jakości QMP. Jego obecność gwarantuje, że mięso zostało wyprodukowane w ramach systemu QMP (QualityMeat Program), będącego pierwszym polskim systemem certyfikacji mięsa wołowego. Program został stworzony przez Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego po to, by wołowinie dostarczanej na rodzimy rynek zapewnić pewną, powtarzalną jakość gwarantowaną dzięki ścisłej kontroli każdego etapu produkcji mięsa: od wyboru rasy bydła, przez zoptymalizowane warunki jego hodowli, po transport, ubój i pakowanie gotowego produktu. Konsument sięgający po wołowinę ze znakiem jakości QMP może być pewien, że za każdym razem otrzyma mięso miękkie, kruche, soczyste i łatwe w przygotowaniu, a więc gwarantujące sukces kulinarny. Kontrola całego łańcucha produkcji wołowiny QMP ma też ogromne znaczenie dla bezpieczeństwa produktu, który w finale trafia na sklepowe półki. W przypadku wołowiny QMP, bezpieczeństwo oznacza zawsze pewne źródło pochodzenia oraz pełną identyfikowalność produktu, czyli możliwość prześledzenia drogi, jaką przebyło mięso „od pola do stołu”.

Stek z leśnymi grzybami duszonymi w winie

Składniki (dla 4 osób):

- 1 kg antrykotu z dobrej wołowiny QMP
- 400 g świeżych grzybów (borowików, rydźów, kurek)
- 1-2 łyżki sosu Worcestershire
- 150 ml białego wina
- 2 łyżki masła
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 3 duże ząbki czosnku
- sól, pieprz
- tymianek

Sposób przygotowania:

Mięso kroimy na steki o grubości 3 cm, posypujemy solą, pieprzem i tymiankiem, zamarynowujemy na 5 minut w oliwie z oliwek i sosie Worcestershire. W tym czasie oczyszczamy grzyby za pomocą nożyka i jeśli potrzeba, kroimy je na mniejsze kawałki. Na rozgrzaną patelnię kładziemy stek i grillujemy po 2-3 minuty z każdej strony. Gotowy stek przekładamy na talerz. Na patelni rozpuszczamy masło, wrzucamy posiekane ząbki czosnku i smażymy chwilę, aż się zrumienią. Dodajemy grzyby i krótko przesmażamy je na dużym ogniu. Następnie podlewamy całość białym





winem, doprawiamy solą i świeżo zmielonym pieprzem i dusimy kilka minut, aż wino zredukuje swoją objętość. Stek podajemy z ziemniaczanym purée.



KAMPANIA FINANSOWANA PRZY
WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ
ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA
RÓWNIEŻ Z FUNDUSZU PROMOCJI
MIĘSA WOŁOWEGO