



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Zapiekanka pasterska

Czas przygotowania: 1 godzina

Czas zapiekania dania: 25 minut

Liczba porcji: około 2230 g dania

W 100 g dania:


Wartość energetyczna 150 kcal

Składniki na mięso mielone z warzywami

- ☐ 600 g mielonej jagnięciny lub wołowiny
- ☐ 100 g mrożonego groszku
- ☐ 100 g marchewki - może być mrożona
- ☐ 100 g kukurydzy konserwowej
- ☐ 150 g młodych łodyg selera naciowego - 2 sztuki
- ☐ 200 g cebuli - 2 mniejsze sztuki
- ☐ 2 łyżki koncentratu pomidorowego - do 50 g
- ☐ 2 ząbki czosnku - około 10 g
- ☐ 2 łyżki oliwy lub innego oleju do smażenia
- ☐ 1 łyżka mąki pszennej - do 15 g
- ☐ 1 łyżka sosu worcestershire - można pominąć
- ☐ przyprawy: po pół łyżeczki soli, tymianku, rozmarynu; 1/3 łyżeczki pieprzu

Składniki na puree ziemniaczane

- ☐ około 1200 g ziemniaków - waga przed obraniem
- ☐ 100 g masła - pół klasycznej kostki
- ☐ 50 ml mleka - około 1/5 szklanki
- ☐ 20 g tartego parmezanu - lub więcej
- ☐ po sporej szczypcie soli i pieprzu

 Ukryj zdjęcia

Zapiekanka pasterska

✓ Krok 1: Podsmaż cebulę

Nagrzewaj dużą patelnię z grubym dnem. Wylej 2 łyżki oliwy lub innego oleju do smażenia. Na gorący tłuszcz wyłóż obraną i drobno posiekaną cebulę. Podsmażaj ją na średniej mocy palnika przez około 5-7 minut, do zeszklenia i lekkiego zarumienienia.



▼ Krok 2: Dodaj mięso i przyprawy

Po tym czasie na patelnię wyłóż chudą, mieloną jagnięcinę, baraninę lub ewentualnie wołowinę (zmieliłam zrazówkę) o wadze około 500 gramów. Dodaj też przyprawy, czyli po pół łyżeczki soli, tymianku, rozmarynu oraz 1/3 łyżeczki pieprzu. Całość podsmażaj około 5 minut, mieszając zawartość patelni, by rozdrobnić mięso.

Porady: Ze względu na to, że jagnięcina jest w moich okolicach trudno dostępna, zapiekankę szykowałam na mięsie wołowym. Powstaje wówczas wersja wersja Cottage Pie, która równi się tylko mięsem i jest równie pyszna. Tymianek i rozmaryn mogą być zarówno suszone jak i świeże.

▼ Krok 3: Dodaj warzywa

Po tym czasie na patelnię wyłóż też około 150 gramów drobno pokrojonych łodyg młodego selera naciowego, marchew pokrojoną w mniejszą kostkę (świeża lub mrożona) oraz dwa, obrane i przepuszczone przez praskę ząbki czosnku. Wymieszaj składniki i smaż przez 10 minut (u mnie bez przykrywki).

Porada: Seler naciowy nie jest konieczny i można go pominąć.

▼ Krok 4: Dodaj koncentrat i mąkę

Kolejno dodaj również do 50 gramów koncentratu pomidorowego. Przez drobne sitko wsyp też łyżkę mąki pszennej (może być też bezglutenowa owsiana) i mieszaj mięso z warzywami, by nie było grudek.

Porada: Do zapiekanki pasterskiej wlewa się też bulion. Ja jednak nie robię tego, by farsz nie był za mokry. Jeśli jednak Twój jest zdecydowanie za suchy, to możesz wlać odrobinę bulionu lub też przecier z pomidorów.

▼ Krok 5: Dodaj kukurydzę i groszek

Od razu możesz też dodać 100 gramów odsączonej z zalewy kukurydzy konserwowej i tyle samo mrożonego groszku. Wlej też łyżkę sosu worcestershire (możesz go w ostateczności pominąć). Wymieszaj farsz i smaż jeszcze 5 minut.

▼ Krok 6: Umieść farsz w formie

Do zrobienia zapiekanki pasterskiej użyłam głębokiego naczynia żaroodpornego o wymiarach wewnętrznych 18 x 26 cm. Możesz też użyć innego naczynia żaroodpornego o pojemności około 1800-2000 ml.

Zanim na dno formy wyłożysz farsz, najpierw wysmaruj od środka naczynie np. masłem. Farsz wyłóż, wyrównaj i lekko uklep.



▼ Krok 7: Ugotuj ziemniaki

Około 1200 gramów ziemniaków (najlepiej typ B lub C) obierz cienko i ugotuj do miękkości w lekko osolonej wodzie. Do jeszcze gorących (dobrze odsączonych z wody) ziemniaków dodaj 100 gramów masła (można je pokroić dla wygody na małe kawałki) oraz minimum 20 gramów drobno startego parmezanu i po sporej szczypcie soli i pieprzu. Wlej też 50 ml mleka (może być też roślinne - owsiane lub sojowe). Mleko i masło nie powinny być zimne.

Porady: Można dać więcej sera, albo nawet całkiem go pominąć w składnikach. Parmezan może być zastąpiony serem cheddar. Do puree można dodać szczyptę gałki muszkatołowej.

▼ Krok 8: Dokończ puree

Ugnieć gorące ziemniaki z dodatkami na puree. Możesz użyć do tego specjalnego sitka lub praski. Uważaj jednak na to, by nie ugniatać ziemniaków za długo. Ugotowane ziemniaki nie powinny zrobić się zbyt klejące i maziste. Sprawdź smak puree i zdecyduj, czy dodasz więcej soli lub pieprzu. Można też dorzucić szczyptę gałki muszkatołowej.

▼ Krok 9: Na mięso wyłóż puree

Na warstwę farszu z mięsa i warzyw wyłóż równo jeszcze ciepłe puree ziemniaczane. Wyrównaj powierzchnię, a na koniec wykonaj wzory przy użyciu widelca. Nie jest to konieczne, ale warto zetrzeć też odrobinę zimnego masła, które w piecu roztopi się i sprawi, że zapiekanka ładniej się zarumieni.

▼ Krok 10: Zapiecz Shepherd's Pie

Formę umieść w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Wybierz środkową półkę z opcją pieczenia góra/dół (jeśli masz małą komorę piekarnika i grzałki od góry, to naczynie umieść na półce niżej). Z termoobiegiem ustaw 170 stopni. Zapiekę pasterską zapiekaj bez przykrycia przez około 20-25 minut. Po 10 minutach zapiekania obserwuj jednak zapiekankę. Jeśli przypieka się za mocno, to obniż temperaturę lub umieść ją o piętro niżej. Upieczoną można od razu wyjąć z piekarnika i podawać.

Porada: Gotowe danie warto "oprószyć" drobno siekanymi ziołami np. tymiankiem lub natką pietruszki.

Zapiekankę pasterską można podgrzewać ponownie w piekarniku, ale już pod przykryciem lub też na dużej patelni, na małej mocy i również pod przykryciem.
Smacznego.



Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

