

# 50 PRZEPISÓW

TADEUSZ GÓRA

## surówki



# 50 PRZEPISÓW

TADEUSZ GÓRA

## surówki



Projekt serii **Dorota Woyke**  
Okładka i ilustracje **Katarzyna Gintowt**  
Redaktor **Jadwiga Bargoń-Odrzywołek**  
Redaktor techniczny **Teresa Kierzkowska**  
Korektor **Teresa Twardziak**

ISBN 83-225-0300-8

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE  
PRINTED IN POLAND

© Copyright by Tadeusz Góra

WYDAWNICTWO WATRA  
Warszawa 1990. Wydanie I.  
Nakład 50 000+350 egz.  
Symbol 10934/RK. Format B6.  
Ark. wyd. 4,5. Ark. druk. 2,25.  
Rzeszowskie Zakłady Graficzne,  
Rzeszów, ul. Marchlewskiego 19.  
Zam. nr 1616/89 K-4-21

## Wstęp

---

Racjonalne odżywianie polega na systematycznym dostarczaniu organizmowi — w odpowiednich ilościach i proporcjach — wszystkich niezbędnych składników pożywienia, między innymi witamin, składników mineralnych oraz błonnika.

Warzywa i owoce zajmują szczególne miejsce w naszym jadłospisie jako niezastąpione źródło witaminy C, witamin z grupy B, karotenu, cennych składników mineralnych i błonnika.

Jedną z możliwości atrakcyjnego wprowadzenia do jadłospisu warzyw i owoców są różnego rodzaju surówki. Są one bardzo wartościowymi potrawami, gdyż składają się z surowych warzyw i owoców, prawidłowo przeprowadzona obróbka wstępna (mycie, obieranie, rozdrabnianie) umożliwia zachowanie prawie całkowicie wartości witaminowych składników surówki.

Mało jest potraw tak prostych w wykonaniu, cennych dla organizmu jak surówki: barwne, smaczne oraz — co nie jest bez znaczenia — niskokaloryczne i tanie; uzupełniają doskonale jadłospis. Zawarte w warzywach kwasy organiczne działają bakteriobójczo, a błonnik przyspiesza ruch robaczkowy jelit ułatwiając proces trawienia.

Surówki, tak cenne dla naszego zdrowia, należy przyrządzać z różnych sezonowych warzyw i owoców przez cały rok, uzupełniając w okresie wczesnowiosennym ich brak mrożonkami, kwaszonkami oraz marynatami.

Do sporządzania surówek trzeba dobierać warzywa i owoce możliwie najwyższej jakości — zdrowe, młode, dojrzałe i świeże, ponieważ takie produkty mają delikatne tkanki i większą wartość witaminową niż niedojrzałe, zwiędnięte i stare.

Zazwyczaj surówkę przyrządza się z jednego lub kilku warzyw. Do niektórych surówek dodaje się również owoce (jabłka, pomarańcze itp.). Należy zawsze pamiętać o łączeniu warzyw i owoców uzupełniających się smakowo, kolorystycznie oraz pod względem odżywczym. Najbardziej wartościowe surówki, jak twierdził Bircher-Benner, szwajcarski lekarz i specjalista żywienia, składają się z trzech rodzajów warzyw: korzennych, liściastych oraz mających mięsiste owoce.

W czasie przygotowywania surówek należy przestrzegać wręcz pedantycznej czystości, ponieważ nie można liczyć, jak w przypadku innych potraw, na dezynfekcyjne działanie wysokiej temperatury.



Przyrządzając surówkę, trzeba wszystkie warzywa dokładnie umyć, szczególnie warzywa korzenne, które są zanieczyszczone nie tylko ziemią, ale również sztucznymi nawozami i drobnoustrojami. Po umyciu należy warzywa oskrobać lub cienko obrać, szybko opłukać i rozdrobnić w dowolny sposób kierując się zasadą — im więcej błonnika zawiera warzywo, tym należy je rozdrobnić na mniejsze części.

Rozdrobnione warzywa należy szybko połączyć z zaprawą — olejem, śmietaną, majonezem, jogurtem, kefirem itp.; znajdujący się w zaprawie tłuszcz otacza cienką warstwą części warzyw chroniąc w ten sposób zawarte w nich witaminy przed utlenianiem. Tłuszcz ten rozpuszcza również karoten znajdujący się w warzywach, co zwiększa jego przyswajalność.

Dla podniesienia smaku, aromatu i wartości witaminowej surówki dodaje się posiekaną zieleninę (natkę pietruszki, szczypiorek, kopek) lub świeże zioła przyprawowe (estragon, mięętę itp.).

Przy podawaniu surówek należy pamiętać, że estetycznie podana potrawa jest znacznie lepiej przyswajana przez organizm, sam jej widok wpływa na wydzielanie soków trawiennych, a tym samym na zaostrzenie apetytu.

Surówkę najlepiej podawać w szklanej salaterce lub porcjowaną na talerzykach. Każdą porcję surówki należy estetycznie przybrać elementami dekoracyjnymi o barwach kontrastowych w stosunku do surówki. Jako elementy dekoracyjne mogą służyć liście sałaty, części pomidora, krążki cebuli lub pora, paski papryki lub kwaszonych ogórków, marynowanych grzybków, czerwonej kapusty itp.

Surówki należy podawać zaraz po przyrządzeniu; przechowywane tracą jędrność, pod wpływem soku, stają się niesmaczne i nieapetyczne.

Na zakończenie warto sobie uświadomić, że surówka przyniesie znikomą korzyść, jeżeli warzywa zostaną grubo obrane, będą długo moczone w wodzie i po rozdrobieniu przetrzymane przed wymieszaniem z zaprawą.

Na każdej stronie poradnika podany jest przepis na surówkę z kilkoma przepisami pochodnymi (wariantami). W przepisach pochodnych wyróżniono tłustym drukiem te składniki, które nie wchodzi do przepisu podstawowego. Czas wykonania dotyczy tylko przepisu podstawowego (pozostałych przepisów jest podobny). Proporcje przewidziane są dla 3—4 osób.

Przed przystąpieniem do wykonania wybranej surówki należy dokładnie przeczytać pełną informację o różnych sposobach jej wykonania, a następnie — zależnie od posiadanych składników — wybrać jeden z przepisów.

Nie trzeba koniecznie trzymać się dokładnie przepisu. Można stosować dowolne proporcje składników oraz dobrać przyprawy w zależności od indywidualnych upodobań zastępując niektóre składniki innymi: oliwa — olej słonecznikowy — olej sojowy, ocet — ocet winny — sok z cytryny itp.

Mimo małej objętości poradnik zawiera 251 przepisów.

Oznaczenia rodzajów surówek:



— proste



— mieszane



— z kwaszonek



— owocowe

# 1. Surówka z bakłażanów

(10—15 minut)



1—2 bakłażany,  
1—2 cebule,  
3—4 łyżki oleju  
słonecznikowego,  
sok z cytryny,  
natka pietruszki,  
cukier,  
pieprz,  
sól

- Bakłażany opłukać, obrać, pokrajać w drobną kostkę, posolić, skropić sokiem z cytryny i wymieszać.
- Cebule obrać, opłukać i drobno posiekać.
- Bakłażany połączyć z cebulą, dodać olej, doprawić cukrem, pieprzem i solą; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

## Warianty

### 1. SURÓWKA Z BAKŁAŻANÓW Z CZOSNKIEM

Dodać ugotowane na twardo i drobno posiekane **jajko**, 50 g drobno pokrajanej **papryki konserwowej** i 1—2 utarte z solą ząbki **czosnku**.

### 2. SURÓWKA Z BAKŁAŻANÓW Z POMIDORAMI

Dodać 2—3 obrane ze skórki i pokrajane w kostkę **pomidory**; do oleju dodać 1—2 łyżki **keczupu** i 1—2 roztarte z solą ząbki **czosnku**.

### 3. RUMUŃSKA SURÓWKA Z BAKŁAŻANÓW

Bakłażany utrzeć z olejem na jednolitą masę; na środku salaterki ułożyć bakłażany i obłożyć dookoła cząstkami **pomidorów** oprószonymi pieprzem i solą.

## Uwaga

- Surówki należy przyrządzać tylko z dojrzałych fioletowych bakłażanów, zielone są niedojrzałe, a żółte — przejrzałe i ciężko strawne.

## 2. Surówka z brokułów

(20—30 minut)



200—250 g brokułów,  
1—2 ząbki czosnku,  
3—4 łyżki oleju  
słonecznikowego,  
sok z cytryny,  
natka pietruszki,  
cukier,  
pieprz,  
sól

- Brokuły umyć i namoczyć na kilkanaście minut w słonej wodzie; odcedzić i osączyć.
- Brokuły podzielić na różyczki, łączyki pokrajać w cienkie plasterki.
- Czosnek obrać, opłukać, drobno posiekać i rozetrzeć z solą.
- Przygotować zaprawę z utartego z solą czosnku, oleju, soku z cytryny, cukru i pieprzu.
- Brokuły połączyć z zaprawą, posypać drobno posiekaną natką i wymieszać.

### Warianty

1. SURÓWKA Z BROKUŁÓW Z PAPRYKĄ  
Dodać pokrajane w makaronik 3 strąki **czerwonej papryki** i obrane, pokrajane w drobną kostkę **jabłko**; zamiast olejem — połączyć zaprawą przygotowaną z **majonezu** (1/2 szklanki), **śmietany** (2—4 łyżki), **musztardy** (łyżeczka), cukru, pieprzu i soli.
2. SURÓWKA Z BROKUŁÓW Z CEBULĄ  
Dodać obrane i utarte grubo na tarce 1—2 **jabłka** oraz drobno posiekaną **cebule**.
3. SURÓWKA Z BROKUŁÓW Z SELEREM  
Dodać obrane i pokrajane w kostkę **jabłko** oraz pół obranego i utartego grubo na tarce **selera** (po utarciu skropić sokiem z cytryny); zamiast oleju dodać **majonez** (1/2 szklanki).

### Uwagi

- Do surówek można dodać ugotowane na twardo i drobno posiekane **jajko**.
- Dodatkowo można surówki posypać drobno posiekanym **szczypiorkiem**, **koperkiem**, **estragonem** lub **bazylią**.
- Przy wstępnej obróbce brokułów z całymi liśćmi, straty wynoszą około 30% ich wagi.





## 3. Surówka z brukselki

(15 minut)



200—250 g brukselki,  
1—2 średnie jabłka,  
1/2 pęczka  
szczypiorku,  
1/2 szklanki śmietany,  
sok z cytryny,  
cukier,  
pieprz,  
sól

- Brukselkę oczyścić z pożółkłych i uszkodzonych listków, umyć, osączyć i drobno poszatковать.
- Jabłka umyć, obrać, przekrajać na połowę, usunąć gniazda nasienne i pokrajać w drobne słupki; skropić sokiem z cytryny i wymieszać.
- Przygotować zaprawę ze śmietany, drobno posiekanego szczypiorku, cukru, pieprzu i soli.
- Brukselkę i jabłka połączyć z zaprawą i dokładnie wymieszać.

### Warianty

#### 1. AMSTERDAMSKA SURÓWKA Z BRUKSELKI

Zamiast jabłek dodać pół drobno posiekanej **cebuli**; zaprawę przygotować z **oleju sojowego** (1—2 łyżki), **octu winnego** (łyżka), soku z cytryny, pieprzu i soli. Surówkę posypać drobno posiekanymi **orzechami laskowymi**.

#### 2. SURÓWKA Z BRUKSELKI ZE ŚLIWKAMI

Dodać 10 wydrylowanych i pokrajanych w paski **śliwek węgierskich** i pokrajaną w kostkę **cebule**; zaprawę przygotować z **majonezu** (2—3 łyżki), **musztardy** (łyżka), cukru, pieprzu i soli. Zamiast śliwek świeżych, można użyć suszonych, które należy przed pokrajaniem namoczyć.

#### 3. SURÓWKA Z BRUKSELKI Z PAPRYKĄ

Dodać pokrajane w drobną kostkę 2 **cebule** i strąk **czerwonej papryki** oraz 50 g **marynowanych pieczarek** (lub innych grzybów); zamiast śmietaną — doprawić taką samą ilością **majonezu**.

### Uwaga

- Przy wstępnej obróbce brukselki straty wynoszą 10—40% jej wagi.

## 4. Surówka z buraków

(10—15 minut)



2—3 buraki,  
1—2 kwaśne jabłka,  
łyżka drobno utartego  
chrzanu,  
2—3 łyżki jogurtu,  
sok z cytryny,  
natka pietruszki,  
cukier,  
sól

- Buraki dokładnie umyć szczotką pod bieżącą wodą, obrać, ponownie opłukać i zetrzeć grubo na tarce.
- Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne i pokrajać w drobną kostkę; skropić sokiem z cytryny i wymieszać.
- Przygotować zaprawę z jogurtu, chrzanu, cukru i soli.
- Buraki i jabłka połączyć z zaprawą i dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

### Warianty

#### 1. WĘGIERSKA SURÓWKA Z BURAKÓW

Dodać pokrajaną w drobną kostkę małą **cebule**; zaprawę przygotować z **octu winnego** (3 łyżki), **przegotowanej wody** (2 łyżki), utartego chrzanu (łyżka), **miodu** (1/2 łyżeczki), **mielonego kminku** i soli.

#### 2. JESIENNA SURÓWKA Z BURAKÓW

Dodać pokrajany w kostkę **ogórek kwaszony** i drobno posiekaną **cebule**; zamiast chrzanu i jogurtu dodać 2—3 łyżki **oleju słonecznikowego**.

#### 3. SURÓWKA Z BURAKÓW Z MAJONEZEM

Zamiast jogurtu dodać **majonez** lub **śmietanę**.

### Uwagi

- Na surówkę nadają się buraki przechowywane nie dłużej niż do końca stycznia.
- Przy wstępnej obróbce buraków straty wynoszą około 20% ich wagi.

## 5. Surówka z cebuli (10 minut)



2—3 średnie cebule,  
1—2 średnie jabłka,  
2—3 łyżki  
oleju sojowego,  
sok z cytryny,  
natka pietruszki,  
cukier,  
sól

- Cebule obrać, opłukać, pokrajać w cienkie półplasty.
- Jabłka umyć, obrać, zetrzeć grubo na tarce; skropić sokiem z cytryny i dokładnie wymieszać.
- Przygotować zaprawę z oleju, cukru i soli; wymieszać.
- Cebulę i jabłka połączyć z zaprawą; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

### Warianty

#### 1. SURÓWKA Z CEBULI Z POMIDORAMI

Dodać obrane ze skórki i pokrajane w półplasty 2 średnie **pomidory**; zaprawę przygotować z **majonezu** (2—4 łyżki), **pasty pomidorowej** (łyżka), cukru i soli.

#### 2. SURÓWKA Z CEBULI ZE ŚLIWKAMI

Zamiast jabłek dodać 8—10 wydrylowanych i pokrajanych w paski **śliwek**, pół szklanki posiekanych **orzechów włoskich**; zmniejszyć o połowę ilość oleju.

#### 3. ZIMOWA SURÓWKA Z CEBULI

Dodać 80—100 g **papryki konserwowej** pokrajanej w krawki oraz 1—2 **ogórki kwaszone** pokrajane w kostkę.

#### 4. SURÓWKA Z CEBULI Z WINEM

Dodać obrane ze skórki i pokrajane w plasterki 2—3 średnie **pomidory**; zaprawę przygotować z utartego z solą **czosnku** (ząbek), oleju (3 łyżki), **czerwonego wytrawnego wina** (2 łyżki), **ostrej musztardy** (1/4 łyżeczki), cukru i pieprzu.

### Uwaga

- Przy wstępnej obróbce cebuli straty wynoszą około 5% jej wagi.



## 6. Surówka z cukini (10—15 minut)



250—300 g cukini,  
1/3 szklanki śmietany,  
łyżka musztardy,  
sok z cytryny,  
szczypiorek,  
natka pietruszki,  
cukier,  
pieprz,  
sól

- Cukinie umyć, cienko obrać, usunąć gniazda nasienne, zetrzeć grubo na tarce; posolić i zostawić na kilka minut; skropić sokiem z cytryny, wymieszać.
- Śmietanę wymieszać z musztardą, doprawić cukrem i pieprzem; połączyć z cukinią i dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekanym szczypiorkiem i natką.

### Warianty

#### 1. SURÓWKA Z CUKINI PO WĘGIERSKU

Polać zaprawą przygotowaną z **majonezu** (1/3 szklanki) z dodatkiem rozartego z solą **czosnku** (2—3 ząbki).

#### 2. PROSTA SURÓWKA Z CUKINI

Polać zaprawą przygotowaną z **oleju sojowego** (3—4 łyżki), **octu winnego** (1/2 łyżki), **ostrej sproszkowanej papryki**, cukru, pieprzu ziółowego i soli.

#### 3. EGRSKA SURÓWKA Z CUKINI

Dodać 3—4 obrane ze skórki i pokrajane w paski **pomidory**, pokrajane w kostkę 1—2 strąki **zielonej papryki**; polać zaprawą przygotowaną z **oleju słonecznikowego** (1/4 szklanki), **octu winnego** (2 łyżki), **czosnku** rozartego z solą (1—2 ząbki).

#### 4. MIESZANA SURÓWKA Z CUKINI

Dodać 2—3 obrane **pomidory**, **ogórek kwaszony** i **cebulę** pokrajane w kostkę; zamiast szczypiorkiem — posypać posiekanym **koperkiem**. Nie dodawać musztardy.

### Uwaga

- Na surówki najlepiej nadają się cukinie małe, nie dłuższe niż 20—25 cm, które na końcu mają jeszcze kwiat.

## 7. Surówka z czarnej rzodkwi (15 minut)



200—300 g czarnej  
rzodkwi,  
średnie jabłko,  
1/4 szklanki śmietany,  
sok z cytryny,  
szczypiorek,  
koperek,  
cukier,  
pieprz,  
sól

- Rzodkiew wyszorować pod bieżącą wodą, obrać, opłukać, zetrzeć grubo na tarce.
- Odcisniętą z soku rzodkiew posolić i połączyć ze śmietaną.
- Jabłka umyć, obrać, zetrzeć grubo na tarce; skropić sokiem z cytryny i dokładnie wymieszać.
- Do rzodkwi ze śmietaną dodać jabłka; doprawić cukrem, pieprzem i solą; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekanym koperkiem i szczypiorkiem.

### Warianty

1. SURÓWKA Z CZARNEJ RZODKWI Z BIAŁYM SEREM  
Zamiast jabłka dodać utarte grubo na tarce 1—2 **marchewki** (nie więcej niż 150 g) oraz 100 g pokruszonego **białego sera**.
2. KOSOWSKA SURÓWKA Z CZARNEJ RZODKWI  
Zamiast jabłka dodać posiekaną i utartą z **czosnkiem** (2 ząbki) **cebule**; doprawić **sokiem z ogórków kwaszonych** (1/4 szklanki).
3. SURÓWKA Z CZARNEJ RZODKWI Z CEBULĄ  
Zamiast jabłka dodać drobno posiekaną **cebule**; zamiast szczypiorkiem i koperkiem posypać utartym **białym serem** (50 g). Sałatkę przybrać częstkami **pomidorów**.

### Uwagi

- Przy wstępnej obróbce czarnej rzodkwi straty wynoszą około 30% jej wagi.
- Na surówki nadają się czarne rzodkiewie przechowywane nie dłużej niż do końca stycznia.



## 8. Surówka z cykorii

(10 minut)



2—3 średnie cykorie  
(ok. 250 g),  
1—2 łyżki oliwy,  
sok z cytryny,  
natka pietruszki,  
sól

- Cykorie obrać z nadpsutych liści, ściąć gorką nasadę, podzielić na listki; umyć i osączyć.
- Umytą cykorię pokrajać w poprzek na kawałki (2 cm) lub w cieką słomkę; skropić sokiem z cytryny, aby nie ściemniała.
- Przygotować zaprawę (sos winegret) z oliwy, soku z cytryny i soli.
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

### Warianty

#### 1. PROWANSALSKA SURÓWKA Z CYKORII

Do sosu winegret można dodać utarte z solą 1—2 ząbki **czosnku** lub łyżeczkę **musztardy**.

#### 2. EGZOTYCZNA SURÓWKA Z CYKORII

Dodać dokładnie obrane i pokrajane na kawałki (częstka na 3) **pomarańcze** i **grejpfrut** oraz 25 g pokrajanego w kostkę **sera typu gruyère (ementalski)**.

#### 3. SURÓWKA Z CYKORII Z GREJPFRUTEM

Dodać obrany i pokrajany na kawałki (częstka na 3) **grejpfrut**; połać zaprawą przygotowaną z **kefiru** (1/2 szklanki), **miodu** (łyżeczka), posiekanych **orzechów włoskich** (łyżka), **pieprzu** i soli.

#### 4. HASKA SURÓWKA Z CYKORII

Dodać pokrajane w plasterki **rzodkiewki** (pęczek) i 100 g **ostrego żółtego sera** pokrajanego w kostkę; połać zaprawą przygotowaną ze **śmietany** (1/3 szklanki), **musztardy** (1/2 łyżeczki), **czosnku** utartego z solą (ząbek), **kminku** (1/2 łyżeczki) i **pieprzu**.

#### 5. HOLENDERSKA SURÓWKA Z CYKORII

Dodać obraną i pokrajaną na kawałki (częstka na 3) **pomarańczę**, 50 g **rodzynek**, uprzednio moczonych w letniej wodzie i pokruszone **orzechy włoskie** (1—2 łyżki); doprawić tylko **majonezem** (3—4 łyżki), **cukrem** i solą.



# 9.

## Surówka z czerwonej kapusty

(40 minut)



**Mała główka  
czerwonej kapusty,  
1—2 średnie cebule,  
jabłko,  
2—3 łyżki oleju  
słonecznikowego,  
sok z cytryny,  
natka pietruszki,  
cukier,  
pieprz,  
sól**

- Kapustę oczyścić z nadpsutych liści, umyć i poszatkować; posolić, wymieszać i zostawić na 30 minut pod przykryciem.
- Cebule obrać, opłukać, pokrajać w drobną kostkę i dodać do kapusty.
- Jabłko obrać, opłukać i zetrzeć grubo na tarce; skropić sokiem z cytryny i wymieszać.
- Wszystkie składniki połączyć, doprawić olejem, cukrem, pieprzem i solą.
- Przed podaniem dokładnie wymieszać i posypać drobno posiekaną natką.

### Warianty

1. SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z MAJONEZEM  
Zamiast cebuli dodać drobno pokrajany **por**; zamiast oleju dodać **majonez** (1/3 szklanki).
2. SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY ZE ŚMIETANĄ  
Zamiast olejem — doprawić **śmietaną** (1/3 szklanki).
3. SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY PO BULGARSKU  
Dodać 1—2 **jajka** ugotowane na twardo i drobno posiekane oraz 10 wydrylowanych i pokrajanych na ćwiartki **oliwek**; zamiast sokiem z cytryny — doprawić **octem** (3%).
4. SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z OGÓRKIEM KWASZONYM  
Zamiast jabłka dodać obrane i pokrajane w kostkę 1—2 **ogórki kwaszone**.

### Uwagi

- Przy wstępnej obróbce czerwonej kapusty straty wynoszą 8—30% jej wagi.
- Można również łączyć kapustę czerwoną z białą (po połowie).

# 10. Surówka z dymki

(10 minut)



**Pęczek dymki,**  
**1/3 szklanki śmietany,**  
**cukier,**  
**pieprz,**  
**sól**

- Dymkę umyć, dokładnie osączyć, odciąć korzonki, przyciąć szczypior.
- Cebulki pokrajać w cienkie krążki, a szczypior drobno posiekać.
- Śmietanę doprawić cukrem, pieprzem i solą, dokładnie wymieszać.
- Cebulkę wraz ze szczypiorkiem zalać doprawioną śmietaną i wymieszać.

## Warianty

### 1. SURÓWKA Z DYMKI Z JAJKAMI

Dodać 2—3 ugotowane na twardo i pokrajane w kostkę **jajka** (jedno żółtko zostawić do zaprawy); zaprawę przygotować w następujący sposób: żółtko rozetrzeć dokładnie z **musztardą** (łyżka) i stale ucierając połączyć z **olejem słonecznikowym** (1/3 szklanki), cukrem, pieprzem i solą.

### 2. SURÓWKA Z DYMKI Z MAJONEZEM

Zamiast śmietaną — doprawić **majonezem**.

### 3. SURÓWKA Z DYMKI Z POMIDORAMI

Dodać 1—2 obrane ze skórki i pokrajane w półplasty **pomidory**.

### 4. PAWLIKĘSKA SURÓWKA Z DYMKI

Dodać 5—6 wydrylowanych i pokrajanych na ćwiartki **oliwek**; połączyć zaprawą przygotowaną z **oleju słonecznikowego** (1/4 szklanki), **octu winnego** (łyżeczka) i soli.

## Uwaga

- Przy wstępnej obróbce dymki straty wynoszą około 20% jej wagi.

# 11. Surówka z dyni

(10—15 minut)



250—300 g dyni,  
2—3 średnie  
pomidory,  
1/4 szklanki majonezu,  
sok z cytryny,  
natka pietruszki,  
cukier,  
sól

- Dynię obrać, usunąć pestki, opłukać; zerześć grubo na tarce.
- Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokrajać w kostkę.
- Dynię połączyć z pomidorami, dodać majonez, doprawić cukrem, sokiem z cytryny i solą; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

## Warianty

### 1. SURÓWKA Z DYNI NA CZERWONO

Zamiast pomidorów można dodać łyżkę **pasty pomidorowej**.

### 2. SURÓWKA Z DYNI Z KAPUSTĄ KWASZONĄ

Zamiast pomidorów dodać 200 g rozdrobnionej **kwaszonej kapusty**; doprawić **olejem sojowym** (3—4 łyżki), cukrem i solą.

### 3. SURÓWKA Z DYNI Z JABŁKIEM

Dodać 1—2 pokrajane w kostkę **jabłka**.

### 4. OWOCOWA SURÓWKA Z DYNI

Zamiast pomidorów dodać 8—10 umytych, wydrylowanych i pokrajanych w paski **śliwek węglerek**, 2—3 łyżki posiekanych **orzechów włoskich**; dodatkowo doprawić **musztardą** (1/2 łyżeczki).

## Uwagi

- Zamiast majonezu można dodać **śmietaną**.
- Przy wstępnej obróbce dyni straty wynoszą około 40% jej wagi.

## 12. Surówka z kabaczką

(10—15 minut)



500 g kabaczka,  
średnia cebula,  
2—3 ząbki czosnku,  
łyżeczka musztardy,  
3—4 łyżki oleju  
sojowego,  
koperek,  
pieprz,  
sól

- Kabaczek umyć, obrać, przekrajać wzdłuż, wydrążyć gniazda nasienne i pokrajać w cienki makaronik.
- Cebulę obrać, opłukać i pokrajać w drobne piórka.
- Czosnek obrać, rozetrzeć z solą, wymieszać z olejem i musztardą; doprawić solą i pieprzem.
- Kabaczek połączyć z cebulą i zaprawą; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekanym koperkiem.

### Warianty

1. SURÓWKA Z KABACZKA Z JABŁKIEM  
Zamiast cebuli dodać pokrajane w słupki **jabłko** skropione **sokiem z cytryny**; doprawić **majonezem** (1/2 szklanki).
2. PROSTA SURÓWKA Z KABACZKA  
Kabaczek połączyć z zaprawą przygotowaną ze **śmietany** (1/2 szklanki), **soku z cytryny** (łyżeczka), **cukru**, pieprzu i soli.
3. SURÓWKA Z KABACZKA Z ORZECHAMI  
Posypać dodatkowo posiekanymi **orzechami włoskimi** (1/2 szklanki).
4. SURÓWKA Z KABACZKA Z SAŁATĄ  
Zamiast cebuli dodać pokrajaną w paski **zieloną sałatę**; doprawić **majonezem** (1/2 szklanki), utartym z solą **czosnkiem** (2—3 ząbki), **sokiem z cytryny**, pieprzem i **cukrem**. Dodatkowo posypać drobno posiekaną **natką**.

### Uwaga

- Na surówkę najlepsze są młode kabaczki o średnicy do 10 cm i nie dłuższe niż 35—40 cm; mają one bielejącą skórkę i zielonkawy miąższ.



# 13. Surówka z kalafiora

(15 minut)



1/2 kalafiora,  
cebula,  
jabłko,  
3—4 łyżki oleju  
słonecznikowego,  
sok z cytryny,  
natka pietruszki,  
pieprz,  
sól

- Kalafior dokładnie umyć, osączyć i pokrajać w drobne kawałki wycinając i odrzucając twarde części.
- Cebulę obrać, optukać i pokrajać w drobną kostkę.
- Jabłko obrać, optukać i zetrzeć grubo na tarce; skropić sokiem z cytryny, dokładnie wymieszać.
- Wszystkie składniki połączyć, dodać olej, doprawić pieprzem i solą; wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

## Warianty

1. SURÓWKA Z KALAFIORA Z PAPRYKĄ  
Zamiast cebuli dodać pokrajane w makaronik 2—3 strąki **czzerwonej papryki**; polać zaprawą przygotowaną z **majonezu** (1/2 szklanki), **musztardy** (łyżeczka), **cukru**, pieprzu i soli.
2. AMSTERDAMSKA SURÓWKA Z KALAFIORA  
Zamiast cebuli i jabłka dodać 3—4 łyżki pokruszonych **orzechów włoskich**; do zaprawy dodać łyżeczkę **musztardy**. Surówkę posypać posiekaną zieleniną (natka, **szczypiorek**, **estragon** itd.) i rozkruszonym **rokpołem** (100—120 g).
3. SURÓWKA Z KALAFIORA Z SELEREM  
Zamiast cebuli dodać pół obranego i utartego grubo na tarce **seler**a (skropić sokiem z cytryny); zamiast oleju dodać pół szklanki **majonezu**.
4. PROSTA SURÓWKA Z KALAFIORA  
Kalafior polać zaprawą olejową z dodatkiem **czosnku** (1—2 ząbki).

## Uwaga

- Do każdej surówki z kalafiora można dodać ugotowane na twardo i drobno posiekane  **jajko**.

# 14. Surówka z kalarepki

(10 minut)



3—4 kalarepki,  
1/2 szklanki śmietany,  
sok z cytryny,  
natka pietruszki,  
koperek,  
cukier,  
pieprz,  
sól

- Kalarepki oczyścić z liści, umyć, cienko obrać i zetrzeć grubo na tarce.
- Utarte kalarepki natychmiast zalać śmietaną, dodać drobno posiekany koperek, doprawić cukrem, sokiem z cytryny, pieprzem i solą; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką i koperkiem.

## Warianty

### 1. SURÓWKA Z KALAREPKI Z JABŁKIEM

Dodać utarte grubo na tarce **jabłko**; zamiast natką pietruszki posypać surówkę posiekanymi **orzechami włoskimi** (1/4 szklanki). Nie dodawać koperku.

### 2. SURÓWKA Z KALAREPKI Z CZERWONĄ PAPRYKĄ

Dodać pokrajany w drobną kostkę strąk **czzerwonej papryki**; zaprawę przygotować z **jogurtu** (1/2 szklanki), **sproszkowanej papryki**, **chilli**, pieprzu i soli.

### 3. SURÓWKA Z KALAREPKI Z ZIELONYM GROSZKIEM

Dodać pół szklanki **zielonego groszku** oraz **ogórek** pokrajany w kostkę.

### 4. ŚLĄSKA SURÓWKA Z KALAREPKI

Zamiast śmietany dodać 2 łyżki **twarożku homogenizowanego** rozrzedzonego do konsystencji gęstej śmietany przegotowanym zimnym **mlekiem**; doprawić do smaku cukrem.

## Uwagi

- Na surówkę nadaje się jedynie bardzo młoda kalarepka. Młode środkowe listki kalarepy można również zużyć do surówki.
- Surówki z kalarepki można doprawiać **majonezem** lub zaprawą na bazie **oleju**.



# 15. Surówka z kapusty pekińskiej

(15 minut)



300—400 g kapusty pekińskiej,  
średnia cebula,  
2—4 ząbki czosnku,  
1/2 szklanki śmietany,  
łyżeczka soku z cytryny,  
natka pietruszki,  
cukier,  
sól

- Kapustę podzielić na liście odrzucając nadpsute; umyć, osączyć, a następnie poszatować lub pokrajać w nieduże kwadraty.
- Cebulę obrać, optukać i drobno posiekać.
- Czosnek obrać, posiekać i rozetrzeć z solą.
- Przygotować zaprawę ze śmietany, soku z cytryny, czosnku, cukru i soli; wymieszać.
- Kapustę i cebulę wymieszać dokładnie z zaprawą.
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

## Warianty

### 1. SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z JABŁKIEM

Dodać średnie **jabłko** utarte grubo na tarce.

### 2. BOSTOŃSKA SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Dodać pokrajaną w paski **zieloną** i **czerwoną paprykę** (po 1 strąku); połać zaprawą przygotowaną z **jogurtu** (1/2 szklanki), **sposzokowanej papryki**, **chilli**, **pieprzu** i soli.

### 3. SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z OLEJEM

Połać zaprawą przygotowaną z **oleju słonecznikowego** (2 łyżki), **czosnku** utartego z solą (2 ząbki), przegotowanej **wody** (3 łyżki), soku z cytryny (1—2 łyżeczki).

## Uwaga

- Kapustę pekińską można również łączyć z **ogórkami kwaszonymi**, **pomidorami**, **papryką**, **selerem** lub **porem**.



# 16.

## Surówka z kapusty włoskiej (35 minut)



1/2 główki kapusty włoskiej,  
2 średnie ogórki kwaszone,  
1—2 łyżki soku z cytryny,  
3—4 łyżki oleju słonecznikowego, natka pietruszki, cukier, sól

- Kapustę oczyścić, usunąć nadpsute i zwiędnięte liście, umyć i poszatkować w słomkę; posolić i zostawić na 30 minut pod przykryciem.
- Ogórki opłukać, obrać i pokrajać w kostkę.
- Przygotować zaprawę z oleju, soku z cytryny, cukru i soli.
- Kapustę połączyć z ogórkami, połączyć z zaprawą; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

### Warianty

#### 1. SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ Z JABŁKIEM

Dodać obrane i pokrajane w słupki **jabłko**; zamiast natką pietruszki posypać **koperkiem**.

#### 2. OSTRA SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ

Zamiast ogórka kwaszonego dodać 1—2 pokrajane w piórka **cebule**; zaprawę przygotować ze **śmietany** (1/4 szklanki), **musztardy** (łyżeczka), **pieprzu** i soli.

#### 3. SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ Z MARCHEWKĄ

Dodać obrane i pokrajane w kostkę **jabłko** oraz utartą grubo na tarce **marchewkę**; do zaprawy dodać łyżeczkę **musztardy** oraz **pieprz ziółowy**.

#### 4. EGRSKA SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ

Do zaprawy dodać dodatkowo pół szklanki **śmietany**, **mielony koper**, **sproszkowaną paprykę** i łyżeczkę **musztardy**.

### Uwaga

- Przy wstępnej obróbce kapusty włoskiej straty wynoszą około 30% jej wagi.

# 17.

## Surówka z kapusty z majonezem

(40 minut)



200—300 g kapusty  
słodkiej,  
średnia cebula,  
2 jabłka,  
1/2 szklanki majonezu,  
sok z cytryny,  
natka pietruszki,  
cukier,  
pieprz,  
sól

- Kapustę oczyścić, usunąć zwiędnięte liście, umyć i poszatковать w słomkę; posolić i zostawić na 30 minut pod przykryciem.
- Cebulę obrać, opłukać i pokrajać w drobną kostkę.
- Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne i pokrajać w drobne słupki; skropić sokiem z cytryny i wymieszać.
- Wszystkie składniki połączyć z majonezem; doprawić cukrem, pieprzem i solą; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

### Warianty

1. SURÓWKA Z KAPUSTY Z PAPRYKĄ  
Zamiast cebuli dodać pokrajane w drobną kostkę lub w paski 2—3 strąki **papryki**.
2. OSTRA SURÓWKA Z KAPUSTY  
Majonez doprawić **czosnkiem** (1—2 ząbki) rozartym z łyżeczką **utartego chrzanu**.
3. SURÓWKA Z KAPUSTY Z RZODKIEWKAMI  
Zamiast cebuli i jabłek dodać pęczek startych grubo na tarce **rzodkiewek**; zamiast natką pietruszki — posypać drobno posiekanym **szczypiorkiem**.
4. ŚLĄSKA SURÓWKA Z KAPUSTY  
Dodać **marchewkę, seler i pietruszkę** — utarte grubo na tarce.

### Uwaga

- Przy wstępnej obróbce kapusty straty wynoszą około 25—30% jej wagi.

# 18. Surówka z kapusty z olejem

(40 minut)



1/4 główki kapusty  
słodkiej,  
1—2 marchewki,  
1—2 łyżki octu (3%),  
2—3 łyżki oleju  
słonecznikowego,  
pieprz,  
sól

- Kapustę oczyścić, usunąć zwiędnięte liście, umyć i poszatковать w słomkę; posolić i zostawić na 30 minut pod przykryciem.
- Marchewki wyszorować pod bieżącą wodą, oskrobać, opłukać; zetrzeć grubo na tarce.
- Kapustę i marchewkę połączyć, doprawić octem, olejem, pieprzem i solą; dokładnie wymieszać.

## Warianty

### 1. TYRNOWSKA SURÓWKA Z KAPUSTY

Zamiast marchewki dodać 2 strąki pokrajanej w paski **czerwonej papryki**, pokrajany w kostkę **ogórek kwaszony** oraz ugotowane na twardo i posiekane **jajko**; zamiast pieprzem — doprawić **sposz-kowaną papryką**.

### 2. PANAGURSKA SURÓWKA Z KAPUSTY

Dodać 1—2 **pomidory** obrane ze skórki i pokrajane w półplastry, 1—2 strąki pokrajanej w paski **zielonej** lub **żółtej papryki**, utarte z solą 1—2 ząbki **czosnku** oraz drobno posiekaną **natkę pietruszki** i **listki selera**.

### 3. POPULARNA SURÓWKA Z KAPUSTY

Nie dodawać marchewki.

### 4. PROSTA SURÓWKA Z KAPUSTY

Dodać łyżkę **musztardy**.

### 5. SURÓWKA Z KAPUSTY PO WĘGIERSKU

Polać zaprawą przygotowaną z **czosnku** rozartego z solą (ząbek), octu (łyżka), oleju słonecznikowego (1/4 szklanki), **miodu** (łyżka) i **jogurtu** (1/4 szklanki).

### 6. SURÓWKA Z KAPUSTY Z CEBULĄ

Zamiast marchewki dodać pokrajaną w drobną kostkę **cebule**; doprawić dodatkowo łyżką **miodu** i **musztardy**.

# 19. Surówka z kapusty ze śmietaną

(30 minut)



1/4 główki kapusty  
słodkiej,  
średnie jabłko,  
1/2 szklanki śmietany,  
sok z cytryny,  
natka pietruszki,  
cukier,  
pieprz,  
sól

- Kapustę oczyścić, usunąć zwiędnięte liście, umyć i poszatkować w słomkę, posolić i zostawić na 30 minut pod przykryciem.
- Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne i pokrajać w drobne słupki; skropić sokiem z cytryny i wymieszać.
- Kapustę i jabłka wymieszać ze śmietaną; doprawić cukrem, pieprzem i solą.
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

## Warianty

1. SURÓWKA Z KAPUSTY Z CEBULĄ  
Dodać pokrajaną w drobną kostkę **cebulę**.
2. SURÓWKA Z KAPUSTY Z MARCHEWKĄ  
Dodać utartą grubo na tarce **marchewkę**.
3. SURÓWKA Z KAPUSTY Z SELEREM  
Dodać **marchewkę** i pół średniego **selera** — utarte grubo na tarce.
4. JESIENNA SURÓWKA Z KAPUSTY  
Zamiast jabłka dodać pokrajany w drobną kostkę **ogórek kwaszony**.
5. SURÓWKA Z KAPUSTY Z CZARNĄ RZODKWIĄ  
Dodać utartą grubo na tarce średnią **czarną rzodkiew** i kilka wydrylowanych **śliwek węgierek** pokrajanych w paseczki.

## Uwaga

- Przy wstępnej obróbce kapusty straty wynoszą 25—30% jej wagi.





## 20. Surówka z kapusty z owocami

(40 minut)



1/4 główki kapusty  
słodkiej,  
10—12 śliwek węgierek  
świeżych lub suszonych,  
1/4 szklanki posiekanych  
orzechów włoskich,  
1/2 szklanki majonezu,  
natka pietruszki,  
cukier,  
pieprz,  
sól

- Kapustę oczyścić, usunąć zwiednięte liście, umyć i poszatkować w słomkę; posolić i zostawić na 30 minut pod przykryciem.
- Śliwki umyć, wydrylować i pokrajać w cienkie paski (śliwki suszone uprzednio namoczyć).
- Kapustę i śliwki połączyć z majonezem; doprawić cukrem, pieprzem i solą; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać orzechami i natką.

### Warianty

1. SURÓWKA Z KAPUSTY Z MORELAMI  
Zamiast śliwek dodać taką samą ilość pokrajanych w paski **moreli**.
2. SURÓWKA Z KAPUSTY Z ANANASEM  
Zamiast śliwek dodać **ananasy** z kompotu (1/2 szklanki); zamiast orzechami włoskimi posypać **rodzynkami** (1/2 szklanki) i doprawić **olejem słonecznikowym** (2—3 łyżki) z dodatkiem **soku pomarańczowego** (łyżka), cukru, pieprzu i soli.
3. WYKWINTNA SURÓWKA Z KAPUSTY  
Zamiast śliwek dodać **ananasy** z kompotu (1/2 szklanki), **jabłko** obrane i utarte grubo na tarce oraz 2—3 **mandarynki** podzielone na cząstki; doprawić **olejem słonecznikowym** (2—3 łyżki), **sokiem z cytryny**, cukrem, pieprzem i solą.
4. SURÓWKA Z KAPUSTY Z JABŁKIEM  
Zamiast śliwek dodać 1—2 **jabłka** obrane i utarte grubo na tarce; zamiast majonezem — doprawić **śmietaną**; posypać dodatkowo **rodzynkami** (2—3 łyżeczki).

### Uwaga

- Przy wstępnej obróbce kapusty straty wynoszą 25—30% jej wagi.

## 21. Surówka z marchewki

(5 minut)



2—3 średnie marchewki,  
2—3 łyżki oleju słonecznikowego,  
sok z cytryny,  
natka pietruszki,  
liście sałaty,  
sól

- Marchewki wyszorować pod bieżącą wodą, cienko obrać, opłukać i zetrzeć grubo na tarce; skropić sokiem z cytryny i wymieszać.
- Marchewkę połączyć olejem, doprawić solą, dokładnie wymieszać.
- Surówkę podawać na liściach sałaty posypaną drobno posiekaną natką.

### Warianty

#### 1. SURÓWKA Z MARCHEWKI Z CZOSNKIEM

Do zaprawy dodać utarty z solą **czosnek** (1—2 ząbki), posypać drobno posiekanym **koperkiem**.

#### 2. SURÓWKA Z MARCHEWKI Z MIODEM

Zamiast oleju dodać 1—2 łyżki **miodu**.

#### 3. BOMBAJSKA SURÓWKA Z MARCHEWKI

Dodać drobno posiekaną małą **cebule**; zamiast olejem — doprawić **imbirem** (1/3 łyżeczki) i posypać drobno posiekanym **koperkiem**.

#### 4. TANGERSKA SURÓWKA Z MARCHEWKI

Zamiast olejem — doprawić **sokiem z cytryny** (2—3 łyżki), **sokiem z pomarańczy** oraz **cukrem** i solą.

### Uwagi

- Surówkę najlepiej przygotować na 30 minut przed podaniem i wstawić do lodówki.
- Przy wstępnej obróbce młodej marchwi straty wynoszą około 15%, starej zaś — około 25% jej wagi.

# 22. Surówka z marchewki po polsku

(10 minut)



4—5 średnich młodych marchewek,  
1/3 szklanki śmietany,  
1—2 łyżeczki drobno utartego chrzanu,  
sok z cytryny,  
cukier,  
sól

- Marchewki wyszorować pod bieżącą wodą, cienko obrać, opłukać i zetrzeć grubo na tarce; skropić sokiem z cytryny i wymieszać.
- Marchewkę połączyć z śmietaną, dodać chrzan; dokładnie wymieszać.
- Doprawić do smaku cukrem i solą.
- Przed podaniem surówkę oziębic.

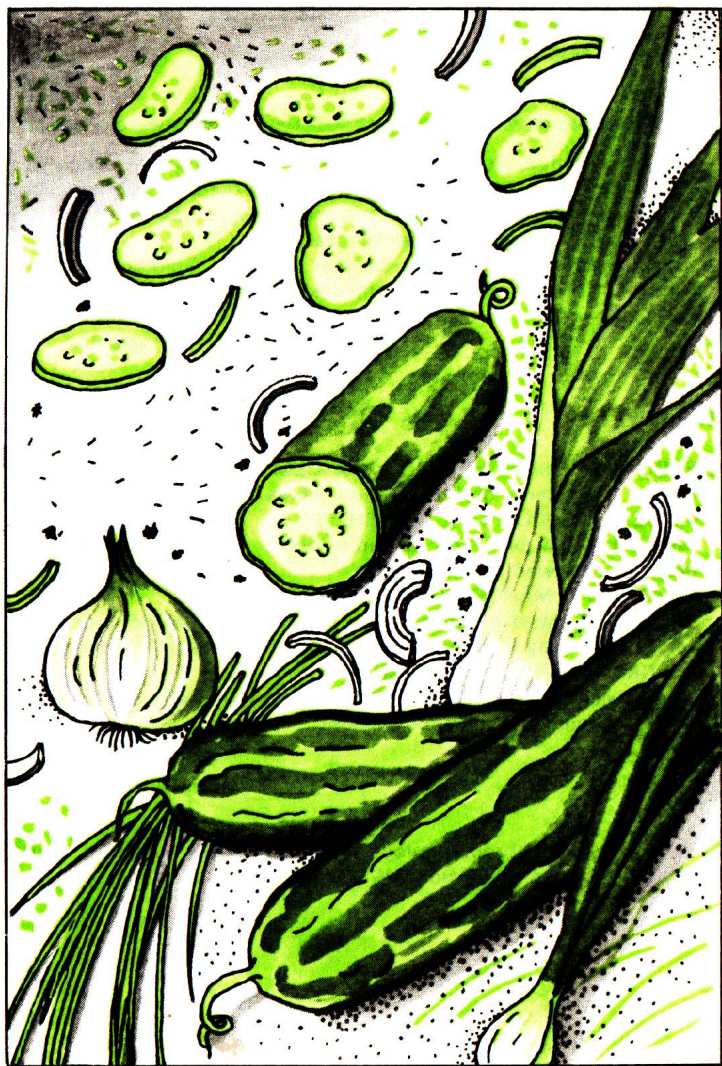
## Warianty

1. SURÓWKA Z MARCHEWKI Z JABŁKIEM  
Dodać 1—2 utarte grubo na tarce **jabłka**.
2. MIESZANA SURÓWKA Z MARCHEWKI  
Dodać 1—2 utarte grubo na tarce **jabłka** oraz drobno pokrajany **por**; nie dodawać chrzanu.
3. SURÓWKA Z MARCHEWKI PO WARSZAWSKU  
Dodać 1—2 utarte grubo na tarce **pietruszki**; doprawić dodatkowo **sokiem z cytryny** (łyżka) i posypać drobno posiekanym **koperkiem**.
4. SŁODKA SURÓWKA Z MARCHEWKI  
Marchewkę doprawić tylko **sokiem z cytryny** (łyżka), cukrem, **cynamonem** i solą; posypać **rodzynkami**.

## Uwaga

- Przy wstępnej obróbce młodej marchwi straty wynoszą około 15%, starej zaś — około 25% jej wagi.





## 23. Surówka z ogórków

(20 minut)



2—3 ogórki,  
2—3 łyżki  
sosu sojowego,  
1/4 szklanki oleju  
słonecznikowego,  
łyżeczka soku  
z cytryny,  
sól

- Ogórki umyć, obrać, opłukać; pokrajać w cienkie plasterki.
- Przygotować zaprawę z sosu sojowego, oleju, soku z cytryny i soli; dokładnie wymieszać.
- Ogórki połączyć z zaprawą, wstawić na 10—15 minut do lodówki na dolną półkę.

### Warianty

#### 1. TAJLANDZKA SURÓWKA Z OGÓRKÓW

Dodać pokrajaną w drobną kostkę średnią **cebule** i drobno pokrajaną **zieloną część** małego **pora**; do zaprawy dodać **cukier**, **pieprz** i **glutaminian sodu** („vegeta”, „jarzynka”).

#### 2. BOMBAJSKA SURÓWKA Z OGÓRKÓW

Dodać 2—3 pokrajane w półplastry małe **pory** (nie powinno ich być objętościowo więcej niż połowa ogórków); zaprawę przygotować z **jogurtu** (1/2 szklanki), rozartego **kminku**, **sproszkowanej ostrej papryki**, **mielonych goździków**, **cukru**, **pieprzu** i soli.

#### 3. GALILEJSKA SURÓWKA Z OGÓRKÓW

Dodać 2 posiekane (wraz ze szczypiorem) **cebule dymki**; zaprawę przygotować z łyżki **octu winnego**, **pieprzu**, **cukru** i soli.

#### 4. WIEJSKA SURÓWKA Z OGÓRKÓW

Zaprawę przygotować z **jogurtu** (1/2 szklanki), **cukru** (łyżeczka), **sproszkowanej papryki**, **pieprzu** i soli; posypać posiekaną **świeżą kolendrą**, udekorować **marynowaną ostrą papryką**.

### Uwagi

- W obróbce wstępnej ogórka straty wynoszą 12—30% jego wagi.
- Każdą surówkę można posypać drobno posiekaną **natką pietruszki**, **koperkiem** lub **szczyplorkiem**.
- Ogórki na surówkę schłodzić w lodówce.

## 24. Surówka z ogórków — cacik

(10 minut)



2 średnie ogórki,  
szklanka jogurtu,  
łyżeczka octu (3%),  
1–2 łyżki oliwy,  
sól

- Ogórki umyć, obrać; pokrajać na ćwiartki, a następnie w cienkie plasterki.
- Przygotować zaprawę z jogurtu, octu, oliwy i soli; dokładnie wymieszać.
- Ogórki połączyć z zaprawą i dokładnie wymieszać; wstawić na 60 minut na dolną półkę lodówki.
- Sałatkę podawać silnie oziębioną jako dodatek do zimnych mięs.

### Warianty

#### 1. SURÓWKA Z OGÓRKÓW Z MIĘTĄ

Do zaprawy dodać 2–3 roztarte ząbki **czosnku** oraz **mielony pieprz**, przed podaniem posypać drobno posiekaną **świeżą miętą**.

#### 2. ANKARSKA SURÓWKA Z OGÓRKÓW

Dodać drobno posiekany **koperek**; posypać drobno posiekaną **świeżą miętą**. Do zaprawy dodać ocet (3%), którym uprzednio zalać (na 10–20 minut) roztarty **czosnek** (1–2 ząbki).

### Uwagi

- Przy obieraniu ogórek traci 12–30% swojej wagi.
- Danie bardzo popularne przede wszystkim w Turcji, ale również na całym Bliskim Wschodzie.

## 25. Surówka z papryki

(5 minut)



5—7 strąków  
czerwonej papryki,  
3—4 łyżki oleju  
słonecznikowego,  
łyżeczka octu (3%),  
natka pietruszki,  
cukier,  
sól

- Oplukać strąki papryki, osuszyć ściereczką, odciąć szypułki; oczyścić z gniazd nasiennych i pokrajać w makaronik.
- Przygotować zaprawę z oleju, cukru, octu i soli; dokładnie wymieszać.
- Paprykę połączyć z zaprawą; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

### Warianty

1. KOLOROWA SURÓWKA Z PAPRYKI  
Przyrządzić z **papryki** czerwonej, **zielonej** i **żółtej**; doprawić łyżką octu (3%).
2. WIEJSKA SURÓWKA Z PAPRYKI  
Dodać **cebule** pokrajaną w półplastry; zamiast cukru dodać **mieleńny pieprz**.
3. SURÓWKA Z PAPRYKI Z SEREM  
Dodać 150 g rozgniecionego widelcem **białego sera**; doprawić tylko olejem i solą.
4. BULGARSKA SURÓWKA Z PAPRYKI  
Dodać 100 g rozgniecionego widelcem **solanu**, drobno posiekane 2 **jajka** ugotowane na twardo i pokrajane na cząstki 1—2 **pomidory**; doprawić tylko olejem i solą.
5. SURÓWKA Z PAPRYKI Z CYKORIA  
Dodać 3 drobno pokrajane **cykorie**; zamiast oleju dodać pół szklanki **śmietany**.

### Uwaga

- Każdą z surówek można dodatkowo posypać drobno posiekanym **koperkiem** lub **szczypiorkiem**.



## 26. Surówka z patisona

(10–15 minut)



**250–350 g patisona,**  
**3–4 pomidory,**  
**3 łyżki oleju**  
**słonecznikowego,**  
**łyżeczka soku**  
**z cytryny lub**  
**octu estragonowego,**  
**50 g sera wędzonego,**  
**natka pietruszki,**  
**sól**

- Patisony umyć i zetrzeć grubo na tarce.
- Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę i pokrajać w cienkie półplastry.
- Przygotować zaprawę z soku z cytryny lub octu estragonowego, oleju, natki i soli.
- Patisony i pomidory połączyć zaprawą i dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać utartym serem wędzonym.

### Warianty

#### 1. PROSTA SURÓWKA Z PATISONA

Patisony zalać na 30 minut osoloną przegotowaną **wodą** (szklanka) z trzyprocentowym **octem** (łyżka); osączyć, dodać olej (łyżka) i **sok z cytryny** (2 łyżki).

#### 2. CHORWACKA SURÓWKA Z PATISONA

Do patisona dodać obrane i zgniecione na miążgę pomidory, drobno posiekaną **cebulę**, natkę pietruszki i **liście selera**; doprawić **śmietaną** (1/2 szklanki).

#### 3. SURÓWKA Z PATISONA Z PIECZARKAMI

Dodać 100–150 g obranych i pokrajanych w plasterki **pieczarek**, które wraz z patisonami należy sparzyć zalewą zrobioną z wody (szklanka), trzyprocentowego **octu** (łyżka), **pieprzu**, **listka laurowego**, **pieprzu** i **cukru**; połączyć zaprawą przygotowaną z oleju (3 łyżki), soku z cytryny (łyżeczka), **surowego żółtka**, natki i soli.

### Uwagi

- Na surówkę nadają się owoce młode o średnicy nie większej niż 5–6 cm.
- Do każdej surówki z patisona można dodać drobno posiekaną **zieleninę** lub **zioła**, np. listki estragonu.

## 27. Surówka z pieczarek

(10—15 minut)



250—300 g pieczarek,  
1—2 łyżki oliwy,  
sok z cytryny,  
natka pietruszki,  
cytryna,  
pieprz,  
sól

- Pieczarki umyć, osączyć, osuszyć i pokrajać w cienkie plastry skrapiając sokiem z cytryny, aby nie ściemniały.
- Pieczarki polać oliwą, posypać drobno posiekaną natką, oprószyć pieprzem i solą; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem macerować surówkę co najmniej 30 minut w temperaturze pokojowej; przybrać plasterkami cytryny.

### Warianty

1. PARYSKA SURÓWKA Z PIECZAREK  
Dodać drobno posiekany **szczypiorek**.
2. BOSTOŃSKA SURÓWKA Z PIECZAREK  
Zamiast oliwą — doprawić **śmietaną** (2—4 łyżki).
3. SURÓWKA Z PIECZAREK Z SELEREM  
Dodać ćwierć **selera** pokrajanego w makaronik i obgotowanego przez minutę.
4. SURÓWKA Z PIECZAREK Z CEBULĄ  
Dodać drobno posiekaną **cebulę**; zamiast oliwą — doprawić **majonezem** (1/4 szklanki) z dodatkiem rozartego ząbka **czosnku**.
5. SURÓWKA Z PIECZAREK Z ZIELONYM GROSZKIEM  
Dodać pół szklanki **zielonego groszku**; zamiast oliwą — doprawić **majonezem** (1/4 szklanki).

### Uwaga

- Pieczarki powinny być świeże i bardzo młode, otoczone białą błoną, tak by spód kapelusza nie był widoczny.



## 28. Surówka z pomidorów

(10 minut)



3—5 pomidorów,  
2—4 łyżki oliwy,  
2 łyżki octu (3%),  
natka pietruszki,  
pieprz,  
sól

- Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę i pokrajać w plasterki (większe — w półplasterki).
- Przygotować zaprawę z oliwy, octu, pieprzu i soli; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

### Warianty

1. FRANCUSKA SURÓWKA Z POMIDORÓW  
Dodać pokrajaną w półplastry średnią **cebule**; nie dodawać pieprzu.
2. KATALOŃSKA SURÓWKA Z POMIDORÓW  
Zamiast oliwą — doprawić posiekanym ząbkim **czosnku** i łyżką **musztardy**; posypać dodatkowo drobno posiekanym **estragonem**.
3. WĘGIERSKA SURÓWKA Z POMIDORÓW  
Dodać pokrajaną w półplastry **cebule**; posypać dodatkowo drobno posiekanym **koperkiem** i **bazylią**.
4. SURÓWKA Z POMIDORÓW Z MARYNOWANĄ CEBULĄ  
Na sałacie ułożyć na przemian plasterki pomidorów i **cebuli** (2—4), którą wcześniej włożyć na 4 godziny do marynaty przygotowanej z octu winnego (łyżka), oliwy (3 łyżki), **czerwonego wytrawnego wina** (2 łyżki), **musztardy** (1/4 łyżeczki), posiekanego ząbka **czosnku**, **cukru**, pieprzu i soli.
5. ARMEŃSKA SURÓWKA Z POMIDORÓW  
Do zaprawy dodać utarte z solą 2 ząbki **czosnku**.
6. ARABSKA SURÓWKA Z POMIDORÓW  
Dodać 1—2 pokrajane w kostkę **cebule**; doprawić dodatkowo **kminem**.

### Uwaga

- Przy wstępnej obróbce pomidorów straty wynoszą około 8% ich wagi.



## 29. Surówka z porów (10 minut)



3—5 porów,  
2—4 łyżki oleju  
sojowego,  
sok z cytryny,  
cukier,  
sól

- Pory oczyścić, odciąć końce ciemnozielonych liści oraz twardą część wraz z korzonkami, przekrajać wzdłuż i bardzo dokładnie umyć.
- Pory pokrajać w cienkie półpierścienie, posolić i posypać odrobiną cukru; skropić sokiem z cytryny i polać olejem; dokładnie wymieszać.

### Warianty

1. SURÓWKA Z PORÓW PO WĘGIERSKU  
Polać zaprawą przygotowaną z **oleju słonecznikowego** (2—4 łyżki), **octu estragonowego** (łyżka), **musztardy** (łyżeczka), **pieprzu** i rozartego z solą ząbka **czosnku**.
2. ŚLĄSKA SURÓWKA Z PORÓW  
Dodać **ogórek** i **jabłko** starte grubo na tarce; posypać ugotowanym na twardo posiekanym **jajkiem**.
3. SURÓWKA Z PORÓW Z POMIDORAMI  
Dodać obrane i grubo starte na tarce **jabłko** i obrane ze skórki i pokrajane w kostkę 1—2 **pomidory**; zaprawę przygotować z **kefiru** lub **jogurtu** (1/2 szklanki), soku z cytryny, cukru i soli.
4. SURÓWKA Z PORÓW PO BULGARSKU  
Przygotować zaprawę z **koncentratu pomidorowego** (2—3 łyżki), **oleju słonecznikowego** (2—3 łyżki) oraz soli.
5. MACEDOŃSKA SURÓWKA Z PORÓW  
Dodać 1—1,5 pęczka pokrajanych w słupki **rzodkiewek** i 2 **jajka** ugotowane na twardo i pokrajane w plasterki; nie dodawać cukru.

### Uwagi

- Przy wstępnej obróbce porów straty wynoszą około 45% ich wagi.
- Każdą z surówek można posypać drobno posiekaną **zieleniną** (szczypiorek, koperek, natka).

## 30. Surówka z rzodkiewek

(10 minut)



2 pęczki rzodkiewek,  
1/2 szklanki śmietany,  
szczypiorek,  
sól

- Rzodkiewki umyć starannie, odciąć cienkie korzonki i liście; pokrajać w cienkie plasterki.
- Rzodkiewki zalać śmietaną, posolić i dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekanym szczypiorkiem.

### Warianty

1. SURÓWKA Z RZODKIEWEK Z KOPERKIEM  
Dodać obrany i pokrajany w kostkę **ogórek**; zamiast szczypiorkiem posypać drobno posiekanym **koperkiem**.
2. SURÓWKA Z RZODKIEWEK Z DYMKĄ  
Zamiast szczypiorku dodać 2—3 pokrajane **dymki** (razem ze szczypiorem).
3. SURÓWKA Z RZODKIEWEK — SZOMYR  
Dodać pokrajaną w słupki **marchewkę**, 1—2 pokrajane w krążki cebulki **dymki**, 1—2 posiekane ząbki **czosnku**; zaprawę przygotować z **oleju słonecznikowego** (1/4 szklanki), trzyprocentowego **octu** (łyżka) i soli, zamiast szczypiorkiem — posypać drobno posiekaną **natką pietruszki**.
4. KABARDYJSKA SURÓWKA Z RZODKIEWEK  
Dodać drobno posiekane ugotowane na twardo **jajko**; doprawić dodatkowo **pieprzem**.
5. SURÓWKA Z RZODKIEWEK Z JABŁKIEM  
Zamiast szczypiorku dodać utarte grubo na tarce **jabłko**; zaprawę przygotować z **soku z cytryny** (łyżka), **mleka** lub przegotowanej **wody** (1—2 łyżki) oraz soli.

### Uwaga

- Przy wstępnej obróbce rzodkiewek straty wynoszą około 40% ich wagi.

# 31. Surówka z selera

(20 minut)



**Średni seler,  
1—2 marchewki,  
2—3 łyżki oleju  
słonecznikowego,  
2—3 łyżki sosu  
sojowego,  
sok z cytryny,  
cukier,  
sól**

- Seler dokładnie umyć, szczotką pod bieżącą wodą, obrać i opłukać.
- Pokrajać drobno w makaronik, skropić sokiem z cytryny i dokładnie wymieszać.
- Marchewki dokładnie umyć, obrać, opłukać i zetrzeć grubo na tarce.
- Przygotować zaprawę z oleju, sosu sojowego, cukru i soli; dokładnie wymieszać.
- Seler połączyć z marchewką, połączyć z zaprawą; wymieszać.
- Przed podaniem surówkę postawić na 30 minut na dolną półkę lodówki.

## Warianty

### 1. SERBSKA SURÓWKA Z SELERA

Zmniejszyć o połowę ilość marchewki; zaprawę przygotować tylko z oleju i **pieprzu**. Posypać drobno posiekaną **natką pietruszki**.

### 2. BERLIŃSKA SURÓWKA Z SELERA

Zamiast marchewki dodać utarte grubo na tarce 1—2 **jabłka**; zaprawę przygotować ze **śmietany** (1/2 szklanki). Posypać pokruszonymi **orzechami włoskimi** (2 łyżki).

### 3. SURÓWKA Z SELERA NA OSTRO

Dodać pokrajaną w plasterki **cebule**; zaprawę przygotować z trzyprocentowego **octu** (2—3 łyżki), **śmietany** (1/2 szklanki), cukru, **sproszkowanej papryki, pieprzu** i soli.

### 4. SURÓWKA Z SELERA Z ZIELENINĄ

Dodać drobno posiekaną zieleninę (**natkę pietruszki, koper** i **szczypiorek**); zaprawę przygotować z **majonezu** (1/2 szklanki), **musztardy** (1—2 łyżeczki), **pieprzu** i soli.

## Uwaga

- Przy wstępnej obróbce selera straty wynoszą 25—65% jego wagi.

## 32. Surówka ze szczawiu (20 minut)



150—200 g szczawiu,  
6—8 rzodkiewek,  
1—2 cebule,  
1—2 jabłka,  
1/4 szklanki śmietany,  
sok z cytryny,  
cukier,  
sól

- Szczaw przebrać, umyć, osuszyć ściereczką; drobno pokrajać w paseczki.
- Jabłka opłukać, obrać, zetrzeć grubo na tarce; skropić sokiem z cytryny i dokładnie wymieszać.
- Rzodkiewki umyć, odciąć listki i cienkie korzonki; pokrajać w cienkie talarki.
- Cebulę obrać, opłukać i pokrajać w drobną kostkę.
- Wszystkie składniki połączyć, doprawić cukrem i solą; połać śmietaną i dokładnie wymieszać.

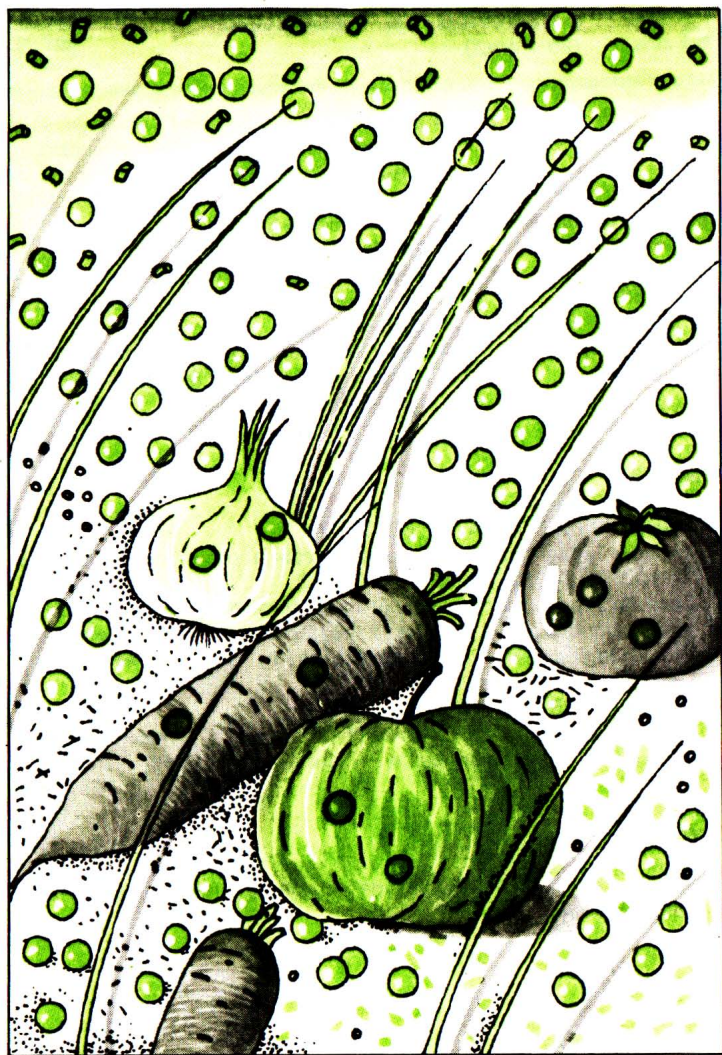
### Warianty

1. **ŻMUDZKA SURÓWKA ZE SZCZAWIU**  
Zamiast cebuli dodać 2—4 ząbki drobno posiekanego **czosnku**.
2. **SURÓWKA ZE SZCZAWIU NA OSTRO**  
Zamiast rzodkiewek dodać pół **czarnej rzodkwi** utartej grubo na tarce, zmniejszyć o połowę ilość jabłek; doprawić **majonezem** (1/4 szklanki), **musztardą** (łyżeczka), **ostrą sproszkowaną papryką** i solą.
3. **SURÓWKA ZE SZCZAWIU Z JAJKAMI**  
Zamiast jabłek dodać ugotowane na twardo i drobno posiekane 1—2 **jajka**; zamiast śmietaną — doprawić **jogurtem** i **pieprzem**.

### Uwaga

- Każdą z surówek można posypać drobno posiekaną **natką pietruszki** lub **koperkiem**.





## 33. Surówka z zielonego groszku

(15—20 minut)



**Szklanka wyluskanego zielonego groszku, średnie jabłko, marchewka, 1/2 pęczka szczypiorku, 1/2 szklanki majonezu, sok z cytryny, strąk papryki, pomidor, pieprz, sól**

- Wyluskany groszek przebrać i optukać, osączyć, osuszyć w ściereczce.
- Marchewkę i jabłko umyć, obrać, optukać i zetrzeć grubo na tarce; skropić sokiem z cytryny i wymieszać.
- Szczypiorek przebrać, umyć i drobno posiekać.
- Wszystkie składniki połączyć, połączyć majonezem, doprawić pieprzem i solą; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem przybrać paskami czerwonej papryki lub cząstkami pomidorów.

### Warianty

#### 1. SURÓWKA MIESZANA Z ZIEŁONYM GROSZKIEM

Dodać **ogórek** i 1—2 **pomidory** obrane ze skórki i pokrajane w kostkę.

#### 2. SURÓWKA Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z CZOSNKIEM

Majonez doprawić utartym z solą **czosnkiem** (1—2 ząbki), posypać drobno posiekanym **koperkiem**.

#### 3. SURÓWKA Z ZIEŁONEGO GROSZKU ZE ŚMIETANĄ

Zamiast szczypiorku i marchewki dodać **cebule** i 1—2 **pomidory** obrane ze skórki i pokrajane w kostkę; doprawić tylko **śmietaną** (1/2 szklanki), **cukrem** i solą.

### Uwagi

- Każdą z surówek można posypać drobno posiekaną **zieleniną**, a do zaprawy oprócz majonezu można stosować **śmietaną**, **kefir** lub **jogurt**.
- Można również stosować groszek konserwowy.

## 34. Surówka ze szczypiorku (10 minut)



1—2 pęczki  
szczypiorku,

1—2 pęczki  
rzodkiewek,

1/2 szklanki śmietany,

pieprz,

sól

- Szczypiorek przebrać, dokładnie umyć, osączyć i drobno posiekać.
- Rzodkiewki starannie umyć, odciąć cienkie korzonki i liście; zetrzeć grubo na tarce.
- Szczypiorek połączyć z rzodkiewkami i śmietaną; doprawić pieprzem i solą; dokładnie wymieszać.

### Warianty

#### 1. SURÓWKA ZE SZCZYPIORKU Z JABŁKIEM

Zamiast rzodkiewek dodać utarte grubo na tarce **jabłko** skropione **sokiem z cytryny**.

#### 2. SURÓWKA ZE SZCZYPIORKU Z OGÓRKIEM

Zmniejszyć o połowę ilość rzodkiewek. Dodać obrany i posiekany w kostkę **ogórek** oraz 50 g pokruszonego **białego sera**.

#### 3. SURÓWKA ZE SZCZYPIORKU Z JAJKAMI

Zamiast rzodkiewek dodać 1—2 ugotowane na twardo i posiekane **jajka** i pokrajany w słupki strąk **czerwonej papryki**; zaprawę przygotować z **majonezu** (1/2 szklanki), **cząbr**u, pieprzu i soli.

#### 4. SURÓWKA ZE SZCZYPIORKU Z POMIDORAMI

Zamiast rzodkiewek dodać 2—3 **pomidory** (bez skórki), pokrajane na małe części, obrany i pokrajany w kostkę **ogórek**; zaprawę przygotować z **oleju słonecznikowego** (1/4 szklanki), **soku z cytryny** (1—2 łyżeczki), pieprzu i soli.

### Uwaga

- Praktycznie biorąc można pominąć straty szczypiorku przy przygotowaniu surówki.

# 35. Zielona sałata „kwiat mimozy”

(30 minut)



1—2 główki sałaty,  
1—2 jajka,  
2—3 łyżki oliwy,  
łyżka octu winnego,  
1—2 ząbki czosnku,  
pieprz,  
sól

- Sałatę oczyścić z nadpsutych i po-  
żółkłych liści, podzielić na listki, opłukać  
dokładnie i otrząsnąć z wody.
- Listki sałaty porwać na kawałki; włożyć  
do salaterki, której ścianki i dno natrzeć  
roztartym czosnkiem.
- Jajka ugotować na twardo, obrać; od-  
dzielone od żółtek białka drobno po-  
siekać.
- Przygotować zaprawę z połowy posieka-  
nych białek, oliwy, octu, pieprzu i soli.
- Sałatę polać zaprawą i delikatnie wy-  
mieszać.
- Przed podaniem środek ułożonej w sala-  
terce sałaty udekorować przetartymi  
przez rzadkie sito żółtkami, a dookoła —  
posiekanymi białkami.

## Warianty

### 1. ZIELONA SAŁATA Z SEREM

Zamiast jajek dodać 100 g **sera roquefort** (rokpól); zamiast czosnku — łyżeczkę **estragonu**.

### 2. ZIELONA SAŁATA PO ALZACKU

Zamiast jajek dodać pokrajane w drobne paski 1—2 strąki **czerwonej papryki**; zamiast czosnku — do zaprawy dodać **cukier** i łyżeczkę **musztardy**; całość posypać pokruszonymi **orzechami włoskimi** (1/2 szklanki) oraz **świeżymi ziołami**.

## Uwaga

- We Francji sałaty nigdy nie kraje się nożem, tylko rozrywa palcami.



## 36. Zielona sałata po śląsku

(10 minut)



1—2 główki sałaty,  
1/2 szklanki śmietany,  
1—2 łyżeczki soku  
z cytryny,  
szczypiorek,  
cukier,  
sól

- Sałatę oczyścić z nadpsutych i pożółkłych liści, podzielić na listki, opłukać dokładnie, otrząsnąć z wody, większe liście pokrajać.
- Śmietanę doprawić sokiem z cytryny, cukrem i solą.
- Część śmietany wymieszać z sałatą, resztą poleać po wierzchu.
- Przed podaniem posypać drobno posiekanym szczypiorkiem.

