Kiełbaski z purée

Sarnina to wyjątkowo chude mięso, z którego często robi się kiełbasy. Przyrządzimy z nich nasze danie. Można podawać je z różyczkami brokułów lub innymi świeżymi zielonymi warzywami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju słonecznikowego
8 dużych kiełbasek z sarniny (ok. 500 g)
170 g drobnych cebulek, przekrojonych
1 duży ząbek czosnku, wyciśnięty
170 g pieczarek, przekrojonych na połówki
1 czerwona papryka, pokrojona w plasterki
1 żółta papryka, pokrojona w plasterki
200 ml wywaru wołowego
150 ml czerwonego wytrawnego wina
1 łyżka dżemu z czerwonej porzeczki lub jeżyn
3 gałązki świeżego tymianku
2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
sól i pieprz

Purée
750 g mącznych ziemniaków, obranych i pokrojonych na kawałki
120 ml chudego mleka
2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na dużej, głębokiej patelni teflonowej. Wrzucić kiełbaski i smażyć na niezbyt dużym ogniu 10 minut, odwracając od czasu do czasu na drugą stronę, aż się lekko przyrumienią.

2) Włożyć ziemniaki do rondla, zalać wrzątkiem, żeby znajdowały się 5 cm pod powierzchnią wody. Doprowadzić ponownie do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować 15–20 minut, aż będą bardzo miękkie.

3) Wrzucić cebulki na patelnię z kiełbaskami i smażyć 5 minut, aż przyrumieni się, a kiełbaski mocno zbrązowieją. Przełożyć je na talerz i odstawić. Zlać z patelni nadmiar tłuszczu.

4) Wrzucić na patelnię czosnek, pieczarki i czerwoną paprykę. Podsmażać kilka minut, aż zmiękną. Wlać wywar i wino. Dodać dżem i 2 gałązki tymianku. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Rozprowadzić mąkę ziemniaczaną w łyżce wody, wlać na patelnię, doprowadzić do wrzenia, cały czas mieszając. Kiedy sos lekko zgęstnieje, zmniejszyć ogień i włożyć kiełbaski z powrotem na patelnię. Podgrzewać na małym ogniu 10 minut.

5) Odlać ziemniaki, potrząsając sitem. Przełożyć znowu do rondla. Rozgrzać mleko w małym rondlu, wlać je do ziemniaków i utłuc gładkie purée. Dodać, ucierając oliwę i natkę pietruszki oraz sól i pieprz do smaku.

6) Ułożyć na podgrzanych talerzach porcje purée oraz kiełbaski i warzywa. Polać sosem (po usunięciu z niego gałązek tymianku). Posypać listkami z pozostałych gałązek tymianku.

Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 666 kcal, 40 g białka, 33 g tłuszczów (w tym 11 g NKT), 48 g węglowodanów (w tym 13 g cukrów), 7 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock