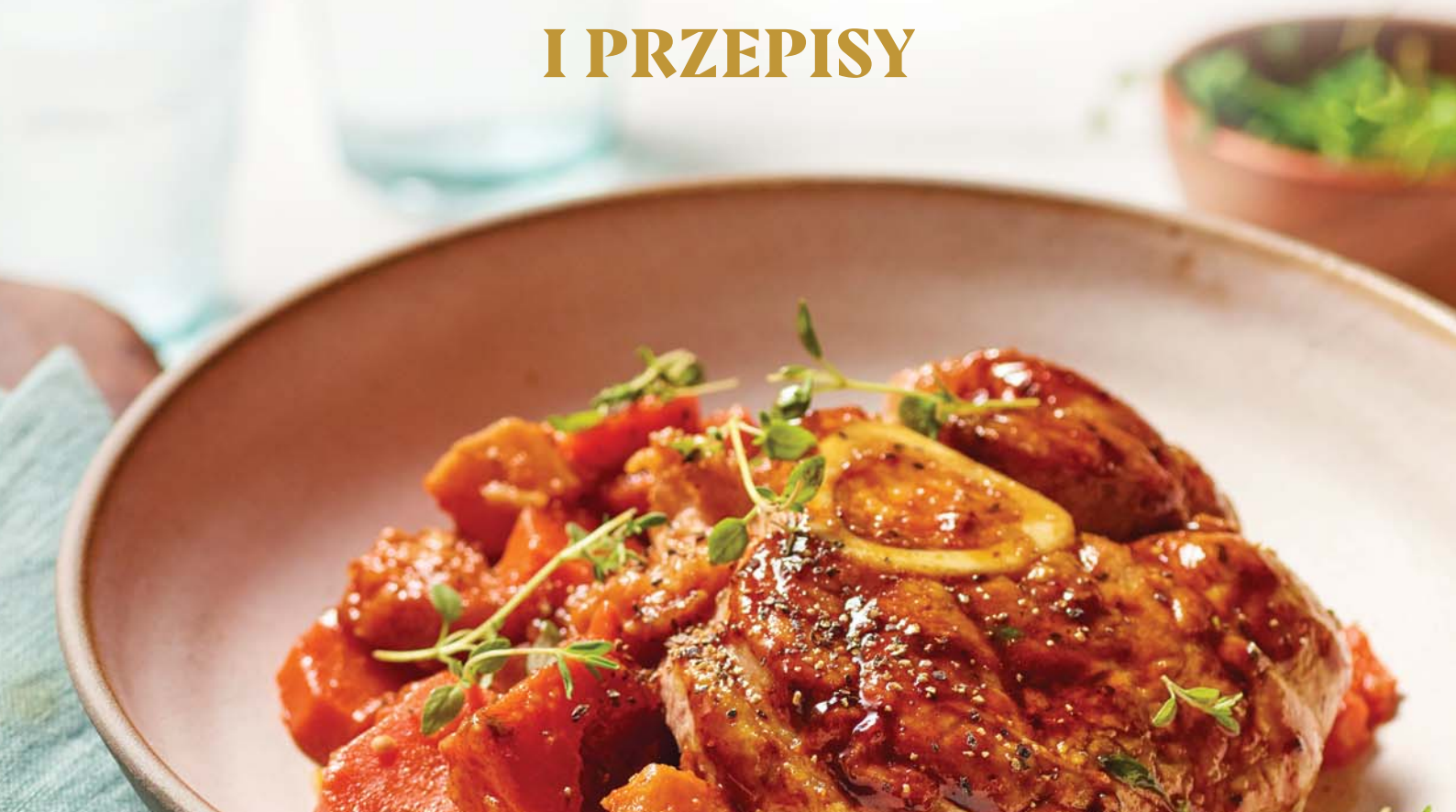




SOKOŁÓW

CIEŁĘCINA

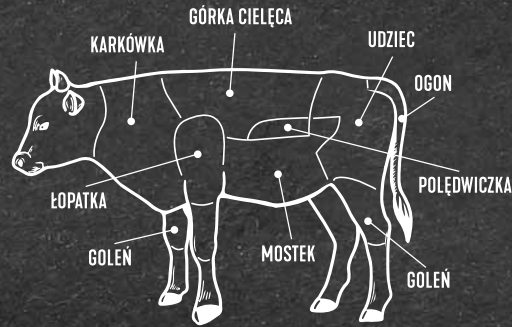
**KATALOG PRODUKTÓW
I PRZEPISY**




**UCZTA
QULINARNA**
WOŁOWINA Z SOKOŁOWA



CIEŁĘCINA



- pakowane metodą próżniową
- waga porcji
- waga opakowania zbiorczego - oferta ogólna
- waga opakowania zbiorczego - oferta HoReCa
- trwałość po otwarciu opakowania
- termin przydatności do spożycia
- temperatura przechowywania

- duszenie
- smażenie
- gotowanie
- pieczenie
- grillowanie
- surowe

Cielęcina jest gatunkiem mięsa o wyjątkowych właściwościach. Charakteryzuje się delikatną strukturą, jasnoróżową barwą i niewielką ilością tłuszczu. Stanowi dobre źródło białka, cynku, potasu, żelaza, a także witamin z grupy B (niacyna, kwas pantotenowy). Odpowiednio przyrządzona jest aromatyczna, łagodna w smaku i lekkostrawna. Zaletą cielęciny jest wysoka wartość odżywcza, dlatego jest zalecana w żywieniu dzieci i osób starszych. Ze względu na niską zawartość tłuszczu, a także nasyconych kwasów tłuszczowych, polecana jest dla osób o podwyższonym ryzyku wystąpienia miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca. Cielęcina jest niskokaloryczna dlatego powinna być nieodzownym elementem diety osób dbających o zdrowie i sylwetkę.

GÓRKA CIEŁĘCA Z KOŚCIĄ



Element pozyskany przez odcięcie górnej partii piersiowej i łędźwiowej półtuszy, po linii oddzielenia karkówki i udźca, wzdłuż linii oddzielenia mostka. W skład wchodzi kości żeber. Barwa mięsa od jasnoróżowej do szaroróżowej, tłuszczu jasnokremowa.



POŁĘDWICZKA CIEŁĘCA