### Warianty

1. ZIELONA SAŁATA Z RZODKIEWKAMI  
Dodać pokrajane w plasterki **rzodkiewki** (pęczek).
2. SURÓWKA WIOSENNĄ Z ZIELONEJ SAŁATY  
Dodać pokrajane w plasterki **rzodkiewki** (pęczek) i obrany, pokrajany w plasterki **ogórek**; dodatkowo posypać drobno posiekanym **koperkiem**.
3. AROMATYCZNA ZIELONA SAŁATA  
Sałatę poleać zaprawą przygotowaną z posiekanej zieleniny (**koperka, natka pietruszki, szczypiorek, tymianek**), **czosnku** (1—2 ząbki), **oleju słonecznikowego** (2—3 łyżki), **soku z cytryny** i **białego pół-słodkiego wina** (2—3 łyżki).

### Uwagi

- Sałatę można udekorować ugotowanym na twardo **jakłem** — drobno posiekanym lub pokrajany na cząstki.
- Przed sporządzeniem sałaty, liście jej można schłodzić w zimnej wodzie, stają się wtedy jędrne.

## 37. Zielona sałata po węgiersku

(10 minut)



1—2 główki sałaty,  
1/4 szklanki oliwy,  
1—2 łyżki  
octu winnego,  
cukier,  
pieprz,  
sól

- Sałatę oczyścić z nadpsutych i pożółkłych liści; nie dzieląc na listki optukać dokładnie i otrząsnąć z wody.
- Główkę sałaty przekrajać na krzyż.
- Przygotować zaprawę z oliwy, octu, cukru, pieprzu i soli; wymieszać.
- Sałatę polać zaprawą i dokładnie wymieszać.

### Warianty

#### 1. ZIELONA SAŁATA W ZAPRAWIE MUSZTARDEWEJ

Sałatę polać zaprawą przygotowaną z octu winnego (2—4 łyżki), ugotowanych i utartych **żółtek** (1—2), oliwy (1—2 łyżki), **musztardy** (łyżeczka), cukru, pieprzu i soli.

#### 2. ZIELONA SAŁATA PO WIEJSKU

Sałatę polać zaprawą przygotowaną z octu winnego (2—4 łyżki), oliwy (1/4 szklanki), rozartego z solą **czosnku** (2 ząbki), cukru i pieprzu.

#### 3. ZIELONA SAŁATA W ZAPRAWIE MIODOWEJ

Sałatę polać zaprawą przygotowaną z utartego z solą **czosnku** (ząbek), **miodu** (łyżeczka), **soku z cytryny** (łyżeczka), **oleju słonecznikowego** (3 łyżki), **kefiru** (3 łyżki), **musztardy** (łyżeczka), posiekanego **szcypiorku**, **natki pietruszki** i soli.

### Uwaga

- Sałatę można dodatkowo posypać drobno posiekаныmi ziołami (**melisa**, **estragon**, **rozmaryn**, **bazylija** itp.).

## 38. Surówka „Armenia” (15—20 minut)



2 średnie ogórki,  
3—4 średnie pomidory,  
3—4 dymki,  
1/4 szklanki oliwy,  
sok z cytryny,  
listki mięty,  
pieprz,  
sól

- Dymkę umyć, dokładnie osączyć, odciąć korzonki, przyciąć szczypior; cebulki pokrajać w cienkie krążki, a szczypior drobno posiekać.
- Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę i pokrajać w plasterki (większe — w półplasterki).
- Ogórki umyć, obrać, opłukać; pokrajać w cienkie plasterki.
- Wszystkie składniki połączyć, dodać oliwę; doprawić sokiem z cytryny, pieprzem i solą; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekаныmi listkami mięty.

### Warianty

#### 1. SURÓWKA EREWAŃSKA

Dodać pokrajane w paski 2 strąki **zielonej papryki**; zamiast posiekаныmi listkami mięty — posypać posiekaną **natką pietruszki** lub **bazylią** (lub ich kombinacją).

#### 2. SURÓWKA „ACZIK-CZUCZIK”

Surówkę doprawić tylko pieprzem i solą.

#### 3. SURÓWKA SŁOWEŃSKA

Zamiast ogórków dodać pokrajane w paski 2 strąki **zielonej papryki**; nie dodawać soku z cytryny i listków mięty.

#### 4. SURÓWKA ATEŃSKA

Dodać 100—150 g **sera feta** (cheddar), 5—6 pokrajanych na ćwiartki **czarnych oliwek**; posypać posiekaną **natką pietruszki**.

#### 5. SURÓWKA Z WYSPIY TIMOR

Dodać 2/3 szklanki **zielonego groszku**; zamiast sokiem z cytryny — doprawić **octem winnym** i **cukrem**.

#### 6. MIESZANA SURÓWKA PO ŻYDOWSKU

Dodać pół szklanki drobno posiekanej **słodkiej kapusty** oraz pokrajane w paski 2 strąki **papryki**.

## 39. Surówka wiosenna

(10—15 minut)



**Pęczek dymki,  
1—3 pęczki  
rzodkiewek,  
szklanka śmietany,  
koperek,  
natka pietruszki,  
sól**

- Dymkę umyć, dokładnie osączyć, odciąć korzonki, przyciąć szczypior; cebulki pokrajać w cienkie plasterki, a szczypior drobno posiekać.
- Rzodkiewki umyć starannie; odciąć cienkie korzonki; pokrajać w drobną kostkę, a listki posiekać.
- Cebulę i rzodkiewki połączyć, polać śmietaną, doprawić solą; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekanym koperkiem i natką.

### Warianty

#### 1. SURÓWKA WITAMINOWA

Dodać obrany i pokrajany w drobną kostkę **ogórek**; można zmniejszyć o połowę ilość dymki.

#### 2. WIOSENNA SURÓWKA PO LIBAŃSKU

Zmniejszyć o połowę ilość rzodkiewek. Zamiast dymki dodać drobno posiekane 1—2 **pory**, pokrajane w plasterki 1—2 **ogórki**; doprawić **jogurtem** (szklanka), **oliwą** (1—2 łyżki), **sokiem z cytryny**, **pieprzem** i **czosnkiem** roztartym z solą (1—2 zębki). Posypać drobno posiekanymi **listkami mięty**.

#### 3. WARSZAWSKA SURÓWKA WIOSENNA

Dodać pokrajaną w szerokie paski główkę **sałaty** oraz pokrajane w kostkę 1—2 **jajka** ugotowane na twardo i obrany, pokrajany w półplasterki **ogórek**.

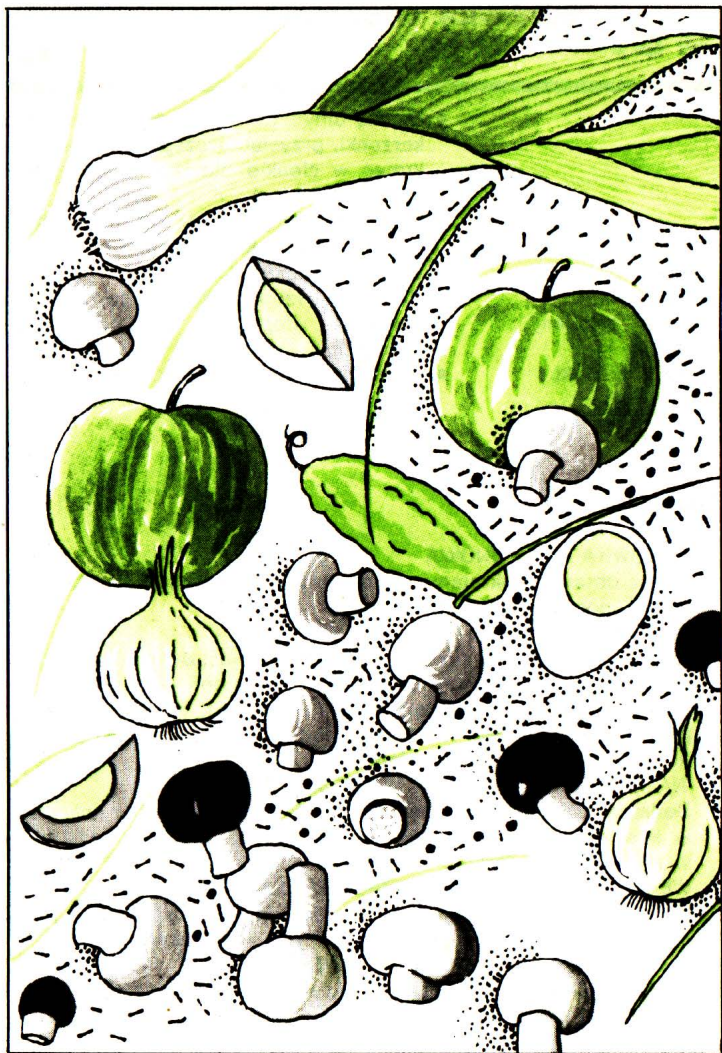
#### 4. WĘGIERSKA SURÓWKA WCZESNOWIOSENNA

Dodać ugotowane na twardo i pokrajane w kostkę 1—2 **jajka**, doprawić dodatkowo łyżeczką **oleju słonecznikowego**.

#### 5. SURÓWKA WIOSENNA PO ŻYDOWSKU

Dodać 1—2 **pomidory** i **ogórki** pokrajane w półplastry oraz nie więcej niż 150 g pokruszonego **białego sera**.







**Szklanka kwaszonych grzybów, cebula, 1/2 szklanki śmietany, natka pietruszki, pieprz, cukier, sól**

- Odcedzone z zalewy grzyby optukać, osączyć; poszatkować lub pokrajać w drobne paski.
- Cebulę obrać, optukać, pokrajać tak jak grzyby.
- Grzyby połączyć z cebulą, wymieszać ze śmietaną, doprawić pieprzem, cukrem i solą; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

## Warianty

1. **MIESZANA SURÓWKA Z KWASZONYCH GRZYBÓW**  
Dodać obrane i pokrajane tak jak grzyby **jabłko**; doprawić tylko **olejem słonecznikowym** (3—4 łyżki), pieprzem i solą.
2. **SURÓWKA Z KWASZONYCH GRZYBÓW PO ŚLĄSKU**  
Dodać 2—3 posiekane **korniszony** oraz ugotowane na twardo i posiekane **jabko**.
3. **SURÓWKA Z KWASZONYCH GRZYBÓW Z PORAMI**  
Zamiast cebuli dodać pokrajany w słomkę **por** (bez części zielonej), posypać drobno posiekanym **szczypiorkiem**; doprawić **olejem słonecznikowym**, pieprzem, **ostrą sproszkowaną papryką** i solą.
4. **ZIMOWA SURÓWKA Z KWASZONYCH GRZYBÓW**  
Dodać **ogórek kwaszony** (lub korniszony) oraz **paprykę konserwową** (po 1/2 szklanki); ilość grzybów zwiększyć do 1,5—2 szklanek; doprawić **olejem słonecznikowym** (1/2 szklanki), pieprzem i solą.

## Uwagi

- Na surówki nadają się rydze, pieczarki, maślaki, gąski itp., zarówno kwaszone, solone jak i konserwowe.
- W niektórych przypadkach, w zależności od stosowanych grzybów, można nie dodawać soli.

# 41. Surówka z kwaszonej kapusty

(15 minut)



**250 g kwaszonej kapusty,  
średnia cebula,  
2—3 łyżki oleju  
słonecznikowego,  
natka pietruszki,  
sól**

- Kapustę lekko odcisnąć i drobno pokrajać; gdy jest zbyt słona, przemyć zimną wodą.
- Cebulę obrać, opłukać i pokrajać w drobną kostkę.
- Kapustę i cebulę połączyć, dodać olej i w miarę potrzeby sól; wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

## Warianty

1. **SURÓWKA Z KWASZONEJ KAPUSTY PO BULGARSKU**  
Dodać 2—3 pokrajane w paski strąki **papryki**; doprawić dodatkowo **cukrem i pieprzem**.
2. **SURÓWKA Z KWASZONEJ KAPUSTY PO HOLENDERSKU**  
Dodać 2—3 obrane ze skórki i pokrajane w drobną kostkę **pomidory**; doprawić **śmietaną** (2—3 łyżki).
3. **SURÓWKA Z KWASZONEJ KAPUSTY Z JABŁKIEM**  
Dodać 1—2 obrane i pokrajane w kostkę **jabłka**, kilka **marynowanych winogron** (patrz uwaga) oraz 4—6 **oliwek** wydrylowanych i pokrajanych w paski.
4. **ZIMOWA SURÓWKA Z KWASZONEJ KAPUSTY**  
Zamiast cebuli dodać 150 g **suszonych śliwek węgierskich** uprzednio namoczonych w gorącej herbacie, a następnie osączonych, wydrylowanych i pokrajanych w paski. Nie dodawać natki; doprawić dodatkowo **pieprzem**.
5. **PROSTA SURÓWKA Z KWASZONEJ KAPUSTY**  
Bez cebuli; dodatkowo doprawić **sproszkowaną papryką**.
6. **ŚLĄSKA SURÓWKA Z KWASZONEJ KAPUSTY**  
Dodać utartą grubo na tarce **marchewkę**.
7. **CHORWACKA SURÓWKA Z KWASZONEJ KAPUSTY**  
Dodać 3 **ogórki kwaszone** i obrane **jabłko** utarte grubo na tarce; doprawić dodatkowo **octem winnym**.

## Uwaga

- **Marynowanie winogron:**

Do pół szklanki octu winnego dolać ćwierć szklanki przegotowanej zimnej wody, dodać po 2—3 łyżeczki cukru i miodu, 2—3 goździki oraz 1—1,5 łyżeczki soli; zagotować i przestudzić.

Umyte kiście winogron włożyć do słoja i zalać marynatą; słoję zakryć pergaminem i przechowywać w temperaturze 15—22°C. W wyższej temperaturze winogrona gorzknieją.

Jeżeli po 3 dniach zalewa zmętnieje, trzeba ją zlać, przegotować, ostudzić i ponownie zalać winogrona.

# 42.

## Surówka z kwaszonych ogórków

(10 minut)



**2—3 średnie kwaszone ogórki,**  
**średnia cebula,**  
**1—2 łyżki oleju słonecznikowego,**  
**natka pietruszki,**  
**pieprz,**  
**sól**

- Ogórki obrać, opłukać i pokrajać w półplasterki.
- Cebulę obrać, opłukać i pokrajać w drobną kostkę.
- Ogórki i cebulę połączyć, dodać pieprz, sól i polać olejem; dokładnie wymieszać,
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

### Warianty

1. **SURÓWKA Z KWASZONYCH OGÓRKÓW Z JABŁKIEM**  
Dodać 1—2 obrane i pokrajane w kostkę **jabłka**.
2. **SURÓWKA Z KWASZONYCH OGÓRKÓW Z POMIDORAMI**  
Dodać 3—4 obrane ze skórki i pokrajane w półplastry **pomidory**.
3. **PROSTA SURÓWKA Z KWASZONYCH OGÓRKÓW**  
Surówkę doprawić tylko olejem.
4. **MIESZANA SURÓWKA Z KWASZONYCH OGÓRKÓW**  
Dodać obrane i pokrajane w kostkę **jabłko** i 1—2 **jajka** ugotowane na twardo i posiekane; zaprawę przygotować z **majonezu** (1/4 szklanki), utartego z solą **czosnku** (2—3 ząbki) i **cukru**.



## 43. Surówka z kwaszonej papryki

(10 minut)



4—5 strąków  
kwaszonej papryki,  
1—2 cebule,  
1/2 szklanki majonezu,  
1—2 ząbki czosnku,  
pieprz,  
cukier,  
sól

- Odcedzoną z zalewy paprykę pokrajać w kostkę lub makaronik.
- Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę.
- Czosnek obrać, opłukać, drobno posiekać i rozetrzeć z solą.
- Przygotować zaprawę z majonezu, czosnku, cukru i pieprzu.
- Paprykę połączyć z cebulą, połączyć zaprawą i dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

### Warianty

#### 1. SURÓWKA Z KWASZONEJ PAPRYKI Z POMIDORAMI

Zamiast cebuli dodać 1—2 pokrajane w półplastry **pomidory** (bez skórki); doprawić **olejem słonecznikowym** (1/4 szklanki), trzyprocentowym **octem** (łyżeczka) i solą.

#### 2. SURÓWKA Z KWASZONEJ PAPRYKI Z PORAMI

Dodać 1—2 pokrajane w makaronik **pory** (bez części zielonej).

#### 3. MIESZANA SURÓWKA Z KWASZONEJ PAPRYKI

Zamiast cebuli dodać 1—2 pokrajane w słomkę **pory** (bez części zielonej), **jabłko** obrane i starte grubo na tarce i 2—3 łyżki posiekanych **marynowanych grzybów**.

#### 4. ZIMOWA SURÓWKA Z KWASZONEJ PAPRYKI

Dodać 1—2 obrane ze skórki i drobno pokrajane **ogórki kwaszone**; doprawić **olejem słonecznikowym** (1/4 szklanki), pieprzem i solą.

### Uwaga

- Każdą z surówek można posypać dodatkowo posiekanym **koperkiem** lub **szcypiorkiem**.

## 44. Surówka jabłkowo-jarzynowa

(10 minut)



3—4 jabłka,  
1/2 szklanki majonezu,  
łyżka musztardy,  
2 łyżki posiekanej  
natki pietruszki,  
sok z cytryny,  
cukier,  
sól

- Jabłka umyć, obrać, oplukać, usunąć gniazda nasienne, pokrajać w makaronik; skropić sokiem z cytryny i dokładnie wymieszać.
- Przygotować zaprawę z majonezu, musztardy, natki, cukru i soli.
- Zaprawę połączyć z jabłkami; dokładnie wymieszać; wstawić na 30 minut na dolną półkę lodówki.
- Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

### Warianty

#### 1. SURÓWKA Z JABŁEK Z POMIDORAMI

Dodać 2—3 pokrajane na cząstki **pomidory** (bez skórki) i **cebulę** pokrajaną w drobną kostkę; zaprawę przygotować z **oleju słonecznikowego** (1/4 szklanki), **pieprzu**, cukru i soli.

#### 2. DALMATYŃSKA SURÓWKA Z JABŁEK

Dodać starte grubo na tarce: **kalafior** (100 g), **marchewkę** i jabłka (zmniejszyć ich ilość o połowę); doprawić drobno utartym **chrzanem** (2 łyżki), **olejem** i solą.

#### 3. OSTRA SURÓWKA Z JABŁEK

Dodać 1—2 łyżki **drobno utartego chrzanu**; zamiast majonezu dodać **śmietaną**. Jabłka utrzeć grubo na tarce.

#### 4. SURÓWKA Z JABŁEK Z DYNIA

Dodać 200—300 g **dyni**; doprawić tylko cukrem. Jabłka i dynię zetrzeć grubo na tarce.

### Uwaga

- Do surówek poleca się kwaśne odmiany jabłek: antonówki, boikeny, szare renety itp.

## 45. Surówka jabłkowo-owocowa (10 minut)



2—3 jabłka,  
1/2 szklanki śmietany,  
sok z cytryny,  
cukier,  
łyżka soku owocowego  
(pomarańczowy,  
malinowy,  
wielooowocowy)

- Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokrajać w małe słupki, skropić sokiem z cytryny i dokładnie wymieszać.
- Do jabłek dodać cukier i sok owocowy; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem wstawić na 30 minut na dolną półkę lodówki.

### Warianty

#### 1. SURÓWKA Z JABŁEK PO AMERYKAŃSKU

Dodać 200—300 g **winogron**; doprawić **sokiem z pomarańczy** (2—3 łyżki), **miódem** (2—3 łyżki) i **cynamonem**.

#### 2. SURÓWKA Z JABŁEK Z GRUSZKAMI

Dodać 1—2 obgotowane i pokrajane w grubą kostkę **gruszki**; doprawić **jogurtem** owocowym lub pomarańczowym.

#### 3. SURÓWKA JABŁEK ZE ŚLIWKAMI

Dodać wydrylowane i pokrajane na cząstki: 1—2 **brzoskwinie**, 5—7 **śliwek węglerek** (2—3 renklody); doprawić **jogurtem** owocowym lub waniliowym.

#### 4. SURÓWKA Z JABŁEK Z POMARAŃCZAMI

Dodać 1—2 podzielone na cząstki **pomarańcze** i 50—100 g **rodzynek** uprzednio moczonych w wodzie (30 minut).

### Uwagi

- Do surówek można stosować zarówno owoce świeże, z kompotu jak i mrożone.
- Zarówno z brzoskwiń jak i z renklod należy zdjąć skórkę.

## 46. Surówka z pomarańczy

(15 minut)



3—4 pomarańcze,  
po 2 łyżki soku  
z cytryny  
i pomarańczy,  
1—2 łyżki cukru,  
cynamon, 3/4 szklanki  
pokruszonych  
orzechów włoskich,  
liście sałaty, sól

- Pomarańcze dokładnie obrać, pokrajać w plasterki i w miarę możliwości wyjąć pestki.
- Przygotować zaprawę z soku z cytryny, soku z pomarańczy, cynamonu i soli; dokładnie wymieszać.
- Porcje pokrajanych pomarańcz ułożyć na liściach sałaty; polać zaprawą i posypać orzechami.

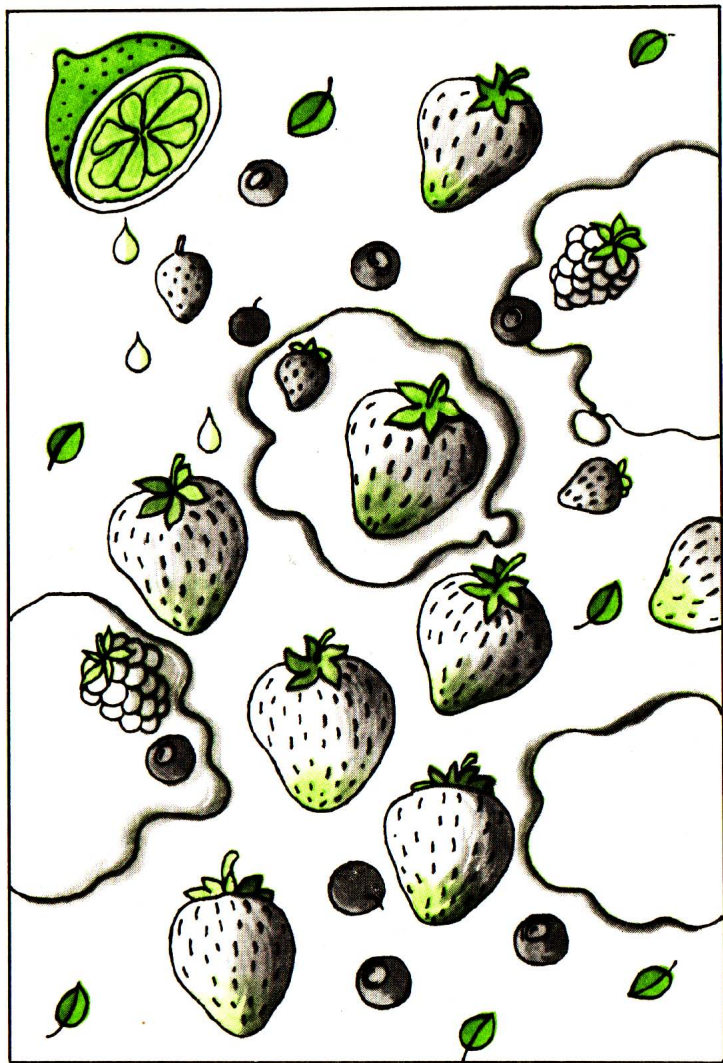
### Warianty

1. SURÓWKA Z POMARAŃCZY Z DAKTYLAMAMI  
Zamiast orzechami — posypać sparzonymi, obranymi ze skórki i pokrajanymi w paski **migdałami**, pokrajanymi w kostkę lub w paski (po wyjęciu pestki) **daktylami** (razem 3/4 szklanki).
2. ARGENTYŃSKA SURÓWKA Z POMARAŃCZY  
Dodać 2—3 obrane i pokrajane w plasterki **banany**, 7—9 **oliwek** wydrylowanych i pokrajanych na ćwiartki; zaprawę przygotować z soku cytrynowego (2—3 łyżki), **oleju sojowego** (2 łyżki), **śmietany** (2—3 łyżki), **ostrej musztardy** (łyżeczka), **imbiru** i soli.
3. BULGARSKA SURÓWKA Z POMARAŃCZY  
Dodać 2 **mandarynki** sprawione jak pomarańcze, obrane i pokrajane w plasterki **banan**; doprawić **cukrem pudrem** (2 łyżki) i **rumem** lub **likierem wiśnlowym** (100—150 ml). Podawać w salaterce.
4. SURÓWKA Z POMARAŃCZY DLA DOROSŁYCH  
Doprawić cukrem (3—4 łyżki) i **koniakiem** (100—150 ml). Podawać w salaterce.

### Uwaga

- Każdą z surówek można posypać dodatkowo **rodzynkami**, **migdałami** i **orzechami laskowymi**.





## 47. Surówka z truskawek

(10 minut)



500 g truskawek,  
5 łyżek cukru pudru,  
1/2 szklanki śmietany

- Truskawki przebrać, oczyścić z szypulek, wypłukać starannie, osączyć.
- Truskawki posypać cukrem, połać śmietaną; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem wstawić na 30 minut na dolną półkę lodówki.

### Warianty

1. SURÓWKA Z PRZETARTYCH TRUSKAWEK  
Truskawki przetrzeć. Zamiast śmietany dodać **serek homogenizowany** (250 g); dodać pół torebki cukru waniliowego.
2. SURÓWKA Z TRUSKAWEK W GALARECIE  
Truskawki zalać galaretką zrobioną z 20 g **żelatyny**; do żelatyny dodać pół szklanki **cukru**, **sok z cytryny** i **otartą skórkę z cytryny** (po uprzednim dokładnym umyciu).
3. SURÓWKA Z TRUSKAWEK W SOSIE WANILIOWYM  
Zamiast śmietany dodać **sos waniliowy** (patrz uwaga).
4. SURÓWKA Z TRUSKAWEK DLA DOROSŁYCH  
Zamiast śmietany dodać **likier wiśniowy** lub **pomarańczowy** (100 ml).

### Uwagi

- Sos waniliowy:  
Zagotować mleko (3/4 szklanki) z cukrem waniliowym (1/2 torebki), zimnym mlekiem (1/4 szklanki) rozprowadzić mąkę ziemniaczaną (łyżka), wlać do wrzącego mleka, zagęścić je. Żółtka (z 2 jajek) utrzeć z cukrem (3—4 łyżki) i wlewać stopniowo do lekko ostudzonego zagęszczonego mleka. Gdyby sos był za gęsty — rozrzedzić go mlekiem.
- Tak samo można sporządzać surówkę z **poziomek, malin, czarnych jagód, porzeczek** itp., zarówno z samych jak i w dowolnych kombinacjach. Można stosować również owoce mrożone.
- Zamiast śmietany może być zastosowany **kefir, jogurt, jogurt owocowy** lub **waniliowy**.

## 48. „Muesli” – surówka piękności

(15 minut)



**3 łyżki płatków owsianych,**  
**1/4 szklanki wody,**  
**1/4 szklanki mleka,**  
**średnie jabłko,**  
**łyżka miodu,**  
**łyżka soku z cytryny,**  
**2 łyżki pokruszonych orzechów włoskich**

- Płatki owsiane zalać zimną przegotowaną wodą na 30 minut (lub nawet na noc).
- Jabłko umyć, obrać, opłukać i zetrzeć drobno na tarce; dodać sok z cytryny i wymieszać.
- Do płatków dodać utarte jabłko, przegotowane i ostudzone mleko oraz miód; dokładnie wymieszać.
- Przed podaniem posypać orzechami.

### Warianty

#### 1. „MUESLI” LETNIE

Zamiast jabłek dodać 120—150 g **owoców jagodowych** (truskawek, truskawek i malin, malin i porzeczek, malin i poziomek itp.).

#### 2. „MUESLI” JESIENNE

Dodać drobno pokrajaną **gruszkę** lub kilka **śliwek węgerek** albo innych **jesiennych owoców**.

#### 3. „MUESLI” SPECJALNE

Dodać po łyżce wyluskanych **pestek słonecznika** i **dyni**, i po łyżeczce **skórki otartej z cytryny** i **pomarańczy**; posypać **migdałami** pokrajanymi w drobne paski (sparzonymi i obranymi ze skórki).

#### 4. „MUESLI” ZE ZBOŻEM

Zamiast płatków dodać taką samą ilość **mielonej pszenicy**, **żyta** lub **jęczmienia** (albo ich kombinacji) uprzednio namoczonych na całą noc.

#### 5. „MUESLI” Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI

Dodać 1—2 łyżki **płatków kukurydzianych**.

### Uwagi

- Do wykonania „muesli” nadają się wszystkie owoce z wyjątkiem owoców o dużej zawartości wody, np. arbuzy; owoce suszone należy namoczyć na 12 godzin przed użyciem.
- Zamiast mleka można stosować **śmietanę**, **jogurt** lub **kefir**.



1—2 zielone jabłka,  
1—2 czerwone jabłka,  
średni seler,  
2/3 szklanki majonezu,  
1/2 szklanki  
posiekanych  
orzechów włoskich,  
sok z jednej cytryny,  
liście sałaty  
lub pomidory,  
sól

- Seler wyszorować pod bieżącą wodą, obrać, opłukać, pokrajać w makaronik, a następnie zblanszować we wrzącej osolonej wodzie; odcedzić i osączyć.
- Jabłka obmyć (nie obierać), usunąć gniazda nasienne i pokrajać w półplasterki.
- Jabłka i seler skropić sokiem z cytryny, lekko posolić, wymieszać; wstawić na godzinę do lodówki.
- Po oziębieniu wymieszać z majonezem i posypać orzechami.
- Surówkę podawać na liściach sałaty lub w wydrążonych pomidorach.

