

PODROBY REAKTYWACJA !

Podroby to, ogólnie ujmując, wnętrzności zwierząt hodowlanych. Zaliczamy do nich **wątróbkę, żołądki, nerki, ozorki, serce, mózg czy płuca**. Można je usmażyć, udusić, zapiec, ugotować. Często robi się z nich pasty, pasztety, farsze, sosy, zupy.

W czasach przedwojennych dania z podrobów cieszyły się wyjątkowym prestiżem i uznaniem. Dziś podroby cieszą się mniejszą popularnością, między innymi ze względów estetycznych i etycznych. Sięgamy po nie rzadziej, bo są niemodne, wydają się mało wartościowe, niektórzy uważają je wręcz za surowiec dla ubogich? Czyżby wynikało z tego, że zwierzęce wnętrzności to w przeciwieństwie do mięsa produkty niemalże niejadalne. Czy faktycznie podroby należy wykreślić z jadłospisu?

Nie jest prawdą, że podroby nie zawierają żadnych składników odżywczych. Są znakomitym źródłem pełnowartościowego białka, dostarczają witaminy w tym A, D, K B₂ B₁₂ i kwasu foliowego (już niewielka porcja pokrywa ponad 100% dziennego zapotrzebowania na te witaminy). Znajdziemy w nich również bardzo dużo żelaza.

W podrobach natomiast obecne są związki purynowe, które w organizmie rozkładają się do kwasu moczowego, nie są zatem wskazane w przypadku osób z dną moczową. Ponadto ze względu na dużą zawartość tłuszczu i cholesterolu, którego w 100 g wątróbki jest go 300 mg powinniśmy zachować umiar i rozagę w ich spożywaniu.

Nie bójmy się podrobów, bo smakują one niepowtarzalnie! Ponadto ze zdrowotnego punktu widzenia – nie są takie złe a na ich korzyść przemawia również wyjątkowo atrakcyjna cena. Tak więc nic nie stoi na przeszkodzie by chociaż od czasu do czasu włączyć podroby do diety.

Polecamy genialne połączenie wątróbki ze słodczą czekoladą. Ten kto spróbuje na pewno nie pożałuje ☺

Wątróbka w sosie czekoladowym

Składniki:

750 g wątróbki wieprzowej
4 duże cebule
1-2 tabliczki gorzkiej czekolady
Sok z cytryny
Cynamon
Sól, pieprz

Sposób wykonania:

- Cebulę kroimy w półksiężycy, podsmażamy i odkładamy na talerz.
- Wątróbkę kroimy na mniejsze części (plastry) obtaczamy w mące i obsmażamy na oleju ze smażenia cebuli.
- Wkładamy do garnka robiąc warstwy: cebula, wątróbka, cebula itd., Doprawiamy solą, pieprzem, cynamonem, zalewamy wodą i dusimy chwilę.
- Na koniec kładziemy na wierzchu kostki czekolady (w zależności od tego jak bardzo gęsty sos chcemy uzyskać dodajemy 1 lub 2 tabliczki)
- Kiedy czekolada się rozpuści skrapiamy wszystko sokiem z cytryny