Element stanowi mięsień łędźwiowy i mięsień biodrowy (główna połędwiczki). Barwa od jasnoróżowej do szaroróżowej, bez tłuszczu.



ŁOPATKA CIEŁĘCA BEZ KOŚCI



Element pozyskany z górnej części kończyny przedniej, pozbawiony chrząstki łopatkowej. Barwa mięsa od jasnoróżowej do szaroróżowej, tłuszczu jasnokremowa.



GOLEŃ CIEŁĘCA Z KOŚCIĄ



Goleń przednia oddzielona w stawie łokciowym, w skład elementu wchodzi kość przedramienia. Goleń tylna oddzielona w stawie kolanowym, w skład elementu wchodzi kość piszczelowa. Barwa mięsa od jasnoróżowej do szaroróżowej, tłuszczu jasnokremowa.



UDZIEC CIEŁĘCY BEZ KOŚCI



Element pozyskany przez oddzielenie od półtuszy pomiędzy ostatnim kręgiem lędźwiowym i kręgiem kości krzyżowej, wzdłuż omięsnej mięśnia czworogłowego. Kości udźca usunięte. Bez goleni. Mięśnie nieodbłonione. Barwa mięśni od jasnoróżowej do jasnoczerwonej. Barwa tłuszczu kremowa.



UDZIEC CIEŁĘCY BEZ KOŚCI PORCJA



MIĘSO CIEŁĘCE KLASY 2



Mięso cieleńce pochodzące z odkastniania półtuszy cieleńcych. Mięso o nieregularnych kawałkach pochodzące z wykrawania i obróbki elementów cieleńcych. Mięso nie może zawierać gruczołów mięsa krwawego, ścięgien i ich powięzi, tkanki kostnej i chrząstki.

Barwa mięśni od jasnoróżowej do jasnoczerwonej. Barwa tłuszczu biała z odcieniem kremowym lub lekko różowym.



MOSTEK CIEŁĘCY Z KOŚCIĄ



Element stanowi środkowa część partii piersiowej odcięta od półtuszy wzdłuż mięśnia najdłuższego grzbietu. W skład mostka wchodzi mięso z żeber oraz łata, kości żeber i mostka. Barwa mięsa od jasnoróżowej do szaroróżowej, tłuszczu jasnokremowa.



KARKÓWKA CIEŁĘCA BEZ KOŚCI



Element pozyskany po linii oddzielenia górki i mostka oraz przez odcięcie szyi. Barwa mięsa od jasnoróżowej do szaroróżowej, tłuszczu jasnokremowa.



KOŚCI CIEŁĘCE



Kości cieleńce pozyskane z rozbioru tuszki cieleńcej, z pozostawionymi strzępami toju. Barwa kości kremowa.





GÓRKA CIEŁĘCA Z KOŚCIĄ

SMAŻONE KOTLETY CIEŁĘCE Z CZOSNKIEM I SEZONOWYMI WARZYWAMI

CZAS
PRZYGOTOWANIA



40 min

PORCJA DLA
2 OSÓB



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI



METODA
PRZYGOTOWANIA



smażenie

SKŁADNIKI:

**Kotlet cielęcy z kością 4 szt. -
każdy po około 100 g**

Czosnek 4 ząbki
Natka pietruszki 1 pęczek
Cukinia 100g
Papryka 100 g
Szparagi zielone 8 szt.
Oliwa z oliwek 100 ml
Sól, pieprz

SPOSÓB WYKONANIA:

Czosnek posiekać na plasterki. Natkę pietruszki drobno posiekać. Czosnek, posiekaną natkę pietruszki oraz oliwę z oliwek razem wymieszać. Dodać kotleciki cielęce. Zostawić na około 30 minut. Po tym czasie obsmażyć na patelni na złoty kolor. Smażyć około 4-5 minut z każdej strony. Cukinię i paprykę pokroić w plastry. Smażyć od razu po przewróceniu kotlecików na drugą stronę. Pod koniec dodać szparagi. Całość doprawić solą oraz pieprzem.



POŁĘDWICZKI CIEŁĘCE

SALTIMBOCCA PO POLSKU

Z SZALWIĄ Z WĘDZONYM BOCZKIEM W SOSIE Z BIAŁEGO WINA, ZE SZPARAGAMI

CZAS
PRZYGOTOWANIA



40 min

PORCJA DLA
2 OSÓB



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI



METODA
PRZYGOTOWANIA



smażenie

SKŁADNIKI:

Polędwiczka cielęca 300 g
Boczek wędzony 4 plastry
Szałwia 4 liście
Wino białe wytrawne 50 ml
Masło 50 g
Szparagi zielone 1 pęczek
Sól, pieprz
Mąka kukurydziana 1 łyżka

SPOSÓB WYKONANIA:

Polędwiczki cielęce pokroić na dwie porcje. Każdą delikatnie rozklepać tłuczkiem. Na polędwiczkę położyć 2 plasterki boczku oraz 2 liście szalwii. Całość spiąć wykałaczkami. Polędwiczki obtoczyć z jednej strony (tam gdzie nie ma boczku) mąką kukurydzianą. Smażyć na rozpuszczonym maśle. Smażyć krótko po około 2-3 minuty na stronę. Dodać zielone szparagi i całość krótko smażyć. Dodać białe wino. Doprawić solą oraz pieprzem.





UDZIEC CIEŁĘCY BEZ KOŚCI

SMAŻONE KOTLETY CIEŁĘCE SZNYCEL CIEŁĘCY PO WIEDEŃSKU Z SAŁATKĄ ZIEMNIACZANĄ

CZAS
PRZYGOTOWANIA



40 min

PORCJA DLA
2 OSÓB



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI



METODA
PRZYGOTOWANIA



smażenie

SKŁADNIKI:

Sznycele cieleńce 2 szt.
- każdy po 200 g

Jaja 2 szt.
Mąka pszenna 80 g
Bułka tarta 80 g
Olej rzepakowy
Masło 50 g
Sól, pieprz

SAŁATKA ZIEMNIACZANA:

Ugotowany ziemniak 100g -
pokrojony w plastry
Dymka 1 szt. - drobno posiekana
Ogórek kiszony 100 g - pokrojony
w plasterki
Kapary 1 łyżeczka

SOS:

Anchois 3 fileciki - drobno posiekane
Majonez 3 łyżki
Grubo mielony pieprz

SPOSÓB WYKONANIA:

Sznycele cieleńce cienko rozbić. Przyprawić solą oraz pieprzem.
Panierować w mące, roztrzepanym jajku, a następnie w bułce tartej.
Smażyć na złoty kolor na rozgrzanym oleju z domieszką masła.
Podawać z cytryną i sałatką ziemniaczaną.



