

Kotleciki szu szu – tradycyjny przepis z kuchni kresowej

Kotleciki szu szu to wyjątkowa pozycja w polskiej kuchni, której początki sięgają lat 60. XX wieku. Wywodzą się z tradycji kuchni kresowej, gdzie gospodynie domowe eksperymentowały z różnymi formami kotletów, szukając sposobów na urozmaicenie codziennego menu. Nazwa „szu szu” pochodzi prawdopodobnie od charakterystycznego dźwięku, jaki wydają podczas smażenia na rozgrzanym tłuszczu. W przeciwieństwie do klasycznych kotletów mielonych, kotleciki szu szu wyróżniały się delikatniejszą strukturą i bardziej kremową konsystencją.

Początkowo były przygotowywane głównie w regionach wschodnich Polski, jednak z czasem zyskały popularność w całym kraju. W latach 70. i 80. przepis na kotleciki szu szu można było znaleźć w wielu domowych zeszytach z przepisami, a także w popularnych książkach kucharskich. Współcześnie stanowią one ciekawy przykład ewolucji polskiej kuchni domowej, łączącej tradycyjne techniki z nowoczesnymi wpływami.

„Kotleciki szu szu to kwintesencja polskiej kuchni domowej – proste składniki przekształcone w wyjątkowe danie dzięki szczególnej technice przygotowania” – fragment z książki „Zapomniane smaki polskiej kuchni” (2023)

Regionalne odmiany i okazje kulinarne

W zależności od regionu Polski, kotleciki szu szu przybierają różne formy i warianty. W Wielkopolsce popularna jest wersja z dodatkiem tartego jabłka i majeranku, nadających kotlecikom charakterystyczny aromat. Na Podlasiu z kolei dodaje się do

nich grzyby leśne, najczęściej podgrzybki lub borowiki. Wersja śląska wyróżnia się dodatkiem kminku i większą ilością czosnku.

Kotleciki szu szu tradycyjnie przygotowuje się na:

- **Niedzielne obiady rodzinne** – jako lżejsza alternatywa dla klasycznych kotletów schabowych
- **Przyjęcia imieninowe** – często serwowane w formie mniejszych porcji jako przekąska
- **Święta Wielkanocne** – w niektórych regionach stanowią element świątecznego menu
- **Lokalne festyny kulinarne** – szczególnie na wschodzie Polski, gdzie organizowane są konkursy na najlepsze kotleciki szu szu

W **Multi Cook** specjalizujemy się w produkcji wysokiej jakości kotletów, które zachowują autentyczny smak tradycyjnych przepisów. Nasze wyroby powstają z wyselekcjonowanych składników, bez dodatku sztucznych konserwantów, dzięki czemu klienci mogą cieszyć się prawdziwym, domowym smakiem bez konieczności długiego przygotowywania.

Współcześnie kotleciki szu szu przeżywają swój renesans w polskiej gastronomii. Szefowie kuchni w restauracjach specjalizujących się w nowoczesnej kuchni polskiej często sięgają po ten przepis, nadając mu współczesny twist poprzez dodanie nietypowych składników czy nowoczesne techniki przygotowania.

Szczegółowy przepis na kotleciki szu szu

Składniki i przygotowanie masy mięsnej

Składniki podstawowe:

- 500 g mielonego mięsa (najlepiej wieprzowo-wołowego w

proporcji 70/30)

- 2 średnie cebule
- 2 ząbki czosnku
- 1 jajko
- 3 łyżki bułki tartej
- 2 łyżki mleka
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki

Składniki opcjonalne:

- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka majeranku
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 1 łyżka startego parmezanu

Przygotowanie masy mięsnej:

Cebulę pokrój w drobną kostkę i zeszklij na patelni z odrobiną oleju. Pod koniec smażenia dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż jeszcze 30 sekund. *Podsmażenie cebuli przed dodaniem do mięsa nadaje kotlecikom szu szu charakterystyczny, głęboki smak i eliminuje surowy posmak.*

W dużej misce połącz mięso mielone z ostudzoną cebulą i czosnkiem. Dodaj jajko, przyprawy oraz bułkę tartą namoczoną wcześniej w mleku. **Kluczowym elementem dla uzyskania idealnej konsystencji jest dokładne wyrobienie masy** – należy to robić przez około 5-7 minut, aż masa stanie się jednolita i lekko kleista.

Formowanie, smażenie i podawanie

Techniki formowania i panierowania:

Zwilżonymi dłońmi formuj małe, spłaszczone kotleciki o średnicy około 5-6 cm i grubości 1,5 cm. Dla uzyskania idealnego kształtu możesz użyć metalowej obręczy cukierniczej.

Tradycyjna panierka do kotlecików szu szu składa się z trzech warstw: mąki, roztrzepanego jajka i bułki tartej. Dla uzyskania ekstra chrupkości dodaj do bułki tartej 2 łyżki sezamu lub płatków kukurydzianych.

Metody smażenia:

Rozgrzej patelnię z 3-4 łyżkami oleju roślinnego do temperatury około 170°C. *Idealną temperaturę oleju poznasz, wrzucając do niego kawałek bułki tartej – powinna się delikatnie smażyć, ale nie przypalać.*

Smaż kotleciki po 3-4 minuty z każdej strony, aż uzyskają złocistobrązowy kolor. **Nie przepełniaj patelni** – zbyt wiele kotlecików naraz obniży temperaturę oleju, przez co staną się tłuste zamiast chrupiące.

Podawanie i przechowywanie:

Kotleciki szu szu najlepiej smakują podane z:

- Sosem czosnkowym na bazie jogurtu
- Sosem pieczarkowym
- Świeżą sałatką z pomidorów i ogórków
- Puree ziemniaczanym z dodatkiem masła

Przygotowane kotleciki możesz przechowywać w lodówce do 3 dni. Przed podaniem odgrzej je w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 8-10 minut – zachowają wtedy chrupkość. Możesz również zamrozić surowe, uformowane kotleciki (przed panierką), układając je na blasze w pojedynczej warstwie, a po zamrożeniu przenieść do woreczka – zachowają świeżość do 3 miesięcy.