

ANNA CZERNI

WARZYWA LIŚCIOWE



Opracowanie graficzne
JERZY TREUTLER
Redaktor
ALINA STRADECKA
Redaktor techniczny
BARBARA BOCHENEK
Korektor
DANUTA WITKOWSKA

ISBN 83-225-0119-6

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE
PRINTED IN POLAND

WYDAWNICTWO WATRA

Warszawa 1986. Wydanie I.

Nakład 50 000 + 250 egz. Format B6.

Symbol 10533/RK. Ark. wyd. 7,5. Ark. druk. 5,0/6,65.

Papier offsetowy kl. III 80 g, 70×100.

Maszynopis oddano do składu w kwietniu 1985 r.

Podpisano do druku w maju 1986 r.

Druk ukończono w sierpniu 1986 r.

Zam. 7429/85. Ł-3-68. Cena zł 120,—

Rzeszowskie Zakłady Graficzne, .

Rzeszów, ul. Marchlewskiego 19.

OD AUTORKI



Pisząc o warzywach liściowych, chciałabym zachęcić wszystkich, którzy sięgną do tej książeczki, do odstąpienia od polskich przyzwyczajeń kulinarnych i spróbowania nieznanych potraw, nawet wtedy, gdy są szokujące w po-myśle i zestawieniu smaków. Nie ma bowiem nic gorszego od jednostajności, a taki jest niestety nasz sposób odży-wiania się i w domu, i w gastronomii.

W książce tej znaleźć więc można przepisy na warzywa mało u nas znane, jak np. seler naciowy, endywia kę-dzierzawa, roszonek czy boćwina. Są tu także przepisy na potrawy z warzyw w naszym kraju bardzo popular-nych, jak zielona sałata, cykoria, szpinak czy natka pie-truszki, lecz przyrządzonych w zupełnie odmienny sposób. Przykładem mogą tu być: szpinakowe kluski, zielona sa-łata polana sosem z sera i jogurtu, omlet ze szczawiem, duszona lub zapiekana cykoria i inne.

W trudnych warunkach kryzysowych nie ma szans na zadziwianie gości bogactwem mięs i wędlin lub importo-wanymi smakołykami. Można jednak popisać się ciekawym warzywnym daniem lub nawet całkowicie wegetariańskim przyjęciem, składającym się z warzyw, jajek, serów i owo-ców. Jeśli starannie przyrządzimy potrawy i efektownie je podamy, na pewno wszyscy będą zachwyceni.

Mam też nadzieję, że rozpowszechnienie przepisów kulinarnych na potrawy z warzyw mało znanych zachęci właścicieli ogródków i działek do uprawiania nowych warzyw oraz propagowania ich wśród przyjaciół i znajomych. Przyczyni się to niewątpliwie do urozmaicenia i wzbogacenia naszego mało atrakcyjnego menu.

WIADOMOŚCI OGÓLNE



GATUNKI I ODMIANY WARZYW LIŚCIOWYCH

BOĆWINA, CZYLI BURAK LIŚCIOWY (*Beta vulgaris* subsp. *cicla*)



Jest to bardzo smaczne warzywo, znane od czasów starożytności. Ze względu na walory kulinarne i lecznicze uprawiano je w Mykenach i w Babilonii już 2000 lat p.n.e., a więc wcześniej niż burak ćwikłowy. Choć w dawnej Polsce boćwina była znana i ceniona jako smaczne warzywo, obecnie należy u nas do rzadkości. Natomiast w wielu krajach europejskich i w Ameryce jest bardzo popularna, tania i chętnie spożywana. Ma bowiem liczne zalety. Liście jej smakują tak jak szpinak, a ich ogonki — grube i soczyste — podobnie jak szparagi. Niemniej ważne są względy żywieniowe, a więc obfitość soli mineralnych i witamin. Ponadto boćwina nie jest kapryśna w uprawie. Warto, by i u nas zyskała większe uznanie hodowców i konsumentów.

W odróżnieniu od innych buraków, boćwina nie wytwarza jadalnego korzenia, lecz duże, gładkie lub po-

marszczone liście w różnych odcieniach zieleni. Wyrastają one na grubych, mięsistych ogonkach, dochodzących do 70 cm wysokości. Znane są różne rodzaje boćwiny. Są takie, które mają długie ogonki i stosunkowo mniejsze liście, i takie, u których na krótszych ogonkach rozwijają się duże, pofałdowane blaszki liściowe.

Częścią jadalną tej rośliny są blaszki liściowe, z których robi się podobne potrawy jak ze szpinaku. Liście boćwiny mają łagodniejszy smak, niż liście szpinaku, więc potrawy z nich są delikatniejsze. Odcięte ogonki liściowe przyrządza się podobnie jak szparagi.

Boćwina ma niemal identyczne wymagania w stosunku do gleby i klimatu jak burak ćwikłowy. Jest bardziej wytrzymała na niskie temperatury. Można ją więc trochę wcześniej wysiewać i dłużej zbierać. Liście ścina się kolejno mniej więcej 3 cm nad ziemią, począwszy od czerwca aż do listopada.

Najczęściej spotykane w Polsce odmiany to:

Lukullus — odmiana posiadająca bardzo duże liście (aż do 70 cm długości i 30 cm szerokości). Mają one pomarszczoną powierzchnię, szerokie zielonkawo-białe ogonki i żółtozielone blaszki. Okres wzrostu wynosi 8—10 tygodni.

Silber gładka i **Silber pomarszczona** — odmiany o blaszkach liściowych zielonych lub jasnozielonych ze srebrnym odcieniem. Ogonki tych odmian są białe.

100 g liści boćwiny dostarcza tylko 35 kalorii. Jest to więc warzywo poszukiwane przez tych, którzy dbają o linię. Boćwina zawiera dużo soli, fosforu, wapnia i żelaza oraz mnóstwo witamin: A, B₁, B₂, PP, C i E. Wadą boćwiny jest to, że posiada też kwas szczawiowy. Należy więc gotować ją w dużej ilości wody, by odlewając wodę pozbyć się rozpuszczonego w niej kwasu szczawowego.

CYKORIA SAŁATOWA

(*Cicorium intybus* L. var. *foliosum*)



Warzywo to dopiero od XIX w. jądane jest powszechnie jako sałata, choć dla właściwości leczniczych uprawiano je już w starożytności i zawsze z tego względu ceniono. W XVI i XVII w. w wielu krajach Europy, przede wszystkim we Francji, jądano także listki tej rośliny, ponieważ nauczono się usuwać z nich gorycz przez wybielanie sadzonek lub krótkie obgotowywanie. Umiejętność otrzymywania główek cykorii białych i zwartych, pozbawionych goryczy — zamiast roztrzepanych zielonych liści — zawdzięczamy panu Brasiers, głównemu ogrodnikowi ogrodu botanicznego w Brukseli, który odkrył ten sposób przypadkiem i zachował tajemnicę aż do śmierci. Dopiero wdowa zdradziła innym ogrodnikom sposób uprawy. Belgia i sąsiadująca z nią Holandia wyspecjalizowały się w produkcji tego warzywa — tak bardzo poszukiwanego w miesiącach zimowych, uzyskując z tego od wielu lat bardzo poważne wpływy dewizowe.

W Polsce cykoria staje się z roku na rok coraz bardziej popularna, choć przeważnie jądamy ją tylko jako świeżą sałatę i nie umiemy obchodzić się z nią w handlu na

tyłe troskliwie, by zachować jej pełną wartość i smak. W innych krajach europejskich cykoria jest znacznie bardziej popularna. Jada się ją na surowo w rozmaitego typu sałatach oraz duszoną, gotowaną i zapiekaną z najprzeróżniejszymi dodatkami. Robi się z niej delikatne, wykwintne potrawy, które warto by wprowadzić i do polskiego jadłospisu.

Cykoria dobrze udaje się w naszym klimacie. Można ją uprawiać w całym kraju. Nie ma dużych wymagań glebowych i nie jest wrażliwa na przymrozki. Najlepiej udaje się na glebach piaszczysto-gliniastych. Jest to roślina dwuletnia. W pierwszym roku tworzy tylko liście i zgrubiały korzeń spichrzowy, a w drugim roku — kwitnie. Główki cykorii uzyskuje się w pierwszym roku rozwoju rośliny.

Aby zbierać cykorię na warzywo zimowe, wysiewa się ją jako poplon od połowy maja do połowy czerwca, a zbiera późną jesienią — w listopadzie i grudniu. Nieduże mrozy nie uszkadzają korzeni, ale utrudniają ich wykopywanie, co jest konieczne, jeśli przeznaczają się je do pędzenia w zimie. Przed wykopaniem obcina się liście kilka centymetrów nad ziemią, wykopuje korzenie i przechowuje w chłodnym pomieszczeniu aż do czasu pędzenia. Następnie korzenie wybrane do pędzenia ułożone rzędami ściśle, ukośnie, jeden obok drugiego, obsypuje się ziemią lub piaskiem. Po 3—4 tygodniach otrzymuje się jadalne główki. Pędzenie przeprowadza się partiami od późnej jesieni do wczesnej wiosny.

Prawidłowo wyrosnięte główki cykorii mają białe, grube liście, tworzące zwartą, zamkniętą kolbę o średnicy ok. 4 cm i długości 10 do 20 cm. Cykorię w czasie uprawy i po ścięciu trzeba chronić przed dostępem światła, gdyż pod jego wpływem zielenieje i staje się gorzka. Pędzi się ją w ciemnych pomieszczeniach, w których należy utrzymać temperaturę kilkunastu stopni. Ze 100 kg korzeni otrzymuje się ok. 50 kg cykorii.

W Polsce na sałatę uprawiane są głównie następujące odmiany cykorii:

Witloof — nadaje się do pędzenia systemem tradycyjnym.

Mitado i Plumato — importowane odmiany, które można pędzić bez okrywy ziemnej.

Tradivo — bardzo plenna późna odmiana, której również nie potrzeba okrywać ziemią w celu bielenia.

Cykoria jest warzywem niskokalorycznym i zasadowym. 100 g jej listków dostarcza zaledwie 15—17 kalorii, pożądana jest więc przy diecie odchudzającej. Ma niewiele witamin, głównie z grupy B i jeszcze mniej A i C. Zawiera za to bardzo wiele związków mineralnych żelaza, potasu, wapnia, magnezu, fosforu i innych.

Cykoria stanowi cenne uzupełnienie zimowej diety również i z tego względu, że korzystnie wpływa na cały organizm. Aktywizuje działanie wątroby i perystaltykę jelit, sprzyja dobrej przemianie materii, pobudza apetyt i dobrze działa na krążenie. Polecana jest dla cukrzyków, gdyż liście jej zawierają dużo insuliny.

Na rynku pojawia się cykoria od jesieni aż do kwietnia. W sprzedaży powinna być przykrywana ciemną folią, gdyż na świetle niszczeje. Kupować należy spore, białe, zwarte główki, bez plam, uszkodzeń i obić. Powinna być świeża, jędrna i niezwiędnięta. Główki roztrzepane, zzieleniałe lub zwiędnięte są niesmaczne i gorzkawe. Im cykoria bielsza i bardziej zwężta, tym wartościowsza i smaczniejsza. W domu przechowuje się cykorię w lodówce, w schowku przeznaczonym na warzywa. Nie lubi nadmiernego chłodu i gorzknieje, jeśli jest naświetlona.

Przed użyciem powinno się wyciąć z każdej główki gorzkawą piętękę. Cykorię jada się na surowo, nawet same umyte listki, tylko z solą, doskonale smakują. Przyrządza się z niej surówki i surową dodaje do różnych mieszanych sałat. Można ją też gotować, dusić

i zapiekać w różnych sosach. Gotuje się ją w wodzie lekko zakwaszonej kilkoma kroplami soku lub kwasu cytrynowego, najlepiej w emaliowanym, niepoobijanym garnku.

ENDYWIA
(*Cichorium endyvia*)



Znana była już w starożytności. Wzmianki o niej można znaleźć nawet w Starym Testamencie, jako o gorzkim ziele, które Żydzi jedli z chlebem w czasie przejścia przez Morze Czerwone. Uprawiana była również w ogrodach średniowiecznych. Rosła m.in. w warzywniku Karola Wielkiego. Święta Hildegarda zachwalała ją jako sałatę regulującą trawienie. Do zwiększenia popularności endywii przyczyniło się to, że już w XVI w. nauczono się ją wybielać, co bardzo polepszyło smak tego warzywa. Była wtedy szczególnie lubiana we Francji, skąd przejmowano umiejętność jej uprawy do innych krajów. Dziś znana jest i ceniona zarówno w krajach Europy zachodniej, jak i w Ameryce Północnej. Piękne, strzępiaste główki endywii zdobią tam stoiska warzywne na każdym prawie targu. Nauczono się pozbawiać ją nadmiernej goryczy, gotować oraz dodawać w postaci surowej do

sałat mieszanych, wykorzystując jej odrębność smakową i oryginalną formę liści. Wielką zaletą endywii jest również to, że dostępna bywa późną jesienią i w zimie, gdy brak już innych warzyw liściowych. W Polsce była kiedyś bardziej rozpowszechniona niż obecnie. Warto ją jednak znów szerzej stosować, urozmaicając zimowy jadłospis.

Jako warzywo jadamy dwie odmiany endywii: ciemnozieloną eskariolę o szerokich, mięsistych liściach, na brzegach kędzierzawych, oraz endywię mchową lub inaczej kędzierzawą o listkach pierzastych, wąskich, silnie kędzierzawych, przeważnie żółtozielonych. Endywia szerokolistna nadaje się nie tylko do sałat, lecz także do duszenia w maśle i gotowania. Endywia mchowa ma mniej zastosowań. Używa się jej do sałat i do ozdabiania potraw oraz dekoracji stołu.

Endywia pobudza apetyt i ułatwia trawienie, ma właściwości tonizujące i lekko przeczyszczające. Jest ceniona w diecie odchudzającej, ponieważ dostarcza mało kalorii (20 w 100 g). Ma znaczną ilość karotenu, witaminy C, a mniej witamin z grupy B; prócz tego — sporą ilość soli mineralnych, szczególnie żelaza i potasu.

Endywia jest spokrewniona z cykorią. Jest rośliną jednoroczną, o stosunkowo krótkim okresie wegetacji. Liście jej o ogromnej różnorodności kształtu i barwy (od jasnożółtej do ciemnozielonej), nie zwijają się w główki, lecz tworzą kulistą rozetę. Nie bielone mają gorzki smak. Po wybieleniu stają się kruche i prawie całkowicie pozbawione goryczy. Bieli się je na 2—3 tygodnie przed zbiorem, związując liście sznurkiem w połowie ich wysokości. Wewnętrzne liście pozbawione światła tracą wówczas zieloną barwę i gorycz. Do przechowywania na zimę wykopuje się endywię przed mrozami i załadowuje w piwnicy lub w inspektach. Wietrzona i umiarkowanie podlewana, przy ograniczonym dostępie światła łatwo się bieli.

Endywia dobrze się czuje w naszym klimacie, znosi nawet niewielkie przymrozki. Lubi glebę żyzną, silnie nawodnioną. Uprawiać ją można jako poplon po innych warzywach.

W Polsce uprawia się dwie odmiany na użytek jesienny i zimowy:

Eskariola Paryska — odmiana o dużych, podłużnych liściach i falistej, pęcherzykowej powierzchni. Po wybieleniu liście stają się żółtawe. Okres wzrostu od posadzenia do zbioru wynosi 80 dni.

Zielona Duża Kędzierzawa — odmiana o liściach długich, wąskich, na powierzchni bardzo pofalowanych, mocno powycinanych, kędzierzawych. Liście mają barwę zieloną, a po wybieleniu stają się żółtawe.

Endywię kupioną na zapas trzeba przechowywać w lodówce, ale nie skrapiać jej wodą, bo łatwo chłonie wilgoć i staje się niesmaczna. Nie należy jej moczyć w czasie przygotowywania surówki i gotować w małej ilości wody.

Endywia stanowi cenne i wartościowe urozmaicenie jadłospisów. Jest pikantniejsza w smaku od zielonej sałaty i bardzo smaczna, zwłaszcza gdy zmiesza się ją z innymi rodzajami sałaty liściowej. W zasadzie ma takie samo zastosowanie: głównie jako surowe liście w kombinacjach z innymi produktami, rzadziej — w potrawach gorących. Nadaje się też do dekoracji potraw.

Przed przyrządzeniem endywię trzeba oczyścić i odrzucić zewnętrzne liście, ponieważ mogą być gorzkie, niedostatecznie wybielone. Liście odcina się od głąba, myje szybko, nie łamiąc i osusza delikatnie, aby ich nie pognieść. Najlepiej krajać liście w szerokie paski, potem wymieszać z innymi składnikami i doprawić rozmaitymi sosami.

GŁĄBIKI KRAKOWSKIE (*Lactuca angustana*)



Zwane również sałatą łodygową lub sałatą szparagową, stanowią odmianę sałaty. Uprawiane są tylko przez amatorów na niewielką skalę. Nazwę polską głębiki zawdzięczają temu, że dawniej były najbardziej popularne właśnie w okolicach Krakowa. Do Europy przywieziono je z Chin.

Głębiki krakowskie nie tworzą główek, tak jak inne rodzaje sałaty. Stosunkowo szybko wytwarzają pęd kwiatowy, dochodzący do ok. 50 cm wysokości, i rozetę wąskich, spiczasto zakończonych liści barwy ciemnozielonej lub zielonobłękitnej. Młode wierzchołkowe liście zużywa się jak zieloną sałatę, a dolne części grubych, mięsistych łodyg kwiatowych, przed rozwinięciem się pędów kwiatowych, ścina się i kwasi jak ogórki lub robi z nich surówki. Łodygi roślin kwitnących nie nadają się do spożycia, gdyż gorzknieją. Młode pędy są bardzo smaczne, po zakwaszeniu mają smak delikatniejszy niż kwaszone ogórki.

Wymagania glebowe i nawozowe mają głębiki krakowskie takie same jak inne rodzaje sałaty. Uprawia się je jako przedplon na wczesny zbiór w czerwcu lub jako

poplon. Zbiera się po 10—14 tygodniach po wysiewie, gdy pędy osiągną wysokość ok. 25 cm.

KAPUSTA PEKIŃSKA (*Brassica pekinensis*)



Łączy w sobie cechy kapusty i sałaty. Tworzy duże, długie główki dość luźno zwiniętych liści barwy od jasno- do ciemnozielonej. Zaznaczają się na nich wyraźnie płaskie, szerokie nerwy środkowe. Ciężar główek wynosi od 0,5 do 1,5 kg, a długość dochodzi do 40 cm. Jest to smaczne, wartościowe warzywo, które można jadać zarówno na surowo, jak i gotowane, przyrządzone podobnie jak przyrządza się kapustę.

Odmiany kapusty pekińskiej można podzielić na dwie grupy, wyraźnie się różniące. Częściej spotykana jest kapusta pekińska o długich, cylindrycznych, bardziej ścisłych główkach, której typowym przedstawicielem jest odmiana Michihili. Rzadziej w naszych sklepach pojawia się kapusta pekińska zbliżona kształtem do zwykłej kapusty, o główkach niskich, beczułkowatych. Należy do tej grupy odmiana Nagaoka. Jedną z cech rozpoznawczych odmian kapusty pekińskiej jest stała liczba liści w główce. Im odmiana późniejsza, tym więcej liści.

I tak, odmiana Granaat wytwarza 24 liście, Michihili — 27, Tropikana — 30, Tip-Top — 46, a WR — aż 56 liści. Kapustę pekińską uprawia się w gruncie, pod osłonami i w szklarniach. Jest to roślina długiego dnia. Na jej rozwój wpływają bardzo silnie dwa czynniki: temperatura i długość naświetlania. Od nich zależy wysokość plonu i jakość, czyli smak i zwartość główek. Jeśli w początkowym stadium rozwoju rośliny utrzymują się przez dłuższy czas niskie i średnie temperatury, kapusta pekińska szybko tworzy pędy kwiatowe i nie nadaje się do konsumpcji. Najlepsze wyniki uzyskuje się więc, uprawiając tę roślinę na zbiór jesienny. Można ją wtedy przechowywać w piwnicy nawet przez kilka tygodni i spożywać w czasie zimowych miesięcy kiedy brak na rynku świeżej zielonej sałaty. Jest to dodatkowa zaleta tego warzywa.

Uprawa kapusty pekińskiej w szklarniach wymaga doświadczenia i precyzyjnego dozowania naświetlenia i ciepła. Natomiast amatorska uprawa gruntowa jest stosunkowo łatwa. Można więc uprawiać to warzywo w ogródkach działkowych. Nadaje się ono do stosowania jako poplon. Wysiewane w lipcu i sierpniu zbierane jest w październiku i listopadzie. Kapusta pekińska lubi glebę próchniczną i dobrze nawodnioną, wymaga więc podlewania. Jest odporna na jesienne przymrozki do -4°C . Należy ją sadzić w miejscach osłoniętych od wiatru, ponieważ ta duża, ciężka roślina ma stosunkowo słaby system korzeniowy i przy silnym wietrze wywraca się. Do uprawy na działkach polecane są następujące odmiany:

Siao-bei-bau-tou — odmiana stosunkowo wczesna, o okresie wegetacji 80 dni. Główki ma jasnozielone, dość grube, rozszerzające się w górze.

Chih-li, Pe-tsai, Canton — odmiany późniejsze, o okresie wegetacji od 90 do 120 dni. Główki mają ciemnozielone, bardziej wydłużone, zamknięte u góry.

Kapusta pekińska jest warzywem wartościowym z punktu widzenia żywieniowego. Zawiera ok. 4 g białka w 100 g produktu oraz bardzo wiele witamin, w tym najwięcej witamin A, C i E.

KOPER OGRODOWY (*Anethum graveolens* L.)



Koper ogrodowy, zwany również koprem zwyczajnym lub wonnym, jest rośliną pochodzenia śródziemnomorskiego. W krajach Europy południowej spotyka się go jeszcze w stanie dzikim. Koper uprawiany jest od bardzo dawna. Znany był w Palestynie, powszechnie używano go w Egipcie. Wzmianki o nim znaleźć można w pracach starożytnych pisarzy greckich i rzymskich. Rzymianom zawdzięczamy rozpowszechnienie kopru w krajach cesarstwa rzymskiego i w innych krajach Europy. Już w XVI w. używano go do kwaszenia ogórków.

Koper jest rośliną jednoroczną, rozmnażaną wyłącznie z nasion. Łodyga, mniej lub bardziej rozgałęziona, wyrasta do wysokości ok. 1 m. Zakończona jest złożonymi baldachami drobnych, żółtych kwiatków, które stopniowo zakwitają w ciągu całego lata i jesieni. Koper jest bardzo aromatyczny. Wszystkie części rośliny zawierają

olejek o specyficznym zapachu i smaku. Najwięcej znajduje się go w owocach. Oprócz olejku, koper zawiera witaminy A, z grupy B i C.

Do celów kulinarnych wykorzystuje się wszystkie części rośliny. Świeże, młode łodyżki i listki zerwane przed kwitnięciem dodaje się drobno posiekane do gotowanych potraw i surówek. Łodyżki gotuje się razem z młodymi ziemniakami dla dodania im aromatu. Dojrzałe nasiona kopru używane są do sosów, marynat, kwaszonych warzyw i posypywania chleba przy wypieku. Całe łodygi w okresie dojrzewania lub całkowicie dojrzałe wkłada się do kwaszenia ogórków.

Odmian kopru nie wyodrębnia się ani w produkcji, ani w handlu, ani w użytkowaniu.

Świeży koper kupuje się w pęczkach. Listki powinny być nie zwiędnięte, ciemnozielone, zdrowe, czyste i wydzielać intensywny, aromatyczny zapach. Koper szklarniowy ma zwykle jaśniejsze zabarwienie i delikatniejsze listki. Nie należy kupować koperku, którego listki mają plamy, są żółknięte lub zeschnięte. Nie kupuje się też koperku moczonego w wodzie, który ma już nadgniłe łodyżki lub listki.

Koper przeznaczony do kwaszenia ogórków powinien być dostatecznie dojrzały, tj. mieć zdrewniałe, słomiaste łodygi, o barwie zielonobrunatnej lub zielonej, a nasiona w baldachach kwiatowych powinny być co najmniej na wpół dojrzałe.

Koper świeży szybko więdnie, szczególnie w ciepłe i na słońcu. Aby się dobrze przechował przez kilka dni w lodówce, można owinąć końce łodyżek wilgotnym papierem, np. toaletowym, i włożyć cały pęczek do słoika twistowego lub foliowej torebki, nie wyciskając z niej powietrza. Torebka będzie wtedy wyglądała jak nadmuchany balon. Dobrze też przechowuje się koper zamrożony. Małe porcje świeżego, drobno pokrajanego koperku wkłada się do foremek na kostki lodu, zalewa

wodą i zamraża. Do zużywania wyjmuje się po jednej kostce. Do gorącej zupy lub sosu wrzuca się całe kostki. Do innych celów rozmraża się kostki na sitku, zużywając koperek tak jak świeży.

