

Ragout z dzika z polentą

Mięso dzika jest niezwykle popularne w Toskanii i Umbrii we Włoszech. Udusimy je z dużą ilością czosnku i warzyw. Powstanie w ten sposób pyszny gęsty sos do polenty. Potrawę podamy z rukolą i sałata radicchio lub z lekko obgotowanymi zielonymi warzywami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

165 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

450 g mięsa dzika nadającego się do duszenia, okrojonego z tłuszczu i pokrojonego na małe kawałki

2 cebule

1 kawałek cynamonu

250 ml czerwonego wina

15 jagód jałowca, lekko zmiażdżonych

4 listki laurowe

4 ząbki czosnku, pokrojone w cienkie plasterki

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin

1 marchewka, posiekana

1 łodyga selera naciowego, posiekana

400 g pokrojonych pomidorów z puszki
1 łyżeczka octu balsamicznego
300 ml wywaru wołowego
10 g suszonych borowików, starannie wypłukanych
listki z kilku gałązek świeżych ziół (rozmarynu, szałwii,
oregano lub natki pietruszki), grubo posiekane
sól i pieprz

Polenta z serem ricotta i rozmarynem

300 g polenty instant
100 g sera ricotta
1 łyżka świeżego rozmarynu, drobno posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć mięso do miski. Dodać posiekaną cebulę, cynamon, wino, jałowiec, listki laurowe, czosnek i pieprz do smaku. Przykryć i marynować w lodówce całą noc, a najlepiej dwa dni.

2) Wyjąć mięso z marynaty i wysuszyć papierowymi ręcznikami. Przecedzić marynatę i odstawić. Posiekać resztę cebuli. Rozgrzać oliwę w naczyniu żaroodpornym. Wrzucić mięso i lekko obrumienić ze wszystkich stron. Dodać cebulę, marchewkę i selera naciowego. Smażyć 3–4 minuty, aż warzywa nieco zmiękną.

3) Dodać marynatę, pomidory z sokiem, ocet, wywar, grzyby i zioła. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Doprowadzić do wrzenia, przykryć i dusić około 2 godzin, aż mięso zmięknie. Zdjąć z ognia i trzymać w ciepłe, a w tym czasie przyrządzić polentę.

4) Ugotować polentę zgodnie z przepisem na opakowaniu (powinna być gęsta). Dodać ser ricotta i rozmaryn. Starannie wymieszać i podgrzewać jeszcze chwilę na małym ogniu, cały czas mieszając, aż ser się całkowicie rozpuści.

5) Rozłożyć polentę na 4 podgrzanych talerzach i połączyć sosem z mięsem. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 533 kcal, 39 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 66 g węglowodanów (w tym 9 g cukrów), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock