Moduł 5: Pięć przepisów krok po kroku (na 4 porcje)

Gulasz z jelenia · Sarna w sosie grzybowym · Pieczeń z łopatki · Bitki · Leczo z dzika

JELEŃ · JEDEN GARNEK | 4 PORCJE BAZOWE | CZAS: 100–120 MIN (20 MIN PRACY)

1. Gulasz z jelenia (na 4 porcje)

Sprzęt i planowanie (Garnek z grubym dnem i pokrywką)

Dzień wcześniej przełóż zamkniętą paczkę mięsa do lodówki. Marynowanie możesz pominąć. Kontrola temperatury: Sprawdź termometrem co najmniej 71°C w środku najgrubszego kawałka i oceń miękkość widelcem.

Składniki na 4 porcje

Składnik	Ilość (4 porcje)
Mięso gulaszowe z jelenia	1000 g
Cebula	200 g
Marchew	200 g
Pietruszka korzeniowa	100 g
Gorący bulion	500 ml
Olej	30 ml
Koncentrat pomidorowy	20 g
Liście laurowe	2 szt.
Ziarna jałowca	4 szt.

Przygotowanie krok po kroku

1. Osusz mięso i pokrój na kawałki ok. 3 cm. Cebulę posiekaj, a warzywa korzeniowe pokrój w półplasterki.
2. Na rozgrzanym oleju obsmaż mięso partiami i odłóż na talerz. W tym samym garnku smaż cebulę przez 5 minut. Dodaj warzywa i koncentrat, mieszaj minutę. [Minutnik: Smażenie cebuli: 5 min]
3. Włóż mięso do garnka, dodaj przyprawy. Dolej tyle bulionu, by sięgał tuż poniżej wierzchu mięsa. Przykryj i duś 75–95 minut. [Minutnik: Duszenie: 75 min, Kontrola +15 min: 15 min]
4. Sprawdź, czy największy kawałek ma w środku min. 71°C. Gdy łatwo rozdziela się widelcem, dopraw solą i pieprzem. Podaj z kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym.

Wskazówka skalowania: dla 2 osób użyj połowy składników (x0,5); dla 6 osób pomnóż przez 1,5; dla 8 osób podwoj składniki.

SARNA · KREMOWY SOS | 4 PORCJE BAZOWE | CZAS: 75–95 MIN (20 MIN PRACY)

2. Sarna w sosie grzybowym (na 4 porcje)

Sprzęt i planowanie (Głęboka patelnia z pokrywką)

Rozmroź mięso wcześniej w lodówce. Do tej wersji wystarczą świeże pieczarki. Kontrola temperatury: Zmierz sondą min. 71°C wewnątrz większego kawałka przed dodaniem śmietanki 30%.

Składniki na 4 porcje

Składnik	Ilość (4 porcje)
Mięso gulaszowe z sarny	800 g
Pieczarki	250 g
Cebula	150 g
Gorący bulion	250 ml
Śmietanka 30%	100 ml
Masło klarowane	25 g
Tymianek	1 łyżeczka

Przygotowanie krok po kroku

1. Pokrój mięso w kostkę ok. 2,5 cm i osusz. Pieczarki pokrój w plasterki, cebulę posiekaj.
2. Rozgrzej masło. Obsmaż mięso partiami i odłóż. Na tej samej patelni smaż cebulę i pieczarki, aż odparuje płyn. [Minutnik: Odparowanie pieczarek: 7 min]
3. Włóż mięso, wsyp tymianek i podlej bulionem. Duś pod przykryciem 50–70 minut do min. 71°C i miękkości pod widelcem. [Minutnik: Duszenie sarny: 50 min]
4. Zdejmij patelnię z ognia. Zahartuj śmietankę kilkoma łyżkami sosu i wlej cienkim strumieniem. Delikatnie podgrzej, dopraw i podaj z kopytkami.

Wskazówka skalowania: dla 2 osób użyj połowy składników (x0,5); dla 6 osób pomnóż przez 1,5; dla 8 osób podwoj składniki.

JELEŃ · NIEDZIELNY OBIAD | 4 PORCJE BAZOWE | CZAS: 2 GODZ. 40 MIN – 3 GODZ. (25 MIN PRACY)

3. Pieczeń z łopatki jelenia (na 4 porcje)

> **Sprzęt i planowanie (Brytfanna z pokrywką i patelnia)**
> Zacznij 1–2 dni wcześniej. Rozmroź całą łopatkę w lodówce, następnie marynuj 4–12 godzin. Kontrola temperatury: Wsuń sondę w najgrubszą część łopatki (min. 71°C), omijając dno brytfanny.