PIETRUSZKA ZWYCZAJNA

(*Petroselinum hortense Hoffm.*)



Pietruszkę znano od wielu setek lat jako zioło lecznicze i roślinę przyprawową. Pochodzi z krajów śródziemnomorskich i środkowej Azji, gdzie rośnie dziko w górzystych, nadmorskich okolicach. Grecy nazywali ją *petroselinon*, co oznacza skalne ziele. I ta jej nazwa pozostała do dziś w łacińskiej klasyfikacji roślin. Z *Historii Naturalnej* Pliniusza Starszego wiemy, że była ona powszechnie stosowana przez Rzymian zarówno w medycynie, jak i w kuchni. Uważano, że dobrze działa na cały organizm, oczyszcza krew, wzmacnia siły, doskonale wpływa na funkcjonowanie nerek i pęcherza. Z Rzymu przeniesiono umiejętność jej uprawy do Europy środkowej.

Pietruszkę naciową i korzeniową hodowano w Polsce już w XVI w. Obecnie jest popularna we wszystkich

krajach — jako aromatyczna przyprawa. Używa się do tego celu zarówno korzeni, jak i liści. W niektórych krajach, jak np. we Włoszech, liście pietruszki dodaje się do gotowania potraw w tych wszystkich przypadkach, w których my dodajemy korzenie. Zastosowanie korzenia jest tam bardzo ograniczone. Uprawia się głównie liściowe odmiany pietruszki. Interesujące jest to, że w Anglii preferuje się pietruszkę o listkach fryzowanych, a na kontynencie europejskim bardziej rozpowszechnione są odmiany o gładkich listeczkach.

Pietruszka naciowa (*Petroselinum crispum*) jest rośliną dwuletnią. W pierwszym roku tworzy korzeń i liście odziomkowe, pierzaste, na długich ogonkach, a w drugim roku kwitnie i owocuje. Roślina ta lubi półcień i glebę żyzną, wilgotną. Pietruszka naciowa dobrze zimuje w gruncie, jeśli przykryje się ją liśćmi chroniąc od przemarznięcia. Można ją wtedy zrywać i ma się świeżą natkę przez cały rok. Na użytek zimowy można ją też hodować w doniczce, wsadzając korzeń wykopany z uprawy gruntowej z natką przyciętą do wysokości ok. 1 cm. Szybko wówczas wypuści świeże listki. Aby mieć świeże listki przez cały rok, można posiać pietruszkę w skrzynce w domu. Sieje się ją w kwietniu i we wrześniu, w głębokich skrzynkach, bo pietruszka naciowa też ma długie korzenie. Należy ją obficie podlewać i chronić przed nadmiarem słońca.

Najpowszechniej uprawiane u nas odmiany pietruszki naciowej to **Non Plus Ultra**, **Perfection** i **Paramount** kędzierzawa o ciemnozielonych liściach. Gładkolistna pietruszka jest delikatniejsza w smaku od fryzowanej. Świeża natka pietruszki jest niezwykle zdrowa. Zawiera prawie wszystkie witaminy i mikroelementy niezbędne człowiekowi. Ponadto ułatwia magazynowanie w organizmie witaminy C. W 100 g natki znajduje się więcej witaminy C i A, niż wynosi nasza dzienna norma, i wystarczająca ilość witaminy E. Ponadto pietruszka zawiera

witaminy D i K, dużo żelaza i wapnia, a także potas i inne składniki mineralne.

W gospodarstwie domowym używamy pietruszki nie tylko w celach zdrowotnych, ale przede wszystkim dla jej zalet smakowych. Jest niezastąpioną rośliną przyprawową. Wszystkie jej części, tzn. korzeń, łodyga, liście i nasiona, zawierają olejek pietruszkowy o swoistym smaku i aromacie. Ten specyficzny zapach łączy się znakomicie z różnymi smakami produktów żywnościowych, polepszając smakowitość niemal każdej potrawy. Zielone gałązki pietruszki, nawet drobniutko posiekane, są bardzo dekoracyjne. Zupa, ziemniaki, ryż, smażona lub gotowana ryba posypane zieloną natką stają się o wiele apetyczniejsze.

Jako ziele przyprawowe stosuje się naciową pietruszkę do wszelkiego rodzaju potraw: do zup, sosów, farszów, potraw duszonych i gotowanych zarówno mięsnych, jak i rybnych, oraz do jarzyn.

Pietruszka naciowa jest też podstawowym składnikiem takich potraw, jak omlet z ziołami, szynka wielkanocna z Burgundii, serek ziołowy, masło ziołowe do pieczonych i smażonych mięs, sos pietruszkowy do ryb i jaj, tarta z pietruszką itp. Wchodzi też w skład tzw. „bouquet garni”, czyli klasycznego zestawu ziół, którymi w kuchni francuskiej aromatyzuje się wywary, buliony, zupy, potrawy duszone i inne.

Według słynnego z XIX w. mistrza sztuki kulinarnej, Jules'a Guffé, który był uczniem samego Antoine Carême, w „bouquet garni”, czyli klasycznej wiązce przypraw, powinny znajdować się: pietruszka liściowa, tymianek i liść laurowy. W różnych okresach zestaw ten zmieniano, czasem uzupełniano, np. cebulą, goździkami, a nawet suszoną skórką pomarańczową, nigdy jednak nie pomijano w nim pietruszki. „Bouquet garni” — zgodnie z francuską sztuką kulinarną — owiązany długim sznurkiem i przytwierdzony do ucha lub rączki garnka

wrzucano do gotującej się potrawy, a po ugotowaniu wyciągano bez trudu.

Pietruszka ma też inne, mało u nas rozpowszechnione zastosowania. Francuzi drobno ją siekają mieszając z tartą bułką oraz otartą skórką cytrynową i nacierają tą mieszaniną przed pieczeniem baraninę i kurę, aby utworzyła się na mięsie złocista, chrupiąca skórka. Smażone gałązki pietruszki podaje się też jako dodatek do gotowanych ryb. W kuchni angielskiej czasami pietruszką aromatyzuje się miód i galaretki owocowe.

Kupując natkę pietruszki na użytek domowy, należy wybierać tę, która jest świeża, nie zwiędnięta i bez pożółkłych liści. Lepiej nie kupować jej na zapas, bo traci wartości witaminowe i staje się mniej smaczna. Jeśli chcemy natkę przechować przez kilka dni, to można zamrozić ją drobno pokrajaną w foremkach na kostki lodu. O zastosowaniu zamrożonych kostek była już mowa w rozdziale o koperku.

PORTULAKA WARZYWNA (*Portulaca sativa*)



Portulaka należy do rodziny portulakowatych, obejmującej ok. 100 gatunków jednorocznych roślin zielnych,

rosnących w klimacie umiarkowanym. W Polsce najbardziej znana jest *Portulaca grandiflora*, pochodząca z Brazylii i wysiewana na rabaty jako ozdobna roślina płożąca się nisko na ziemi i zakwitająca różnobarwnymi kwiatami. W stanie dzikim rośnie u nas portulaka pospolita (*Portulaca oleracea*) i portulaka warzywna (*Portulaca sativa*), używana dawniej w lecznictwie, a później jako roślina uprawowa.

Portulaka warzywna pochodzi z Azji środkowej. Znana była już w starożytności. Jako warzywo przyrządzano ją w Egipcie i w innych krajach rejonu Morza Śródziemnego. Obecnie jada się ją tylko w nielicznych krajach, np. w Hiszpanii i w Holandii, gdzie jest szczególnie popularna. U nas jest nieomal nieznaną, choć warto ją polecać do uprawy w ogródkach przydomowych i na działkach, ze względu na przyjemny smak, dużą wartość odżywczą i łatwość uprawy.

Jest to roślina jednoroczna. Ma mięsiste, płożące się łodygi i niewielkie, mięsiste liście jajowatego kształtu, zwężające się ku nasadzie i osadzone na krótkich ogonkach. W kątach liści wyrastają kwiaty. Uprawa od siewu do zbioru trwa od 4 do 8 tygodni, zależnie od warunków. Portulakę można ścinać 2—3 razy w ciągu okresu wegetacji, przykrywając ją po każdym ścięciu jednocentymetrową warstwą przesianej ziemi kompostowej. Uprawia się ją także pod szkłem, a więc można mieć świeże warzywo przez cały rok. Do intensywnego wzrostu potrzebuje dużo ciepła i wilgoci.

Listki portulaki o lekko korzennym smaku przyrządza się tak jak szpinak, a mięsiste łodyżki — tak jak szparagi. Można je też drobno posiekać i stosować jako przyprawę do zup i różnego rodzaju sałatek.

Portulaka zawiera spore ilości prowitaminy A oraz witamin B₁ i B₂. Jest bogata w wapń i żelazo. Znajduje się też w niej fosfor i inne mikroelementy.

ROSZPONKA WARZYWNA (*Valerianella olitoria*)



Występuje dziko na polach, w ogrodach, wśród traw, głównie w zachodniej i środkowej Polsce. Pochodzi z terenów śródziemnomorskich. Uprawiana była od XVI w., głównie w Niemczech. Jest niską, małą roślinką, tworzącą rozetki łopatkowatych listków. Zakwita małymi, niebieskimi kwiatkami na szczytowych rozgałęzieniach łodygi, wyrastającej do ok. 30 cm wysokości. Jadalne są listki — kruche i bez goryczy, używane na sałatę, szczególnie jesienią i w zimie, gdy brak innych świeżych warzyw. W gruncie może przetrwać zimę, ponieważ jest dobrze przystosowana do naszego klimatu. Okres jej wegetacji trwa 2 do 3 miesięcy.

Roszponka wymaga gleb lżejszych, żyznych i niekwaśnych. Wysiewana jak najwcześniej, uprawiana może być jako przedplon. Na poplon sieje się ją w końcu lipca, a zbiera w jesieni. Siew późny, tzn. do połowy września, daje zbiór zimowy. Można więc mieć świeżą sałatę przez cały rok.

Uprawiane w Polsce odmiany roszponki to:

Deutscher Gewöhnlicher — odmiana o liściach żółtzielonych. Nadaje się do uprawy jesiennej i wczesnowiosennej. Rośnie stosunkowo szybko. Okres wegetacji

wynosi 80—90 dni. Można ją uprawiać w gruncie i pod szkłem.

Etampes — odmiana o liściach ciemnych, błyszczących. Nadaje się do uprawy jesiennej i wczesnowiosennej w gruncie i pod szkłem. Jest odporna na mróz. Ma dłuższy okres wegetacyjny niż poprzednia odmiana.

Liście roszponki mają dużą zawartość witamin A, B₁, B₂ i C oraz związków mineralnych.

RZEŻUCHA OGRODOWA

(*Lepidum sativum*)



Jest to delikatna roślina o drobnych, pierzastych, nieregularnie powycinanych listkach. Ma bardzo długą historię, gdyż była znana już w starożytności. Pochodzi przypuszczalnie z Persji, choć — według Dioskuridesa — ojczyzną jej była Babilonia. Rzeżuchę uprawiano w Asyrii. Była też znana w Chinach. Około 1500 r. p.n.e. chiński minister I Yin wymieniał ją jako jeden z najlepszych produktów żywnościowych. Przez Syrię przeniesiono uprawę rzeżuchy do Egiptu, Grecji i do Rzymu. Ziarenka jej znajdowane są wciąż w wykopaliskach archeologicznych. W książce kucharskiej Apicjusza podane są przepisy na potrawy z rzeżuchy. Karol Wielki umieś-

cił ją w wykazie roślin, które miały być uprawiane w jego państwie.

W dawnej Polsce jadano rzeżuchę dziko rosnącą, ale do dziś przetrwała głównie w tradycji wielkanocnej. Na doniczce obsianej rzeżuchą stawia się baranka, zdobiącego stół wielkanocny. Jednak rzadko zużywa się potem liście tej roślinki do celów kulinarnych. A przecież jest ona doskonałym, bardzo wartościowym warzywem, które można uprawiać w domu przez cały rok i zawsze mieć pod ręką świeże, aromatyczne listki, jako znakomity dodatek do wielu potraw. Można jeść ją wprost na chlebie z masłem, dodawać do past serowych, sosów, zup, surówek i sałatek. Będzie nadawała im pikantny smak.

Rzeżucha — oprócz znacznych ilości prowitaminy A, witamin z grupy B i witaminy C — zawiera sole mineralne żelaza i potasu, dużo jodu oraz olejek eteryczny, w skład którego wchodzi siarka. Olejek ten nadaje listkom specyficzny, ostry smak. Dzięki niemu rzeżucha pobudza apetyt, działa dezynfekująco na cały przewód pokarmowy i korzystnie wpływa na cały organizm. Już Hipokrates polecał ją zmieszaną z miodem jako dobry lek na kaszel.

Od dawna przypisuje się jej własności usuwające zmęczenie. Młodzi Persowie, wyprawiający się na polowania i dalekie wyprawy, posilali się chlebem i rzeżuchą. Kobiety jadły jej listki dla pięknej cery, zdrowych paznokci i włosów. Ma więc rzeżucha tyle zalet, że i u nas powinna być znacznie bardziej rozpowszechniona, tym bardziej, że łatwo ją uprawiać.

Jadalna jest naziemna część rośliny w początkowej fazie wzrostu. Rzeżucha ma bardzo krótki okres wegetacji: w uprawie gruntowej — 14—30 dni, pod szkłem — 7—15 dni, a w domu po wysianiu na tackach z ligniną rzeżucha jest gotowa do ścinania już po upływie 4—6 dni, gdy podrośnie do ok. 10 cm i pokryje się drobnymi

ciemnozielonymi listkami. Strzyże się ją nożyczkami do szybkiego zużycia.

W uprawie gruntowej wysiewa się rzeżuchę jak najwcześniej na wiosnę. Aby utrzymać ciągłość zbioru, siew powtarza się co 10 dni. Rzeżucha lubi niskie temperatury. Kiełkuje już przy kilku stopniach powyżej zera, a najlepiej rośnie w temperaturze 12—15°C. Ma duże zapotrzebowanie na wodę, tak że należy ją często podlewać.

RZEŻUCHA WODNA (*Nasturtium officinale*)



Roślina ta rośnie w całej Europie nad źródłami i strumieniami. Jest ziołem o korzennym, ostrym, orzeźwiającym smaku, wyjątkowo bogatym w jod. Zawiera też dużo witaminy A.

Jest to przyprawa bardzo popularna we Francji, gdzie trafiła nawet na tarczę herbową miasta Vernon. W czasie jednego z polowań francuskiemu królowi Ludwikowi Świętemu, upadającemu ze zmęczenia i pragnienia, podano garść rzeżuchy. Przywróciła mu ona siły i ugasiła pragnienie. Zachwycony król przyjął pobliski gród Vernon do swego herbu, dodając trzy pęczki rzeżuchy do

dawnego rysunku trzech królewskich lili. Również Napoleon przepadał za tym orzeźwiający ziele. Kazał je więc uprawiać nad niezamarzającymi źródłami w okolicach Nîmes, by mieć świeżą sałatę przez cały rok. W obecnych czasach rzeżucha wodna jest na zachodzie Europy popularnym ziele przyprawowym o podobnym zastosowaniu jak rzeżucha ogrodowa.

SALAŁA (*Lactuca sativa*)



Sałata uprawiana jest od tak dawna, że nie wiadomo, skąd właściwie pochodzi, czy z krajów basenu Morza Śródziemnego, czy z Bliskiego Wschodu, czy może z podnóży Kaukazu. Już 2800 lat temu znalazła się na liście 250 roślin jadalnych uprawianych w ogrodach babilońskiego króla, Merodacha Baladana. Według Herodota, przeszło pięć wieków przed naszą erą podawana była na królewskim stole w Persji. Hodowano ją też w Egipcie. Świadczą o tym jej nasiona znajdowane przez archeologów w grobowcach egipskich i listki sałaty uwiecznione na obrazach z życia dawnego Egiptu. Starożytni Rzymianie zaliczali sałatę do ulubionych wa-

rzyw, obok kapusty i karczochów. Im też zawdzięczamy uszlachetnienie tej rośliny, gdyż doprowadzili ją do tworzenia główek. Przedtem jadano liście obrywane z długiej, dość wiotkiej łodygi.

Rzymianie jadalі sałatę, podobnie jak my, przeważnie na surowo, choć w kucharskim dziele Apicjusza znaleźć można przepis na purée z liści sałaty i cebuli. W Europie średniowiecznej najbardziej rozpowszechniona była sałata w księstwach włoskich i we Francji. Tradycja ta utrzymała się do dziś. Te dwa kraje celują w sposobach przyrządzania i podawania tego warzywa, choć Amerykanie przyczynili się najbardziej do rozpropagowania jego wartości zdrowotnych. Do Polski sprowadziła sałatę królowa Bona.

Sałaty głowiaste dzieli się na dwie grupy: sałaty masłowe, o liściach miękkich i delikatnych oraz sałaty twarde, kruche, o liściach grubych, chrupkich, mniej wrażliwe na transport. U nas najpopularniejsze są sałaty masłowe uprawiane w szklarniach, inspektach i w gruncie, a więc osiągalne przez cały rok.

Sałata masłowa najlepiej rozwija się w temperaturze umiarkowanej. Znosi przymrozki. Najładniejsze główki tworzy w temperaturze 12—15°C, przy wilgotnym powietrzu i nawodnionej glebie. Duże znaczenie ma długość dnia: gdy dzień jest krótki, sałata zawiązuje główki zwarte i twarde; przy długim dniu i podczas suszy — szybko strzela w kwiat. W lecie trzeba uprawiać odmiany mniej wrażliwe na długość dnia.

Sałata wymaga też dobrego naświetlenia. W miejscach zacienionych tworzy luźne główki. Ma też duże wymagania glebowe. Udaje się na ziemiach żyznych, próchnicznych, średnio ciężkich i umiarkowanie wilgotnych. Nie lubi gleby kwaśnej.

W Polsce uprawiane są różne odmiany sałaty masłowej. Odmiany wczesne — do uprawy wczesnej grun-

towej, pod folią lub w inspekcie — są przystosowane do wzrostu przy mniejszej ilości światła. Są to:

Rakowicka — odmiana szczególnie dobra do uprawy gruntowej, w tunelu foliowym lub w nieogrzewanym inspekcie. Wadą jej jest skłonność do wybijania w pęd nasienny. Zawiązuje główki dość duże, żółtawozielone, o liściach delikatnych, kruchych.

Meisterstück — odmiana o dużych, ścisłych, jasnozielonych główkach. Liście ma delikatne, kruche, smaczne i słodkie. Odmiana plenna, mało skłonna do wybijania w pędy nasienne. Bardzo dobrze udaje się pod folią.

Królowa Majowych — tworzy główki kuliste, średniej wielkości, żółtozielone. Zewnętrzne liście mają czerwony nalot.

Odmiany późniejsze:

Cud Voorburgu — tworzy bardzo duże, jasnozielone główki, o liściach delikatnych, kruchych, bardzo smacznych. Długo nie wybija w pęd nasienny. Odmiana plenna, niezbyt odporna na choroby. Nadaje się do uprawy w miesiącach letnich.

Nochowska — odmiana średnio późna, dość odporna na choroby. Formuje duże, żółtozielone główki o delikatnym smaku.

Bauceńska — odmiana późna. Tworzy główki średniej wielkości, koloru zielonokremowego. Liście ma jędrne, dość twarde. Niewrażliwa na długość dnia, późno wystrzela w kwiat.

Dippego — najpóźniejsza z odmian letnich. Mało wrażliwa na długi dzień. Podatna na porażenie przez mączniaka rzekomego. Główki ma dość duże, zielone o liściach skórzastych, lekko gorzkawych.

Odmiany zimowe:

Zimowa Nansena — może być uprawiana na zbiór opóźniony jesienny, ale sadi się ją również jesienią

na zbiór wiosenny. Zimuje w gruncie. Tworzy główki średniej wielkości, zbite, żółtawozielone.

Sałata jest bardzo wartościowym produktem żywnościowym. Zawiera prawie wszystkie potrzebne nam witaminy, z wyjątkiem D i K. Jest pożądanym dodatkiem do codziennej diety, ponieważ dostarcza rzadko spotykanych witamin B₆ i E oraz znacznych ilości prowitaminy A. Jest bogata w sole potasu, manganu i magnezu oraz w bardzo potrzebne organizmowi człowieka kwasy organiczne i enzymy. Jest lekko strawna, nietuczająca. 100 g sałaty dostarcza tylko 15 kalorii. Zawiera ok. 93% wody, ma orzeźwiający smak i pobudza apetyt.

SAŁATA KRUCHA

(*Lactuca sativa* var. *capitata*)



Pochodzi z Ameryki, gdzie jest szalenie modna i jada-na przez cały rok. Stamtąd przywieziono jej nasiona do Europy i tu również robi zawrotną karierę. Sałata krucha jest niezwykle smaczna i orzeźwiająca. Tworzy główki duże, nierzadko większe od kapusty, które dobrze znoszą transport i świetnie przechowują się w domowej lodówce owinięte w wilgotny papier, nie tracąc przy

tym ani chrupkości, ani smaku. Jej zalety są cenne nie tylko dla konsumenta, ale i dla producentów. Rośnie szybko i plonuje latem, kiedy mniej bywa sałaty innych odmian. Nie ma tendencji do wybijania w kwiat, do czego skłonna jest na ogół sałata zielona głowiasta.

Sałata krucha ma wymagania glebowe zbliżone do sałaty masłowej. Wysiewa się ją od połowy marca do połowy kwietnia i od połowy maja do połowy czerwca, omijając miesięczny okres wczesnego lata, w którym zwykle mamy suszę, a wtedy sałata źle zawiązuje główki. Zbiera się ją w godzinach popołudniowych, w dni bezdeszczowe, gdy liście są suche. Mniej się wtedy kruszą i lepiej przechowują.

W Polsce uprawiane są następujące odmiany sałaty kruchej:

Golden State — odmiana nadająca się do uprawy późną wiosną i w lecie, odporna na choroby. Tworzy duże, jasnozielone, lekko spłaszczone główki, o ciężarze ok. 700 g. Liście ma silnie pofałdowane, średnio grube, kruche.

Vanguard — do uprawy na zbiór jesienny. Tworzy duże, owalne główki, dochodzące do 700 g, których zewnętrzne liście są szarozielone, a wewnętrzne żółtawe. Liście są grube, jędrne i kruche.

Climax — odmiana, którą można siać wprost do gruntu. Ma duże, lekko wydłużone główki w kolorze ciemnozielonym. Liście są silnie pofałdowane.

Great Lakes — odmiana na zbiór jesienny.

Sałatę kruchą jada się na surowo w podobny sposób jak sałatę masłową, tzn. samą lub mieszaną z innymi odmianami sałat albo z innymi produktami. Ponieważ liście ma bardzo duże, zwykle rozrywa się je palcami na kawałki lub kraje nożem w paski. Zawiera takie samo bogactwo witamin jak sałata masłowa.

SAŁATA RZYMSKA

(*Lactuca sativa* var. *longifolia*)



Sałata ta ma charakterystyczne, luźne główki, bardzo wydłużone. Długość jasnozielonych, mięsistych i kruchych liści dochodzi do 25 cm. Sałata rzymska znana jest w Ameryce i w Europie. Najwięcej uprawia się jej w Nadrenii, gdzie używana jest nawet do gotowania, oraz w Holandii. Pod względem zawartości składników odżywczych nie ustępuje sałacie masłowej.

Sałata rzymska nie jest specjalnie trudna w uprawie. Wymagania ma podobne do sałaty masłowej. Zależnie od odmiany, okres od siewu do zbioru wynosi 10—14 tygodni. Nie należy jej siać podczas suszy, bo łatwo wybija w kwiat. Z tych samych powodów główki trzeba ścinać zaraz po uformowaniu.

W Polsce uprawia się następujące odmiany sałaty rzymskiej:

Paryska Zielona — tworzy kulistoowalne główki średniej wielkości, dobrze zwinięte, nie wymagające bielzenia. Wewnętrzne liście ma bardzo delikatne, słodkawe w smaku, soczyste.

Paryska Żółta — tworzy główki duże, zwarte, o wysokości do 40 cm. W dobrych warunkach mogą osiągać

ciężar do 3 kg. Liście ma żółtozielone, słabo karbowane. Nadaje się do wczesnej uprawy.

Trianońska — podobna do Paryskiej Żółtej, tylko o bardziej zielonych liściach i mniejszych główkach. Nadaje się do uprawy wiosennej jako odmiana wczesna.

Krwistoczerwona Zimowa — odpowiednia do uprawy zimowej. Zewnętrzne liście mają kolor czerwony, a wewnętrzne zielone. Główki są niezbyt duże.

Salatę rzymską jada się w ten sam sposób co inne rodzaje sałaty zielonej.

SZCZAW JADALNY (*Rumex acetosa*)



Szczaw rośnie dziko na łąkach, w rowach, na skrajach lasów i w miejscach wilgotnych, jako pospolita roślina zielna. Jest też uprawiany w inspektach, w ogrodach i na polach — jako warzywo. Jadalne są liście, o specyficznym, kwaśnym smaku, używane dla zaostrenia smaku różnych potraw oraz na zupę.

Szczaw jest bardzo łatwy w uprawie. Doskonale udaje się w naszym klimacie. Jest rośliną wieloletnią, która odradza się wczesną wiosną i rośnie aż do mrozów.

Do uprawy na działkach i w przydomowych ogródkach polecane są 2 odmiany:

Wielki Bewilski — o liściach szerokich, jasnozielonych. Odmiana średnio wytrzymała na mróz.

Lyoński — odmiana mało wytrzymała na mróz. Ma liście duże, szerokie, barwy zielonożółtej. Wymaga przykrywania na zimę.

Szczaw rośnie wszędzie. Lubi szczególnie gleby wilgotne, żyzne i miejsca zacienione. Wysiewa się go wczesną wiosną na zbiór letni, a w sierpniu — na zbiór w następnym roku. Zbiera się liście już w 2—3 miesiące po zasiewie, obrywając je stopniowo, w miarę jak odrastają. Roślina ta może plonować do 4 lat.

Szczaw zawiera szkodliwy dla zdrowia szczawian potasu, który rozpuszcza się w sokach trawiennych. Ma także dużo karotenu oraz witaminy C i związków żelaza. Nie należy używać go w nadmiernych ilościach, ze względu na zawartość szczawianu.

Ostrawy, wyrazisty smak szczawiu zyskał mu w kuchni francuskiej poczesne miejsce artakcyjnej przyprawy. Nie gardzą też nim wielcy kuchmistrze, przyrządzając ze szczawiu purée lub sos do ryby albo do cielęciny. Młode listki zużywa się w całości i one są najbardziej cenione. Starsze liście pozbawia się ogonków i głównego nerwu, następnie składa razem i tnie nożyczkami w paseczki. Robi się to bardzo szybko, szybciej niż siekając listki nożem. W krótkim czasie można zrobić z nich purée, dodając tylko trochę masła. Purée ze szczawiu stanowi podstawę przyrządzania zup i sosów. W tym celu rozprowadza się je bulionem lub śmietaną. Purée służy też jako dodatek do francuskich omletów i zupy ziemniaczanej. Używając miksera, łatwo łączy się szczawiove purée z majonezem, sosem holenderskim itp. Dodatek szczawiu trzeba ostrożnie dozować, gdyż smak jego może razić osoby, które nie są do niego przyzwyczajone; świeże listki szczawiu dodaje się

do zielonej mieszanej sałaty, co bardzo urozmaica jej smak. Na jarzynę przygotowuje się szczaw tak samo jak szpinak.

SZCZYPIOREK (*Allium schoenoprasum*)



Znany był już w starożytności i używany podobnie jak dziś. Rzymianie jadali go na surowo i przygotowywali z niego zielony sos do ryb, gotowanych mięs oraz do jajek. Szczypiorek dziko rosnący oraz uprawiany spotyka się we wszystkich krajach strefy umiarkowanej, jako bardzo pospolitą roślinę. Rośnie w Azji od Związku Radzieckiego aż po Japonię, w całej Ameryce Północnej, w całej Europie, w Azji Mniejszej, a nawet w Himalajach. Nie ma dużych wymagań glebowych. Jego cienkie listki, w kształcie rurek, zawierają dużo witaminy C, toteż stanowiły zawsze skuteczny środek ochrony przed skorbutem.

Szczypiorek jest rośliną trwałą. W Polsce uprawia się tylko jedną odmianę — **Erfurcki Olbrzymi**. Rozmnaża się go przez podział kępek albo przez siew. Jest wytrzymały na niskie temperatury. Można go też pędzić zimą w domu. W tym celu wybiera się silne kęпки,

przycina szczypior i wykopuje przed przymrozkami, zostawiając na działce, żeby lekko przemarzły. Następnie przenosi się do ciemnej piwnicy i dołuje w wilgotnym piasku. W grudniu można je wsadzać do doniczek lub skrzynek, stawiać na świetle i podlewać. Szcypiorek szybko odrasta, tak że można mieć 2—3 zbiory z jednej kępki.

SELER NACIOWY (*Apium graveolens*)



Jest bardzo smacznym warzywem, ale niestety w Polsce uprawiają go tylko amatorzy na działkach i rzadko pojawia się na naszych stołach. W innych krajach europejskich selerów naciowych używa się nie tylko jako przyprawy, lecz jada je również gotowane i jako dodatek do różnego rodzaju sałat. Ogonki liściowe podaje się również na surowo, do pogryzania — tylko z solą lub z jakimś gęstym sosem.

Selery naciowe były znane już starożytnym Egipcjanom, Grekom i Rzymianom. Wzmianki o nich znajdujemy u Homera w *Odysei*, u Pliniusza Starszego i w *Historii Naturalnej* Dioskuridesa w opisie leków roślinnych. Pochodzą ze wschodniej części basenu Morza Śródziem-

nego i do dziś spotkać tam można selery jako dziko rosnące rośliny, o silnie aromatycznych liściach i cienkim, wrzecionowatym korzeniu. Seler naciowy rośnie najchętniej na niskich, podmokłych gruntach, nad brzegami rzek i zalewów morskich, gdyż dobrze się rozwija nawet w słonej wodzie. Rzymianie wszechstronnie wykorzystywali zalety tej rośliny. Cenili selery dla ich wartości kulinarnych i leczniczych. W kuchni stosowali dziki seler jako przyprawę, gdyż silnie pachniał, a oni preferowali mocne zapachy i smaki. Wchodził on też w skład kilku podstawowych zestawów aromatycznych ziół. Jako warzywo Rzymianie jadal selery naciowe uprawowe, gdyż były mniej wonne i bardziej wyrafinowane w smaku. Uważali też, że seler łagodzi skutki nadmiernego picia i dobrze działa na tzw. kaca. Wplatali więc jego liście do wieńców zdobiących głowy w czasie ucztowania, zapewne po to, by od czasu do czasu wyciągnąć łydżkę z listkiem, przegryzając ją przed kolejnym kielichem wina.

W początkach średniowiecza selery przeniesione zostały do krajów Europy środkowej przypuszczalnie z Włoch. Ludzie tego czasu zafascynowani byli pięknym krojem liści tej rośliny i odtwarzali je w rzeźbie, jako ozdobny motyw na głowicach kolumn i portalach świątyń, w rzeźbach nagrobnych i w koronkach książęcych.

Selery uprawiane były początkowo tylko w ogrodach władców i arystokracji. Angielski botanik Turner wspomina w 1538 r., że po raz pierwszy zobaczył seler naciowy w ogrodzie ambasadora Republiki Weneckiej, mieszkającego w Londynie.

Uprawę selerów naciowych udoskonalili w XVII w. Francuzi i Włosi. Za panowania Ludwika XIV Jean de la Quintinie zaczął stosować bielienie liści tej rośliny przez obsypywanie ich ziemią. Przyczyniło się to do powstania wielu nowych potraw. Obecnie — oprócz odmian wymagających bielienia — wyhodowano także selery

samobielące się, o liściach żółtozielonych. * Odmiany, które mają liście ciemnozielone, wymagają bielenia. Stają się wtedy delikatniejsze w smaku i tracą gorycz, ale zawierają mniej witamin.

W Polsce uprawiane są obecnie:

Utah 52-70 — odmiana późna, o zwartym pokroju i zielonym zabarwieniu, mająca długie, grube i gładkie ogonki liściowe.

Złoty Samobielący się — roślina o rozetach liści wzniesionych i zwartych, długich do 30—50 cm. Liście ma żółtozielone, po wybieleniu — żółtożółte; ogonki — mięsiste, łatwe do wybielenia, ale szybko parciejące.

Green Light — odmiana średnio wczesna. Zbiór przypada w drugiej połowie lata. Roślina jest dość wysoka, o liściach jasnozielonych.

Sumer Pascal — odmiana dość wczesna, samobieląca, o żółtozielonych, grubych i kruchych ogonkach liściowych.

Seler naciowy lubi klimat umiarkowany. Nie znosi długotrwałych chłodów wiosennych, gdyż pod ich wpływem wcześniej wybija w pędy nasienne. Ma duże wymagania glebowe, udaje się na gruntach próchnicznych, dobrze nawodnionych i zasobnych w składniki mineralne. Lepiej rośnie w okolicach o dużej wilgotności powietrza. Uprawia się go podobnie jak seler korzeniowy, jednak nie należy sadzić go w miejscach, w których poprzednio rosły odmiany korzeniowe.

Seler naciowy jest rośliną dwuletnią, ale do celów kulinarnych używa się liści w pierwszym roku wegetacji. Są one wtedy kruche i soczyste. W drugim roku roślina wytwarza pędy kwiatowe i nasiona. Seler naciowy nie tworzy zgrubienia korzeniowego.

Liście selera naciowego zawierają wiele soli mineralnych wapnia, fosforu i żelaza, prowitaminę A i witaminę C, dość dużo białka i węglowodanów. Występują

też w nich te same olejki eteryczne co w selerze korzeniowym.

Bieli się korzonki liściowe, gdy osiągną grubość 1,5 cm—2 cm. Wtedy podwiązuje się rozetę liściową i podsypuje ziemią, stopniowo coraz wyżej. Można też związane ogonki owijać aż po blaszki grubym, nieprzepuszczającym światła papierem. Na zimę selery naciowe dołuje się ciasno w piwnicy razem z wykopaną z nimi bryłką ziemi. Wybieleją wówczas w ciągu kilku tygodni.

SZPINAK ZWYCZAJNY (*Spinacia oleracea*)



Uprawiany był w Persji już przed dwoma tysiącami lat. Do Europy przywieźli go Arabowie, którzy spopularyzowali uprawę tej rośliny w Hiszpanii w IX w. Jednak dopiero w XVI w. rozprzestrzeniła się ona w całej Europie. Obecnie szpinak jest warzywem pospolitym na wszystkich kontynentach. W Polsce produkuje się go na dużą skalę zarówno do konsumpcji w stanie świeżym, jak i do mrożenia. Można go więc przyrządzać przez cały rok. Potrawy z mrożonego szpinaku są równie dobre jak ze świeżego.

Szpinak jest łatwy w uprawie, ma krótki okres wegetacyjny, jest wytrzymały na niskie temperatury. Wymaga gleby żyznej, przepuszczalnej, głęboko uprawionej. Lubi dość mokre wiosny i jesień. Nie znosi upałów i dlatego w lecie liście jego stają się skórzaste i niesmaczne, a rośliny szybko wybijają w pędy nasienne. Szpinak wysiewa się w końcu marca i na początku kwietnia na zbiór majowy, na początku sierpnia — na zbiór jesienny w październiku i listopadzie oraz na przelocie sierpnia i września — na zbiór wiosenny w przyszłym roku.

Do uprawy działkowej zalecane są następujące odmiany: **Herma** — odmiana wczesna do siewu wiosennego i jesiennego. Krzaczki ma zwarte, liście barwy ciemnozielonej, karbowane.

Matador — odmiana do siewu wiosennego i jesiennego. Ma skłonności do wczesnego wybijania w kwiat. Liście mają barwę intensywnie zieloną.

Matador Ciemnozielony — odmiana o liściach ciemniejszych od Matadora. Później wybija w kwiat.

Koda — nadaje się raczej do uprawy na zbiór jesienny. Wiosną szybko wybija w kwiat. Rozeta liści o barwie zielonej jest średnio zwarta.

Norman — odmiana o liściach ciemnozielonych, prawie gładkich. Nadaje się na siew wiosenny, gdyż późno wybija w pędy nasienne.

Uniwersal — odmiana do uprawy wiosennej, jesiennej i ozimej. Stosunkowo wytrzymała na mróz. Rozeta średniej wielkości, liście zielone.

Olbrzym Zimowy — odmiana do uprawy ozimej, odznacza się dużą wytrzymałością na mróz. Może być też wysiewana wiosną i jesienią. Ma duże zielone liście i tworzy duże rozety.

Szpinak powinno się zbierać rano lub wieczorem, gdyż zbierany w ciągu dnia szybko więdnie.

Szpinak jest cennym warzywem, ze względu na dużą zawartość witamin, szczególnie A, z grupy B, PP i C. Ma dużo łatwo przyswajalnego żelaza, manganu, magnezu, sporo miedzi, wapnia, fosforu i jodu. Jego wartość zmniejsza fakt, że zawiera również kwas szczawiowy i szczawiany, które wpływają odwapniająco na organizm i dla niektórych są szkodliwe. Nie wszyscy mogą go więc jeść. Zaletą szpinaku jest to, że działa krwiotwórczo i dezynfekująco. Jest łatwo przyswajalny. Mogą go jeść ludzie otyli, bo dostarcza mało kalorii, ze 100 g szpinaku — tylko 20 kalorii.

PRZEPISY





SURÓWKI I SAŁATKI

ZASADY PRZYRZĄDZANIA ZIELONEJ SAŁATY

Sałatę można zrobić z liści jednej główki, skomponować sałatę mieszaną z kilku gatunków, np. z sałaty masłowej, endywii i cykorii, lub też połączyć liście sałaty z różnymi produktami i przyprawami, jak z czosnkiem, ogórkiem, pomidorami, rzodkiewkami, orzechami, serem, struganą marchwią lub selerem, grzankami itp. Niezależnie od tego, jaką sałatę zamierzamy przyrządzić, trzeba znać i stosować podstawowe zasady postępowania, gwarantujące jej dobry smak, świeżość i apetyczny wygląd.

● Sałatę należy bardzo starannie umyć, listek po listku, najlepiej pod bieżącą wodą. Nie ma bowiem nic gorszego niż piasek trzeszczący w zębach przy jedzeniu. Dokładne mycie usuwa także pozostałości środków chemicznych stosowanych do ochrony przed szkodnikami i chorobami. Nie należy sałaty moczyć w wodzie, bo traci własności odżywcze i staje się nieapetyczna. Trzeba ją szybko umyć i dobrze osączyć.

- Zwiędniętą sałatę można ożywić przez umycie w zimnej wodzie, odcięcie kawałeczka głąba przy nasadzie liści, wstawienie do miseczki z wodą, aby przez głąb mogła ciągnąć wodę, i przechowanie przez kilka godzin na najniższej półce w lodówce.

- Umytą sałatę należy starannie osuszyć, a potem dobrze osuszyć. Na wilgotnych liściach nie utrzyma się sos, a sałata będzie miała wodnisty smak.

Sałatę można suszyć w rozmaity sposób. Albo w drucianym koszyczku, do którego wkłada się umyte listki, aby ociekały, a potem macha się koszyczkiem aż się dokładnie osuszą, albo w czystej ściereczce, na której układa się otrząśnięte z wody liście i delikatnie zwija w rulon, żeby ściereczka wchłonęła wodę, albo w specjalnej maszynie do odwirowywania sałaty.

- Sałatę robi się z całych liści albo z kawałków. Najlepiej rozrywać liście palcami. Nożem kraje się sałatę tylko w tych przypadkach, gdy według przepisu trzeba je poszatkować na równe paseczki.

- Ważna jest również temperatura podawanej sałaty. Są dwie możliwości. Pierwsza — to sałata przyrządzona i przyprawiona w temperaturze pokojowej; zachowuje ona wtedy pełny bukiet smaku, ale jest bardziej wiotka. Druga — to sałata przyrządzona z umytych liści, wychłodzonych przez co najmniej 1 godz. w lodówce, a doprawiona tuż przed podaniem. Taka sałata będzie chłodna, bardzo odświeżająca i chrupka.

- Sos do przyprawienia sałaty trzeba dobrać tak, aby podnosił jej smak. Nie może być intensywny, dominujący.

- Przyprawia się sałatę w ostatniej chwili — tuż przed podaniem. Należy ją dobrze wymieszać, najwygodniej dwoma widelcami. Liście sałaty bardzo szybko chłoną sos i wiotczeją. Jeśli przyprawioną przetrzyma się dłużej niż kilkanaście minut, „kłapnie” i będzie niesmaczna. Wyjątek stanowią sałaty z endywii i mlecza, które mają

wyjątkowo twarde liście i są smaczniejsze, gdy zmiękną. Doprawia się je na 1—2 godz. przed podaniem. Stają się wtedy delikatniejsze.

- Dodatki smakowe urozmaicające sałatę, jak np. jajka na twardo, orzechy, strużki surowych warzyw, kawałki gotowanych warzyw, zioła, sery, itp., muszą być bardzo świeże i starannie pokrajane.

- Do sałat nie można dodawać niezbyt świeżych, „zmęczonych” resztek jedzenia, bo zepsują cały efekt. Świeżość liści sałaty podkreśli jeszcze dobitniej ich jałowy smak.

- Sposób podawania sałaty jest nie mniej ważny niż jej świeżość. Najładniej wygląda sałata w misce ze szkła gładkiego, z drewna, stali nierdzewnej lub ładnego tworzywa sztucznego. Miska powinna tworzyć jednobarwne tło dla kolorowej, apetycznej sałaty. Do nabierania podaje się specjalne sztuczce — łyżkę i widelec — pasujące do miski.

- Sałaty nie należy podawać w metalowych naczyniach, które reagują na kwas zawarty w sosach. Nie nadają się też rdzewiejące sztuczce. Jest to niepożądane ze względów zdrowotnych i smakowych. Jednym wyjątkiem jest stal nierdzewna odporna na działanie kwasów.

SAŁATA W SOSIE ŚMIETANOWYM

1 główka sałaty;

Sos: 2 łyżki śmietany, 2 łyżki mleka, 1 łyżka soku cytrynowego, sól, pieprz, drobno posiekany koperek

Sałatę starannie umyć listek po listku, osączyć z wody i osuszyć w ściereczce. Włożyć liście do salaterki. Jeśli są bardzo duże, rozerwać je palcami na kawałki. Przyrządzić sos śmietanowy i wymieszać go z koperkiem. Polać sałatę tuż przed podaniem, aby nie zwiotczała.

SAŁATA W SOSIE VINAIGRETTE

1 główka sałaty masłowej, 1/2 główki sałaty rzymskiej;

Sos: 1 1/2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki soku cytrynowego lub winnego octu, sól, pieprz, 1 łyżka drobno posiekanego szczypiorku

Sałatę starannie umyć, osuszyć i porozrywać na kawałki palcami. Wyłożyć na salaterkę. Tuż przed podaniem połączyć sosem vinaigrette wymieszanym ze szczypiorkiem. Następnie wymieszać dwoma widelcami, aby sałata wchłonęła sos.

SAŁATA MIESZANA Z POMIDORAMI I OGÓRKIEM

1 główka sałaty, 1/2 średniego ogórka, 3 małe, twarde pomidory;

Sos: 1 1/2 łyżki oleju lub oliwy, 1/2 łyżki soku cytrynowego lub winnego octu, 1 łyżeczka musztardy, sól, pieprz

Sałatę bardzo starannie umyć, osuszyć, a potem większe liście porozrywać na kawałki, mniejsze pozostawiając w całości. Pomidory umyć i pokrajać na ćwiartki lub ósemki. Ogórek umyć, obrać i pokrajać w cieniutkie płátky. Wymieszać wszystkie składniki i wyłożyć na salaterkę. Połączyć sosem vinaigrette w ostatniej chwili przed podaniem na stół i wymieszać, żeby wszystkie liście były zwilżone sosem. Na wierzchu sałaty położyć dla ozdoby kilka plasterków ogórka i pomidora.

SAŁATA RZYMSKA Z GRZANKAMI

1 główka sałaty rzymskiej, 1/2 filiżanki grzanek z białej bułki, 1 ząbek czosnku, 3 łyżki oliwy lub oleju do smażenia grzanek;

Sos: 1 1/2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki soku cytrynowego lub
winnego octu, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz

Zaczynamy od przygotowania grzanek, które podsmaża się w oliwie aromatyzowanej czosnkiem. W tym celu należy wlać do szklanki 3 łyżki oliwy, włożyć do niej rozgnieciony ząbek czosnku i odstawić co najmniej na 1 godz., żeby oliwa do smażenia grzanek nabrała aromatu. Czerstwą bułkę paryską pokrajać w kosteczki o wielkości 1/2 kostki cukru, wysypać je na blaszkę i wstawić do piekarnika nagrzanego do 300°C. Piec ok. 10 min przegarniając grzanki, żeby się nie przypalały. Następnie smażyć je na patelni w aromatyzowanej oliwie lub oleju, mieszając cały czas. Gdy się dobrze zrumienią, odstawić do przestygnięcia. Następnie przyrządzić do polania sałaty sos vinaigrette z oliwy, soku cytrynowego, soli i pieprzu. Dodać do niego ząbek czosnku rozarty z solą i odstawić.

Starannie umyte liście sałaty osuszyć w ściereczce i porozrywać na kawałki palcami. Wyłożyć do salaterki, polać sosem vinaigrette mieszając, aby sałata nasiąkała sosem, i posypać grzankami. Sałatę trzeba od razu jeść, żeby grzanki nie straciły chrupkości.

SAŁATA Z RODZYNKAMI

1 główka sałaty, 2 młode marchewki, 1 łyżka rodzynek;

Sos: 2 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżka soku cytrynowego, sól, pieprz

Sałatę bardzo starannie umyć, osączyć i osuszyć w ściereczce. Większe liście podzielić na części, mniejsze zostawić w całości. Umyte marchewki oskrobać, opłukać i pokrajać w cienkie zapałki lub strugaczką do ziemniaków zestrugać w wiórki. Rodzynki po umyciu zalać ciepłą

wodą, żeby napęczniały. Następnie osuszyć je papierową serwetką lub ściereczką. Wymieszać wszystkie składniki polewając sałatę sosem vinaigrette tuż przed podaniem na stół.

SAŁATA Z ROKPOLEM

1 główka sałaty masłowej;

Sos: 1 łyżka pokruszonego rokpolu, 1 1/2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki soku cytrynowego, sól, pieprz

Najpierw należy przyrządzić sos, gdyż musi się on przemacerować. Rokpol rozetrzeć bardzo dokładnie, dodając stopniowo oliwę i sól, a potem — sok cytrynowy i pieprz. Dobrze ukręcony sos odstawić na kilka godzin. Sałatę umyć, osuszyć, podzielić listki na części i wstawić do lodówki, żeby była chłodna i krucha. Wyjąć ją tuż przed podaniem, polać sosem i wymieszać dwoma widelcami, aż liście będą zwilżone sosem.

SAŁATA KRUCHA Z PAPRYKĄ

1/2 główki kruchej sałaty, przekrajanej poprzecznie, 3 średnie pomidory, 1/2 niedużego ogórka, 1 strąk słodkiej papryki, 2 młode cebulki;

Sos: 4 łyżki oliwy lub oleju, 1 1/2 łyżki octu winnego lub soku cytrynowego, 1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki, 1 łyżka bardzo drobno posiekanego szczypiorku, 1 łyżka bardzo drobno posiekanego koperku, sól, pieprz

Przyrządzić sos vinaigrette, ukręcając oliwę i ocet z solą i pieprzem. Wsypać zieleninę, wymieszać i odstawić sos, żeby się przemacerował. Połowę główki sałaty starannie umyć, oddzielając od głąba pojedyncze liście.

Umyte liście podzielić na części i osuszyć delikatnie w ściereczce uważając, żeby ich nie pognieść. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i pokrajać na ćwiartki. Umyty ogórek obrać i pokrajać w plasterki. Paprykę umyć, odciąć szypułkę z pozostałością kielicha, usunąć gniazdo nasienne. Pokrajać strąk w pierścionki. Umyte i oczyszczone cebulki pokrajać w plasterki razem ze szczypiorkiem. W misce wymieszać liście kruchej sałaty z pozostałymi składnikami, połączyć sosem ziołowym, wymieszać i natychmiast podawać.

SAŁATA PO GRECKU

2 małe główki sałaty, 1 por, 1 mała cebula, 10 dag świeżych liści szpinaku;

Sos: 1 1/2 łyżki oliwy, 1/2 łyżki octu winnego, 1 ząbek czosnku, 1 łyżka drobno pokrajanej zieleniny (koperku, pietruszki, estragonu, tymianku itp.), sól, pieprz

Przygotować sos vinaigrette, mieszając ocet z solą, oliwą i pieprzem. Dodać do niego drobno posiekany ząbek czosnku i odstawić sos, żeby nabrał aromatu. Zieleninę dosypać dopiero w ostatniej chwili. Sałatę umyć, osączyć i osuszyć, a potem podzielić pojedyncze liście na kawałki. Włożyć sałatę do salaterki. Por oczyścić z uszkodzonych liści, odciąć korzonki i zielone części liści. Białą część pora dokładnie umyć i pokrajać w cieniutkie plasterki. Splukać je wodą, żeby usunąć ewentualnie pozostałości piasku, osuszyć w ściereczce i wrzucić do sałaty. Cebulę oczyścić z łusek, wyplukać, a potem pokrajać w drobną kostkę. Szpinakowe listki bardzo dokładnie umyć, pokrajać w paski o szerokości 1/2 cm, wrzucić do sałaty. Połączyć sałatę ziołowym sosem, mieszając, żeby zwilżył wszystkie liście, i natychmiast podawać.

SALATA Z PIECZARKAMI I

2 małe główki sałaty, 1 por, 1 pęczek koperku, 4 jajka, 15 dag pieczarek;

Sos: 4 łyżki oliwy lub oleju, 2 łyżki soku cytrynowego, szczypta cukru, sól, pieprz

Jajka ugotować na twardo, ostudzić w zimnej wodzie, obrać i pokrajać na ćwiartki. Sałatę umyć, osuszyć i podzielić, rozdzierając na małe kawałki. Por oczyścić z uszkodzonych liści, odciąć korzonki i zielone części liści. Białą część pora umyć, pokrajać w pierścionki i spłukać, żeby usunąć resztki piasku. Umyty koperek osuszyć i drobniutko posiekać. Wymieszać sałatkę z porami oraz koperkiem i polać ją sosem vinaigrette, ukreconym z soku cytrynowego, oliwy, soli, cukru i pieprzu, zostawiając trochę sosu do polania pieczarek. Pieczarki umyć szczotką, usuwając piasek i ciemne plamki, odciąć części trzonek zabrudzone ziemią. Oczyszczone grzyby pokrajać w cienkie płateczki, skrapiając cytryną, żeby nie czerniały. Na wyłożonej do salaterki sałacie ułożyć „kupkę” pieczarek, wymieszaną z pozostawionym sosem. Przybrać ćwiartkami jajek, leciutko posolonych i posypanych pieprzem.

SALATA Z PIECZARKAMI II

1 główka sałaty masłowej, 4 małe kapelusze pieczarek, 2 małe pomidory, 1 łyżka listków świeżej mięty, sól;

Sos: 1 1/2 łyżki oliwy, 1/2 łyżki soku cytrynowego, sól, pieprz

Sałatę umyć bardzo starannie liść po liściu. Osuszyć i włożyć do salaterki małe listki w całości, większe podzielone na części. Pieczarki dokładnie umyć szczotką

i pokrajać w cienkie plasterki. Umytą miętę drobno posiekać. Po wymieszaniu wszystkich składników połączyć sałatę sosem vinaigrette ukreślonym z soku cytrynowego z oliwą, solą i pieprzem. Udekorować ćwiartkami pomidorów.

SAŁATA AUSTRALIJSKA

6 liści sałaty, 2 pomidory, 12 dag sera ostrego, np. cheddar, 12 dag sera łagodnego, np. goudy, 2 jajka ugotowane na twardo, 1/2 pęczka rzeżuchy lub 6 gałązek naci pietruszki, sól;

Sos australijski: 1/2 szklanki oleju, 1/2 szklanki octu winnego, 1/2 łyżeczki musztardy, 1 łyżeczka przyprawy do zup, 2 łyżeczki keczupu, sól, pieprz

Sałatę umyć w zimnej wodzie i oziębnić przez 1 godz. w lodówce, żeby była chrupka. Rozdzielić liście na części i wyłożyć nimi dno salaterki. Sery pokrajać w cienkie paski lub słomki i posypać nimi sałatę. Następnie ułożyć na nich ćwiartki jajek na twardo i ćwiartki lub ósemki pomidorów. Posypać po wierzchu drobno pokrajaną rzeżuchą lub nacią pietruszki. Połączyć sosem australijskim; sposób wykonania sosu zob. str. 140.

SAŁATKA À L'ANGEVINE (po andegaweńsku)

1 główka sałaty rzymskiej, 15 dag sera grojera;

Sos: 2 łyżki oleju, 1 łyżeczka octu winnego lub soku cytrynowego, sól, pieprz

Sałatę umyć bardzo starannie, osączyć i podzielić liście na części, rozdierając je palcami. Ser pokrajać w małą

kosteczkę. Wymieszać sałatę z serem już po włożeniu do salaterki i polać sosem ukręconym z oleju z octem, solą i pieprzem.

SALAТА Z CZOSNKOWĄ GRZANKĄ

1 główka sałaty, 1 grzanka z lecytynowego chleba, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz;

Sos: 3 łyżki oleju, 1 łyżka octu winnego lub soku cytrynowego

Grzankę natrzeć ząbkiem czosnku przekrajającym na pół, polać olejem, przypiec z obu stron i włożyć na dno salaterki. Sałatę umyć bardzo starannie, osuszyć i podzielić rozdierając liście na kawałki. Włożyć je do salaterki na grzankę. Polać sosem vinaigrette ukręconym z oleju, octu, soli i pieprzu. Nabierając sałatę, grzankę rozdziela się pomiędzy tych, którzy lubią czosnek.

SALAТА Z SOSEM CESARSKIM

2 główki sałaty masłowej;

Sos: 4 łyżki oliwy lub oleju, 4 łyżki przecieru pomidorowego, 4 łyżki białego wytrawnego wina, 1 łyżka drobno posiekanej zielonej pietruszki, sól, pieprz, cukier

Do zrobienia tej sałaty trzeba wybrać ciasno zwinięte główki. Każdą z nich oczyścić z brzydkich i zwiędniętych liści, a potem przekrajać na 4 części. Czwartki sałaty umyć w zimnej, bieżącej wodzie, osączyć i osuszyć jak najdokładniej. Ułożyć je na dużym, płaskim talerzu czubkami na zewnątrz. W środku postawić szklaną miseczkę z sosem i łyżeczką do nabierania.

Sos przyrządzić w następujący sposób: wymieszać starannie oliwę z przecierem pomidorowym i winem, a potem z nacią pietruszki, doprawić solą i pieprzem, a w razie potrzeby — szczyptą cukru.

SAŁATA Z DYMKĄ

1 główka sałaty masłowej, 2 dymki;

Sos: 2 łyżki oleju, 1—2 łyżeczki łagodnej musztardy, 4 łyżki octu winnego lub soku cytrynowego, sól, pieprz, cukier.

Sałatę umyć starannie liść po liściu, osuszyć i porozrywać na małe kawałeczki. Z octu rozcieńczonego łyżką wody, oleju i musztardy ukręcić sos, doprawić go solą, pieprzem i cukrem. Polać sałatę wymieszaną z dymką pokrajaną w cienkie plasterki oraz nacią dymki pokrajaną jak szczypior.

SAŁATKA Z LIŚCI BOĆWINY W MAJONEZIE

50 dag liści młodej boćwiny, 2 pomidory;

Sos: 2—3 łyżki majonezu, sok cytrynowy, sól, pieprz

Liście boćwiny starannie umyć i osączyć. Odciąć ogonki liściowe, zostawiając je do ugotowania na jarzynę. Blaszki liściowe zwijać jak makaronowe ciasto i krajać w paseczki. Włożyć je do salaterki, lekko posolić, skropić sokiem cytrynowym i zostawić na 30 min w chłodnym miejscu, żeby przeszły aromatem cytryny. Przed podaniem poleć sosem majonezowym. Udekorować pomidorami, umytymi, pokrajanymi w ósemki i lekko oprószonymi pieprzem.

SAŁATKA Z LIŚCI BOĆWINY

50 dag liści boćwiny;

Sos: 3 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżka soku cytrynowego, 1 łyżeczka musztardy, szczypta cukru, sól, pieprz

Liście boćwiny starannie umyć i osączyć. Odciąć białe korzonki liściowe, zostawiając je do ugotowania na jarzynę. Blaszki liściowe pokrajać w szerokie paski, włożyć do salaterki i połączyć sosem vinaigrette z musztardą.

SAŁATKA Z BOĆWINY W SOSIE MUSZTAROWYM

50 dag liści młodej boćwiny;

Sos: 3 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżka soku cytrynowego, 1 łyżeczka musztardy, 1 łyżeczka drobniotko pokrajanego koperku, sól, pieprz

Liście boćwiny dokładnie umyć, osączyć, przebrać i odciąć ogonki. Blaszki liściowe ułożyć jedną na drugiej i pokrajać w drobny makaronik. Wsypać je do salaterki i połączyć sosem, przyrządzonym w następujący sposób: olej ukręcić z sokiem cytrynowym, musztardą, solą oraz pieprzem i wymieszać z koperkiem. Odstawić sałatkę na 20 min do lodówki, żeby się przemacerowała.

CYKORIA AU NATUREL

4 główki cykorii, sól

Cykorię oczyścić ze zniszczonych liści i po wycięciu gorzkiej nasady głąba starannie umyć listek po listku.

Osączyć z wody i wkładać, aby sterczały („na jeża”) do głębokiej miseczki, tworząc z nich bukiet. Obok postawić sól.

Przygotowaną w ten sposób cykorię podaje się do przegryzania przy zimnym bufecie, do fondue, do napojów alkoholowych, do serów itp. Można ją też podać jako łyżeczki do nabierania serowej masy, tzw. maczanki.

SAŁATKA Z CYKORII Z SOSEM VINAIGRETTE

3 duże główki cykorii, 1/2 pęczka natki pietruszki, sól;

Sos: 1 1/2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki soku cytrynowego, sól, pieprz

Cykorię, po oczyszczeniu ze zwiędniętych listków, umyć, wyciąć nasadę głąba i pokrajać w dość grube talarki. Lekko posolić, a potem polać sosem vinaigrette, ukręconym z oliwy, soku cytrynowego, soli oraz pieprzu i wymieszanego z drobno pokrajaną natką pietruszki.

SAŁATKA Z CYKORII NA OSTRO

3 duże główki cykorii, 1 pęczek szczypiorku, sól;

Sos: 1 1/2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki soku cytrynowego, 1 łyżeczka musztardy, sól, pieprz

Oczyszczoną cykorię umyć, pokrajać w dość grube talarki. Umyty szczypiorek drobno posiekać. Połączyć składniki i polać sosem ukręconym z oliwy, soku cytrynowego, musztardy, soli i pieprzu, mieszając w salaterce, żeby sałatka dobrze nasiąkła sosem.

SAŁATKA Z CYKORII Z CYTRYNĄ

4 duże główki cykorii, 1 1/2 łyżki soku cytrynowego, cukier, sól

Cykorię oczyścić ze zwiędniętych i nadpsutych liści, odciąć gorzkawe nasady głąba i dokładnie umyć. Pokrajać w plasterki, a potem polać sokiem cytrynowym lekko rozcieńczonym wodą i doprawionym cukrem oraz solą.

CYKORIA ZE ŚMIETANĄ

4 główki cykorii;

Sos: 1/4 szklanki śmietany, sól, szczypta cukru

Cykorię oczyścić, umyć i pokrajać w talarki. Polać śmietaną doprawioną szczyptą cukru i solą.

CYKORIA Z ZIOŁAMI I SOSEM ŚMIETANOWYM

2 główki cykorii, 1/2 pęczka szczypiorku, 1/2 pęczka natki pietruszki, 1/2 pęczka koperku, 2 cebulki dymki bez naci, sól;

Sos: 2 łyżki gęstej śmietany, 2 łyżki mleka, 1 łyżka soku cytrynowego lub kwasu cytrynowego rozpuszczonego w wodzie, szczypta cukru, sól

Cykorię oczyścić, umyć i pokrajać w talarki o szerokości 2 cm. Dymkę umyć i pokrajać w cieniutkie plasterki. Szczypiorek, koperek i natkę pietruszki umyć i drobno posiekać. Wymieszać składniki w salaterce, lekko posolić i polać sosem przygotowanym z mleka, śmietany, soku cytrynowego, soli i cukru.

CYKORIA W SOSIE Z ROKPOLEM

3 główki cykorii;

Sos: 1 łyżka pokruszonego sera rokpol, 1 1/2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki soku cytrynowego lub kwasu cytrynowego rozpuszczonego w wodzie, sól, pieprz

Oczyszczoną cykorię starannie umyć i wyciąć gorzkawą nasadę głąba. Pokrajać w szerokie paski, przecinając główkę najpierw wzdłuż na pół i krając ją potem w ta-larki. Włożyć do salaterki i lekko posolić. Polać sosem vinaigrette, przyprawionym na ostro rozartym rokpołem i pieprzem.

SAŁATKA Z CYKORII Z JABŁKIEM I ORZECHAMI

4 główki cykorii, 1 duże jabłko, 2 łyżki dość drobno pokrajanych orzechów włoskich;

Sos: 1 1/2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki soku cytrynowego, sól

Oczyszczoną cykorię umyć i dość drobno pokrajać. Jabłko po umyciu obrać ze skórki, przekrajać na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne i pokrajać w kostkę. Wymieszać cykorię z jabłkiem i orzechami, polać sosem vinaigrette ukręconym z oliwy, soku cytrynowego i soli.