MIĘSO CIEŁĘCE KLASY 2

GULASZ CIEŁĘCY Z WARZYWAMI I CIECIERZCĄ

CZAS
PRZYGOTOWANIA



1,5 h

PORCJA DLA
2 OSÓB



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI



METODA
PRZYGOTOWANIA



duszenie

SKŁADNIKI:

Mięso cieleńce na gulasz- 300 g

Marchew 1 szt.
Pieczarki 4 szt.
Cebula 1 szt.
Czosnek 1 ząbek
Fasolka szparagowa cała 150 g
Ciecierzycza konserwowa 100 g
Świeży tymianek
Sól, pieprz
Papryka słodka 1 łyżeczka
Majeranek 1 łyżeczka
Olej
Bulion warzywny 500 ml
Pomidor pelłati z puszki 200 g
Ryż jaśminowy do podania

SPOSÓB WYKONANIA:

Mięso pokroić w grubą kostkę.
Zamarynować w oleju, soli, pieprzu,
majeranku i papryce. Smażyć w rondlu.
Dodać drobno posiekaną cebulę oraz
czosnek. Smażyć około 5 minut. Zalać
bulionem warzywnym. Dusić całość do
miękości około 45-60 minut (spraw-
dzić). Pod koniec duszenia dodać
pozostałe warzywa i ciecierzycę. Całość
dusić do odparowania i zagęszczenia
sosu.
Podawać z ryżem jaśminowym.



MOSTEK CIEŁĘCY Z KOŚCIĄ FASZEROWANY MOSTEK CIEŁĘCY

MUSEM PIECZARKOWYM Z KASZĄ PĘCZAK Z WARZYWAMI

CZAS
PRZYGOTOWANIA



2 h

PORCJA DLA
2 OSÓB



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI



METODA
PRZYGOTOWANIA



pieczenie

SKŁADNIKI:

Mostek cieleńczy 300g

Mięso cieleńce mielone 100 g
Pieczarki 100g
Cebula 1 szt.
Czosnek 2 ząbki
Papryka ostra 2 łyżeczki
Tymianek 1 łyżeczka
Natka pietruszki 1 pęczek
Bułka tarta 2 łyżki
Sól, pieprz
Olej rzepakowy
Kasza pęczak 100 g
Dowolne upieczone warzywa
ok. 100 g

SPOSÓB WYKONANIA:

Czosnek rozgnieć, dodać tymianek oraz ostrą paprykę. Natrzeć mostek z dwóch stron przygotowaną pastą. Przyprawić z dwóch stron solą oraz pieprzem. Pieczarki i cebulę drobno posiekać. Smażyć na rozgrzanym oleju rzepakowym. Dodać pod koniec natkę pietruszki i bułkę tartą. Wymieszać z mięsem mielonym. Nadziać mostek. Całość zwinąć w formę rolady oraz szczelnie zawinąć w folię aluminiową. Piec około 1 h w 170 stopniach C. Podawać z ugotowaną kaszą pęczak z ulubionymi upieczonymi warzywami.



KARKÓWKA CIEŁĘCA BEZ KOŚCI

PIECZEŃ CIEŁĘCA W SOSIE WŁASNYM Z KLUSKAMI KŁADZIONYMI I JARMUŻEM

CZAS
PRZYGOTOWANIA



2,5 h

PORCJA DLA
2 OSÓB



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI



METODA
PRZYGOTOWANIA



pieczenie

SKŁADNIKI:

Karkówka cieleńca 0,6 kg

Sól, pieprz
Papryka słodka w proszku
1 łyżeczka
Liść laurowy, ziele angielskie
(po 5 szt.)
Czosnek suszony 1 łyżeczka
Musztarda sarepska 2 łyżki
Oliwa z oliwek
Cebula 1 szt.
Czosnek 2 ząbki
Pietruszka korzeń 1 szt.
Seler mały 1 szt.
Bulion ok. 0,5 szklanki