Składniki na 4 porcje

Składnik	Ilość (4 porcje)
Łopatka z jelenia	1000 g
Musztarda	30 g
Miód	15 g
Olej	30 ml
Cebula	150 g
Marchew	200 g
Kwaśne jabłko	150 g

Składnik	Ilość (4 porcje)
Gorący bulion	300 ml
Rozmaryn	1 łyżeczka

Przygotowanie krok po kroku

1. Rozmrożoną łopatkę osusz. Wymieszaj musztardę, miód, rozmaryn i połowę oleju. Natrzyj mięso, przykryj i marynuj w lodówce 4–12 godzin.
2. Rozgrzej piekarnik do 155°C (góra–dół). Zgarnij nadmiar marynaty i obsmaż łopatkę na pozostałym oleju, pilnując, by miód się nie przypalił.
3. Warzywa i jabłko pokrój grubo, ułóż w brytfannie, połóż mięso i podlej bulionem. Piecz pod przykryciem ok. 2–2,5 godziny. [Minutnik: Pieczenie (120 min): 120 min, Dodatkowe 30 min: 30 min]
4. Po osiągnięciu min. 71°C i miękkości odłóż mięso na 10 min. Zmiksuj warzywa z płynem na sos. Pokrój pieczeń w poprzek włókien i podaj z ziemniakami. [Minutnik: Odpoczynek mięsa: 10 min]

Wskazówka skalowania: dla 2 osób użyj połowy składników (x0,5); dla 6 osób pomnóż przez 1,5; dla 8 osób podwoj składniki.

SARNA · PATELNIA Z POKRYWKĄ | 4 PORCJE BAZOWE | CZAS: 65–85 MIN (25 MIN PRACY)

4. Bitki z sarny w sosie cebulowym (na 4 porcje)

Sprzęt i planowanie (Szeroka patelnia z pokrywką)

Dzień wcześniej przełóż udziec bez kości do lodówki. Kontrola temperatury: Do cienkiego plastra sondę termometru wsuń poziomo od boku (min. 71°C wewnątrz).

Składniki na 4 porcje

Składnik	Ilość (4 porcje)
Udziec z sarny bez kości	800 g
Cebula	250 g
Gorący bulion	400 ml
Mąka pszenna	20 g
Masło klarowane	25 g
Musztarda	10 g
Liście laurowe	2 szt.

Przygotowanie krok po kroku

1. Osusz mięso, zobacz kierunek włókien i tnij w poprzek na plastry 1,5–2 cm. Delikatnie rozbij do ok. 1 cm.
2. Oprósz plastry mąką, obsmaż na maśle po minucie z każdej strony i odłóż na talerz. [Minutnik: Obsmażanie strony: 1 min]
3. Pokrój cebulę w piórka i podsmaż 5 minut. Wlej bulion, dodaj musztardę i liście laurowe. Włóż bitki i przykryj. [Minutnik: Smażenie cebuli: 5 min]
4. Duś na małym ogniu ok. 40–50 min aż grubszy plaster ma min. 71°C i łatwo dzieli się widelcem. Podaj z

buraczkami i tłuczonymi ziemniakami. [Minutnik: Duszenie bitek: 40 min]

Wskazówka skalowania: dla 2 osób użyj połowy składników (x0,5); dla 6 osób pomnóż przez 1,5; dla 8 osób podwoj składniki.

DZIK · SZYBKA KOLACJA 25 MIN | 4 PORCJE BAZOWE | CZAS: 25–30 MIN (10 MIN KROJENIA)

5. Leczo z kiełbasą z dzika (na 4 porcje)

Sprzęt i planowanie (Duża głęboka patelnia)

Wybierz kiełbasę oznaczoną na etykiecie jako gotową do spożycia. Kontrola temperatury: Szybka kolacja bez czekania — gotowy wyrób z dzika podgrzewaj łagodnie 8–10 min w pomidorach.

Składniki na 4 porcje

Składnik	Ilość (4 porcje)
Gotowa kiełbasa z dzika	350 g
Cebula	150 g
Papryka	300 g
Cukinia	250 g
Krojone pomidory z puszki	400 g
Olej	5 ml
Słodka papryka w proszku	1 łyżeczka

Przygotowanie krok po kroku

1. Kiełbasę pokrój w półplasterki, paprykę w paski, cebulę w piórka, a cukinię w półplasterki.
2. Podsmaż kiełbasę na lekko natłuszczonej patelni przez 4–5 minut i przełóż na talerz. [Minutnik: Obsmażanie kiełbasy: 5 min]
3. Na tym samym tłuszczu podsmaż cebulę, paprykę i cukinię przez 5 minut, dodaj słodką paprykę. [Minutnik: Podsmażanie warzyw: 5 min]
4. Wlej pomidory, włóż kiełbasę i duś 8–10 minut na małym ogniu. Podawaj z chlebem na zakwasie. [Minutnik: Duszenie leczo: 10 min]

Wskazówka skalowania: dla 2 osób użyj połowy składników (x0,5); dla 6 osób pomnóż przez 1,5; dla 8 osób podwoj składniki.