### Warianty

#### 1. SURÓWKA WALDORF Z POMARAŃCZAMI

Dodać cząstki z 1—2 **pomarańczy**; przed dodaniem majonezu, skropić **winem madera** (50 ml).

#### 2. SURÓWKA WALDORF Z ANANASEM

Dodać łyżkę **cukru**, 200—250 g **ananasów** z kompotu pokrajanych w kostkę.

#### 3. SURÓWKA „ASTER”

Doprawić majonezem połączonym z **jogurtem** w stosunku 1:1.

#### 4. SURÓWKA WALDORF Z WINOGRONAMI

Doprawić majonezem połączonym ze **śmietaną** w stosunku 1:1; posypać kilkoma **winogronami** (najlepiej białymi i ciemnymi).

### Uwaga

- Do każdej surówki można dodać 2—3 łyżki ubitej **śmietany** i posypać ją **rodzynkami** (1/2 szklanki) uprzednio moczonymi w wodzie przez 5 minut.





# 50. Surówka tropikalna

(20 minut)



**Szklanka ananasów  
z kompotu,  
2 pomarańcze,  
1—2 banany,  
1/2 szklanki majonezu,  
1/2 szklanki śmietany,  
2 łyżki miodu,  
liście sałaty**

- Ananasy odcedzić, jeżeli są w krążkach, pokrajać w kostkę; zostawić 2—3 łyżki soku ananasowego.
- Pomarańcze dokładnie obrać, pokrajać w półplastry (w miarę możliwości wyjąć pestki).
- Banany obrać ze skórki; pokrajać w plasterki.
- Przygotować zaprawę z soku ananasowego, miodu, śmietany i majonezu; dokładnie wymieszać.
- Wszystkie owoce wymieszać z zaprawą; podawać ochłodzone na liściach sałaty.

## Warianty

### 1. SURÓWKA ŻŁOTA

Doprawić tylko **sokiem z jednej cytryny**; posypać drobno pokruszonymi **orzechami włoskimi** (1/2 szklanki) i **rodzynkami** (1/2 szklanki) uprzednio moczonymi w wodzie przez 30 minut.

### 2. SURÓWKA WYKWINTNA

Zamiast pomarańczy dodać **truskawki** (szklanekę),  **jagody** (1/3 szklanki); doprawić **sokiem z cytryny i rumem** (100—150 ml).

### 3. SURÓWKA EGZOTYCZNA

Zamiast ananasów dodać 5—6 **daktyli** pokrajanych na ćwiartki i 250 g winogron; doprawić **sokiem z cytryny**; nie dodawać miodu. Posypać drobno posiekanymi **listkami mięty** i **wiórkami kokosowymi**.

## Uwaga

- Każdą surówkę można posypać **orzechami włoskimi, figami, rodzynkami, daktylami** itp.

# Spis treści

---

<b>Wstęp</b>	3
<b>1. Surówka z bakłażanów</b>	6
Surówka z bakłażanów z czosnkiem	
Surówka z bakłażanów z pomidorami	
Rumuńska surówka z bakłażanów	
<b>2. Surówka z brokułów</b>	7
Surówka z brokułów z papryką	
Surówka z brokułów z cebulą	
Surówka z brokułów z selerem	
<b>3. Surówka z brukselki</b>	9
Amsterdamska surówka z brukselki	
Surówka z brukselki ze śliwkami	
Surówka z brukselki z papryką	
<b>4. Surówka z buraków</b>	10
Węgierska surówka z buraków	
Jesienna surówka z buraków	
Surówka z buraków z majonezem	
<b>5. Surówka z cebuli</b>	11
Surówka z cebuli z pomidorami	
Surówka z cebuli ze śliwkami	
Zimowa surówka z cebuli	
Surówka z cebuli z winem	
<b>6. Surówka z cukini</b>	12
Surówka z cukini po węgiersku	
Prosta surówka z cukini	
Egerska surówka z cukini	
Mieszana surówka z cukini	
<b>7. Surówka z czarnej rzodkwi</b>	13
Surówka z czarnej rzodkwi z białym serem	
Kosowska surówka z czarnej rzodkwi	
Surówka z czarnej rzodkwi z cebulą	

<b>8.</b>	<b>Surówka z cykorii</b> . . . . .	15
	Prowansalska surówka z cykorii	
	Egzotyczna surówka z cykorii	
	Surówka z cykorii z grejpfrutem	
	Haska surówka z cykorii	
	Holenderska surówka z cykorii	
<b>9.</b>	<b>Surówka z czerwonej kapusty</b> . . . . .	16
	Surówka z czerwonej kapusty z majonezem	
	Surówka z czerwonej kapusty ze śmietaną	
	Surówka z czerwonej kapusty po bułgarsku	
	Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kwaszonym	
<b>10.</b>	<b>Surówka z dymki</b> . . . . .	17
	Surówka z dymki z jajkami	
	Surówka z dymki z majonezem	
	Surówka z dymki z pomidorami	
	Pawlikeńska surówka z dymki	
<b>11.</b>	<b>Surówka z dyni</b> . . . . .	18
	Surówka z dyni na czerwono	
	Surówka z dyni z kapustą kwaszoną	
	Surówka z dyni z jabłkiem	
	Owocowa surówka z dyni	
<b>12.</b>	<b>Surówka z kabaczką</b> . . . . .	19
	Surówka z kabaczką z jabłkiem	
	Prosta surówka z kabaczką	
	Surówka z kabaczką z orzechami	
	Surówka z kabaczką z sałatą	
<b>13.</b>	<b>Surówka z kalafiora</b> . . . . .	20
	Surówka z kalafiora z papryką	
	Amsterdamska surówka z kalafiora	
	Surówka z kalafiora z selerem	
	Prosta surówka z kalafiora	
<b>14.</b>	<b>Surówka z kalarepki</b> . . . . .	21
	Surówka z kalarepki z jabłkiem	
	Surówka z kalarepki z czerwoną papryką	
	Surówka z kalarepki z zielonym groszkiem	
	Śląska surówka z kalarepki	
<b>15.</b>	<b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> . . . . .	23
	Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem	



	Bostońska surówka z kapusty pekińskiej	
	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem	
<b>16.</b>	<b>Surówka z kapusty włoskiej</b> . . . . .	24
	Surówka z kapusty włoskiej z jabłkiem	
	Ostra surówka z kapusty włoskiej	
	Surówka z kapusty włoskiej z marchewką	
	Egerska surówka z kapusty włoskiej	
<b>17.</b>	<b>Surówka z kapusty z majonezem</b> . . . . .	25
	Surówka z kapusty z papryką	
	Ostra surówka z kapusty	
	Surówka z kapusty z rzodkiewkami	
	Śląska surówka z kapusty	
<b>18.</b>	<b>Surówka z kapusty z olejem</b> . . . . .	26
	Tyrnowska surówka z kapusty	
	Panagurska surówka z kapusty	
	Popularna surówka z kapusty	
	Prosta surówka z kapusty	
	Surówka z kapusty po węgiersku	
	Surówka z kapusty z cebulą	
<b>19.</b>	<b>Surówka z kapusty ze śmietaną</b> . . . . .	27
	Surówka z kapusty z cebulą	
	Surówka z kapusty z marchewką	
	Surówka z kapusty z selerem	
	Jesienna surówka z kapusty	
	Surówka z kapusty z czarną rzodkwią	
<b>20.</b>	<b>Surówka z kapusty z owocami</b> . . . . .	29
	Surówka z kapusty z morelami	
	Surówka z kapusty z ananasem	
	Wykwintna surówka z kapusty	
	Surówka z kapusty z jabłkiem	
<b>21.</b>	<b>Surówka z marchewki</b> . . . . .	30
	Surówka z marchewki z czosnkiem	
	Surówka z marchewki z miodem	
	Bombajska surówka z marchewki	
	Tangerska surówka z marchewki	
<b>22.</b>	<b>Surówka z marchewki po polsku</b> . . . . .	31
	Surówka z marchewki z jabłkiem	
	Mieszana surówka z marchewki	

Surówka z marchewki po warszawsku  
Słodka surówka z marchewki

- 23. Surówka z ogórków** . . . . . 33  
Tajlandzka surówka z ogórków  
Bombajska surówka z ogórków  
Galilejska surówka z ogórków  
Wiejska surówka z ogórków
- 24. Surówka z ogórków — cacik** . . . . . 34  
Surówka z ogórków z miętą  
Ankarska surówka z ogórków
- 25. Surówka z papryki** . . . . . 35  
Kolorowa surówka z papryki  
Wiejska surówka z papryki  
Surówka z papryki z serem  
Bułgarska surówka z papryki  
Surówka z papryki z cykorią
- 26. Surówka z patisona** . . . . . 36  
Prosta surówka z patisona  
Chorwacka surówka z patisona  
Surówka z patisona z pieczarkami
- 27. Surówka z pieczarek** . . . . . 37  
Paryska surówka z pieczarek  
Bostońska surówka z pieczarek  
Surówka z pieczarek z selerem  
Surówka z pieczarek z cebulą  
Surówka z pieczarek z zielonym groszkiem
- 28. Surówka z pomidorów** . . . . . 39  
Francuska surówka z pomidorów  
Katalońska surówka z pomidorów  
Węgierska surówka z pomidorów  
Surówka z pomidorów z marynowaną cebulą  
Armeńska surówka z pomidorów  
Arabska surówka z pomidorów
- 29. Surówka z porów** . . . . . 40  
Surówka z porów po węgiersku  
Śląska surówka z porów  
Surówka z porów z pomidorami

	Surówka z porów po bułgarsku Macedońska surówka z porów	
<b>30.</b>	<b>Surówka z rzodkiewek</b> . . . . . Surówka z rzodkiewek z koperkiem Surówka z rzodkiewek z dymką Surówka z rzodkiewek — szomyr Kabardyjska surówka z rzodkiewek Surówka z rzodkiewek z jabłkiem	41
<b>31.</b>	<b>Surówka z selera</b> . . . . . Serbska surówka z selera Berlińska surówka z selera Surówka z selera na ostro Surówka z selera z zieleniną	42
<b>32.</b>	<b>Surówka ze szczawiu</b> . . . . . Żmudzka surówka ze szczawiu Surówka ze szczawiu na ostro Surówka ze szczawiu z jajkami	43
<b>33.</b>	<b>Surówka z zielonego groszku</b> . . . . . Surówka mieszana z zielonym groszkiem Surówka z zielonego groszku z czosnkiem Surówka z zielonego groszku ze śmietaną	45
<b>34.</b>	<b>Surówka ze szczypiorku</b> . . . . . Surówka ze szczypiorku z jabłkiem Surówka ze szczypiorku z ogórkiem Surówka ze szczypiorku z jajkami Surówka ze szczypiorku z pomidorami	46
<b>35.</b>	<b>Zielona sałata „kwiat mimozy”</b> . . . . . Zielona sałata z serem Zielona sałata po alzacku	47
<b>36.</b>	<b>Zielona sałata po śląsku</b> . . . . . Zielona sałata z rzodkiewkami Surówka wiosenna z zielonej sałaty Aromatyczna zielona sałata	48
<b>37.</b>	<b>Zielona sałata po węgiersku</b> . . . . . Zielona sałata w zaprawie musztardowej Zielona sałata po wiejsku Zielona sałata w zaprawie miodowej	49

<b>38.</b>	<b>Surówka „Armenia”</b> . . . . .	50
	Surówka erewańska	
	Surówka „Aczik-czuczik”	
	Surówka słoweńska	
	Surówka ateńska	
	Surówka z wyspy Timor	
	Mieszana surówka po żydowsku	
<b>39.</b>	<b>Surówka wiosenna</b> . . . . .	51
	Surówka witaminowa	
	Wiosenna surówka po libańsku	
	Warszawska surówka wiosenna	
	Węgierska surówka wczesnowiosenna	
	Surówka wiosenna po żydowsku	
<b>40.</b>	<b>Surówka z kwaszonych grzybów</b> . . . . .	53
	Mieszana surówka z kwaszonych grzybów	
	Surówka z kwaszonych grzybów po śląsku	
	Surówka z kwaszonych grzybów z porami	
	Zimowa surówka z kwaszonych grzybów	
<b>41.</b>	<b>Surówka z kwaszonej kapusty</b> . . . . .	54
	Surówka z kwaszonej kapusty po bułgarsku	
	Surówka z kwaszonej kapusty po holendersku	
	Surówka z kwaszonej kapusty z jabłkiem	
	Zimowa surówka z kwaszonej kapusty	
	Prosta surówka z kwaszonej kapusty	
	Śląska surówka z kwaszonej kapusty	
	Chorwacka surówka z kwaszonej kapusty	
<b>42.</b>	<b>Surówka z kwaszonych ogórków</b> . . . . .	55
	Surówka z kwaszonych ogórków z jabłkiem	
	Surówka z kwaszonych ogórków z pomidorami	
	Prosta surówka z kwaszonych ogórków	
	Mieszana surówka z kwaszonych ogórków	
<b>43.</b>	<b>Surówka z kwaszonej papryki</b> . . . . .	56
	Surówka z kwaszonej papryki z pomidorami	
	Surówka z kwaszonej papryki z porami	
	Mieszana surówka z kwaszonej papryki	
	Zimowa surówka z kwaszonej papryki	
<b>44.</b>	<b>Surówka jabłkowo-jarzynowa</b> . . . . .	57
	Surówka z jabłek z pomidorami	
	Dalmatyńska surówka z jabłek	



Ostra surówka z jabłek  
Surówka z jabłek z dynią

- 45. Surówka jabłkowo-owocowa** . . . . . 58  
Surówka z jabłek po amerykańsku  
Surówka z jabłek z gruszkami  
Surówka z jabłek ze śliwkami  
Surówka z jabłek z pomarańczami
- 46. Surówka z pomarańczy** . . . . . 59  
Surówka z pomarańczy z daktylami  
Argentyńska surówka z pomarańczy  
Bułgarska surówka z pomarańczy  
Surówka z pomarańczy dla dorosłych
- 47. Surówka z truskawek** . . . . . 61  
Surówka z przetartych truskawek  
Surówka z truskawek w galarecie  
Surówka z truskawek w sosie waniliowym  
Surówka z truskawek dla dorosłych
- 48. „Muesli” — surówka piękności** . . . . . 62  
„Muesli” letnie  
„Muesli” jesienne  
„Muesli” specjalne  
„Muesli” ze zbożem  
„Muesli” z płatkami kukurydzianymi
- 49. Surówka Waldorf Astoria** . . . . . 63  
Surówka Waldorf z pomarańczami  
Surówka Waldorf z ananasem  
Surówka „Aster”  
Surówka Waldorf z winogronami
- 50. Surówka tropikalna** . . . . . 65  
Surówka złota  
Surówka wykwintna  
Surówka egzotyczna