KLUSKI KŁADZONE:

Jaja 2 szt.
Mąka pszenna 120g
Szczypior drobny
Sól szczypta

SPOSÓB WYKONANIA:

Karkówkę cieleńcą zamarynować w przyprawach i musztardzie. Pozostawić na około 1 h. Zawinąć w folię aluminiową wraz z warzywami (pokrojonymi w kostkę). Piec w 180 stopniach C przez około 1,5-2 h. Po upieczeniu wyjąć z folii karkówkę a upieczone warzywa i powstały sos pieczeniowy wraz z bulionem zagotować. Następnie zblendować i doprawić solą i pieprzem do smaku.

Sposób wykonania klusek:

Jaja połączyć z mąką i drobno posiekanym szczypiorkiem. Wrzucać łyżką do wrzącej osolonej wody. Krótko gotować.

Upieczoną karkówkę podawać z sosem, kluskami oraz podsmażonym jarmużem.



GOLEŃ CIEŁĘCA Z KOŚCIĄ

OSSOBUCO CIEŁĘCE Z DUSZONYMI WARZYWAMI



CZAS
PRZYGOTOWANIA



2 h

PORCJA DLA
2 OSÓB



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI



METODA
PRZYGOTOWANIA



duszenie

SKŁADNIKI:

Gicż cielęca 2 porcje

Marchew 1 szt.
Pietruszka 1 szt.
Cebula 1 szt.
Czosnek 3 ząbki
Pomidor z puszki 400 g
Czerwone wino 100 ml
Mąka kukurydziana do obtoczenia
Oliwa z oliwek
Bulion warzywny 300 ml
Sól, pieprz

SPOSÓB WYKONANIA:

Czosnek pokroić w plasterki. Warzywa pokroić w plastry. Mięso przyprawić solą oraz pieprzem. Obtoczyć w mące kukurydzianej. Smażyć na rozgrzanej oliwie na złoty kolor. Po obsmażeniu mięso wyjąć. Do naczynia w którym smażyło się mięso dodać czosnek oraz cebulę. Krótko smażyć. Następnie dodać pozostałe warzywa. Smażyć około 10 minut. Do podsmażonych warzyw dodać mięso, czerwone wino, bulion i pomidory. Przykryć pokrywką i dusić do miękkości mięsa. Na sam koniec doprawić solą oraz pieprzem.



ŁOPATKA CIEŁĘCA BEZ KOŚCI

MINI PULPECIKI W SOSIE KURKOWYM Z MAKARONEM PAPARDELLE

CZAS
PRZYGOTOWANIA



1,5 h

PORCJA DLA
2 OSÓB



STOPIEŃ
TRUDNOŚCI



METODA
PRZYGOTOWANIA



smażenie

SKŁADNIKI:

Łopátka cielęca 300 g

Bułka tarta 50 g
Sól, pieprz
Papryka słodka 1 łyżeczka
Majeranek 1 łyżeczka
Mąka pszenna do obtoczenia
Oliwa z oliwek
Kurki 150 g
Cebula 1 szt.
Czosnek 1 ząbek
Śmietana 36% - 200 ml
Szcypiorek 1 pęczek
Makaron papardelle 250 g

SPOSÓB WYKONANIA:

Mięso zmielić. Dodać namoczoną bułkę tartą oraz przyprawy. Całość dokładnie wymieszać. Z przyprawionego mięsa uformować małe pulpeciki. Obtoczyć w mące i smażyć na niewielkiej ilości oliwy. Po usmażeniu wyjąć pulpeciki. Do naczynia w którym smażyły się pulpeciki dodać kurki. Smażyć do miękkości. Dodać drobno pokrojoną cebulę oraz czosnek. Smażyć około 5 minut. Dodać śmietanę. Włożyć pulpeciki z powrotem. Całość zredukować. Podawać z makaronem papardelle. Całość obsypać drobno posiekanym szczypiorkiem.





SOKOŁÓW S.A.
AL. 550-LECIA 1
08-300 SOKOŁÓW PODLASKI