SAŁATKA Z CYKORII Z POMARAŃCZĄ

3 główki cykorii, 1 jabłko, 1/2 pomarańczy, 2 łyżki drobno posiekanych orzechów laskowych;

Sos: 1/4 szklanki słodkiej śmietanki, cukier

Cykorię po oczyszczeniu i umyciu pokrajać w paski o szerokości 2 cm. Jabłko umyte i obrane ze skórki pokrajać na ćwiartki, usunąć gniazdo nasienne i pokrajać w kosteczkę. Pomarańczę obraną ze skórki podzielić na części i każdą z nich skrawać ostrym nożem w płateczki. Wymieszać wszystkie składniki i połączyć sałatkę śmietanką wymieszaną z odrobiną cukru.

CYKORIA Z RODZYNKAMI

3 główki cykorii, 5 dag rodzynek, 1 pomarańcza, 2 łyżki posiekanych orzechów, 5 liści sałaty;
Sos: 1/4 szklanki majonezu, 1 łyżka soku cytrynowego, sól

Cykorię oczyścić ze zwiędniętych liści, umyć, wyciąć gorzkawą piętę i pokrajać w makaronik. Rodzynki umyć w ciepłej wodzie, odcedzić, zalać jeszcze raz i zostawić, żeby nasiąkły. Pomarańczę po umyciu obrać ze skórki, podzielić na części i pokrajać w płateczki. Liście sałaty umyć bardzo dokładnie, osuszyć, wyłożyć nimi dno i boki salaterki. Na sałatę wyłożyć cykorię wymieszaną z rodzynkami, orzechami i pomarańczą. Osolić, skropić sokiem cytrynowym i połączyć majonezem.

CYKORIA Z MARYNOWANYMI PIECZARKAMI

4 główki cykorii, 2 czubate łyżki drobno posiekanych marynowanych pieczarek, 2 łyżki drobno posiekanej cebuli, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, 1/4 szklanki majonezu, 1 łyżka musztardy, sól

Oczyszczoną i umytą cykorię pokrajać w cienkie paski. Wymieszać z pieczarkami, szczypiorkiem i cebulą. Lekko posolić, połączyć majonezem roztrzepanym z musztardą.

SAŁATKA Z CYKORII Z JABŁKIEM I CHRZANEM

4 główki cykorii, 1 jabłko, 1 łyżka świeżo utartego chrzanu, 1/4 szklanki śmietany, sól, pieprz, 5 liści sałaty

Cykorię po oczyszczeniu i umyciu pokrajać w kawałki o długości 2 cm. Jabłko umyć, obrać i zetrzeć na grubej tarce. Sałatę umyć i osuszyć. Wyłożyć nią salaterkę i wysypać cykorię wymieszaną z jabłkiem. Lekko posolić i polać śmietaną roztrzepaną z chrzanem, solą i pieprzem.

SAŁATKA Z CYKORII Z CZOSNKIEM

3 główki cykorii, 2 jajka, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki drobno pokrajonego szczypiorku, 1/4 szklanki majonezu, sól, szczypta cukru

Cykorię oczyścić z brzydkich liści, umyć, wyciąć gorkawą piętękę i pokrajać w kawałki o długości 3 cm. Jajka ugotować na twardo, ostudzić w zimnej wodzie, obrać ze skorupki, przekrajać na połówki i wybrać żółtka. Białka pokrajać w drobną kostkę. Wymieszać cykorię z białkami i szczypiorkiem. Czosnek rozetrzeć z solą i dodać do majonezu, „złagodzonego” szczyptą cukru. Polać sałatkę wyłożoną na salaterkę. Posypać powierzchni żółtkami przetartymi przez sitko.

SAŁATKA Z CYKORII Z MAJONEZEM CYTRYNOWYM

4 główki cykorii, 1 pęczek natki pietruszki, 1/3 szklanki majonezu, 1 łyżeczka utartej skórki cytrynowej, sól

Cykorię obrać z brzydkich liści, umyć, osuszyć, wyciąć piętę i pokrajać w dość duże kawałki. Natkę pietruszki umyć, osuszyć i drobno pokrajać. Wymieszać cykorię z pietruszką. Połączyć sałatkę majonezem doprawionym solą i wymieszanym ze skórką cytrynową.

PIKANTNA SAŁATKA Z CYKORII

3 główki cykorii, 1 jabłko, 1/4 selera, 1/2 kiszzonego ogórka, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki szczypiorku, sól, pieprz, 3 łyżki majonezu, 1 łyżka musztardy

Cykorię po oczyszczeniu z brzydkich liści umyć i wyciąć piętę. Jedną główkę rozdzielić na pojedyncze listki i wyłożyć nimi salaterkę w ten sposób, aby listki wystawały na zewnątrz. Pozostałe pokrajać w paski o długości 2 cm. Umyte jabłko obrać ze skórki i zetrzeć na grubej tarce, odrzucając gniazdo nasienne z pestkami. Na tej samej tarce utrzeć oczyszczony i umyty seler. Ogórek pokrajać w kostkę. Wymieszać wszystkie składniki razem ze szczypiorkiem, osolić i posypać pieprzem. Przełożyć sałatkę do salaterki wyłożonej listkami cykorii. Połączyć majonezem wymieszanym z musztardą i szczyptą cukru.

CYKORIA Z ŻURAWINAMI

3 główki cykorii, 1 jabłko, 2 łyżki konfitury żurawinowej, 2 łyżki słodkiej śmietanki

Oczyszczoną i umytą cykorię pokrajać na kawałki o długości 3 cm. Jabłko po umyciu obrać i pokrajać w słomkę,

odrzucając środek z pestkami. Wymieszać cykorię z jabłkiem i żurawinami, połączyć słodką śmietanką.

CYKORIA Z SOSEM POMARAŃCZOWYM

3 główki cykorii, 4 pieczarki, 4 suszone śliwki;

Sos: 3 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżka soku pomarańczowego, 1 łyżeczka soku cytrynowego, szczypta cukru, szczypta soli

Cykorię umyć, oczyścić i pokrajać w paski. Pieczarki oczyścić, umyć i pokrajać w cienkie płateczki. Wymoczone śliwki przekrajać na połówki, wyjąć pestki i pokrajać w paseczki. Wymieszać wszystkie składniki. Połączyć sosem ukręconym z oliwy, soku pomarańczowego i cytrynowego oraz z cukru i soli.

SALATKA Z CYKORII Z BURAKAMI

4 główki cykorii, 1 burak średniej wielkości, 1 strąk słodkiej, zielonej papryki, 1 cebula;

Sos: 3 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżka soku cytrynowego lub winnego octu, 1 łyżeczka utłuczonego kminku, sól

Cykorię oczyścić, umyć, wyciąć piętke głąba i pokrajać w szerokie paski. Upieczony burak obrać ze skórki i pokrajać w kostkę. Paprykę po umyciu i usunięciu gniazda nasiennego przekrajać wzdłuż na połowę i pokrajać w paseczki. Cebulę obrać z łusek, opłukać i drobno posiekać w kostkę. Wymieszać wszystkie składniki i przełożyć do salaterki. Połączyć sosem ukręconym z oliwy, octu winnego, kminku i soli. Odstawić na 30 min do lodówki, żeby sałatka nasiąknęła aromatem kminku.

SAŁATKA Z CYKORII I ZIELONEJ SAŁATY

3 główki cykorii, 1/2 główki sałaty zielonej, 1/2 pęczka natki pietruszki;

Sos: 3 łyżki sosu ketchup, 2 łyżki oliwy lub oleju, sól

Oczyszczoną cykorię umyć, osuszyć i pokrajać w paski. Sałatę starannie umyć i poszatkować w wąskie paseczki. Natkę pietruszki po umyciu i wysuszeniu drobniutko pokrajać. Wymieszać wszystkie składniki i połączyć sosem z ketchupu, ukręconego z olejem i solą.

SAŁATKA Z CYKORII Z RZODKIEWKAMI I JAJKAMI

3 główki cykorii, 2 jajka, 1 pęczek szczypiorku, 1 pęczek rzodkiewek;

Sos: 1/3 szklanki śmietany, sól, szczypta cukru

Cykorię oczyścić z nieświeżych liści, umyć i pokrajać w paski. Jajka ugotowane na twardo ostudzić w zimnej wodzie, obrać ze skorupki i pokrajać w kostkę. Rzdokiewki po odcięciu liści i korzonków umyć, a potem pokrajać w plasterki. Szczypiorek umyty i osączony z wody drobno posiekać. Wymieszać w salaterce składniki i połączyć śmietaną doprawioną solą i szczyptą cukru.

SAŁATKA Z CYKORII Z RYDZAMI

4 główki cykorii, 2 łyżki posiekanych kiszonych rydźów, 1 łyżka posiekanej cebuli, 2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku, sól, pieprz, 3 łyżki oleju lub śmietany

Oczyszczoną i umytą cykorię pokrajać w wąskie paseczki i wymieszać z rydzami, cebulą i szczypiorkiem. Olej lub śmietanę doprawić do smaku solą oraz pieprzem i połączyć sałatkę.

ENDYWIA W SOSIE JOGURTOWYM

1 główka endywii kędzierzawej;

Sos: 1 pojemniczek jogurtu naturalnego, sok cytrynowy, 1 łyżka utartego chrzanu, 1 pęczek natki pietruszki, sól, pieprz, cukier

Endywię starannie umyć, osączyć i pokrajać w paseczki. Jogurt doprawić sokiem cytrynowym, solą, cukrem i pieprzem, dodać utarty chrzan i drobniutko posiekaną natkę pietruszki. Wymieszać starannie i połączyć tym sosem sałatkę.

ENDYWIA Z JABŁKIEM

1/2 główki endywii kędzierzawej, „serce” selera naciowego, 4 średniej wielkości pomidory, 2 jabłka „Golden Delicious”, 10 dag orzechów włoskich (wyłuskanych);

Sos: 1 łyżka soku cytrynowego, 3 łyżki oleju (najlepiej arachidowego), szczypta pieprzu, 1/4 łyżeczki soli, 2 łyżki śmietany

Główkę endywii przeciąć na połowę. Jedną część odłożyć, drugą starannie umyć, odrzucić zewnętrzne, ciemnozielone liście, resztę liści porozdzielać na pojedyncze „piórka”, otrząpać z wody i osuszyć w ścierzce. Następnie włożyć je luźno do foliowej torebki i wychłodzić w lodówce przez 1—2 godz., żeby stały się jędrne i chrupkie. Seler naciowy umyć, pokrajać w „zapałki” i wychłodzić w wodzie z lodem zostawiając na 1—2 godz. W dużej misce ukłuć sos vinaigrette

z soku cytrynowego, oleju, soli i pieprzu. Gdy będzie gotowy, dodać do niego śmietanę ubijając trzepaczką, aby się zagęścił. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki, oczyścić z pestek i pokrajać miąższ w paseczki. Jabłka umyć, wytrzeć do sucha, przekrajać na 4 części, usunąć gniazda nasienne i pokrajać w płateczki wrzucając do sosu, aby nie czerniały. Dołożyć do sosu orzechy oraz odcedzone i osuszone płatki selera. Dobrze wymieszać. Miskę do podawania sałaty wyłożyć listkami endywii, przełożyć na nie sałatkę. Ozdobić paseczkami pomidorów.

SAŁATKA Z GŁĄBIKÓW KRAKOWSKICH

25 dag listków głąbików krakowskich, 4 łyżki drobno posiekanego szczypiorku, 4 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki, 2 pomidory, sok cytrynowy;

Sos: 1 pojemniczek jogurtu, sól, cukier

Listki głąbików krakowskich oderwać od łodyżek, umyć, osączyć, wyłożyć na salaterkę i posypać szczypiorkiem oraz pietruszką. Posolić i skropić sokiem cytrynowym. Jogurt doprawić solą oraz cukrem i połączyć nim zieleninę. Na wierzchu sałatki dekoracyjnie ułożyć ćwiartki umytych pomidorów.

SAŁATKA Z KWASZONYCH GŁĄBIKÓW KRAKOWSKICH

20 dag łodyżek kwaszonych głąbików krakowskich, 1 cebula, 2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki, 1 ząbek czosnku, 1 gotowany ziemniak;

Sos: 3 łyżki oleju lub oliwy, 1 łyżka soku cytrynowego, sól, pieprz

Łodyżki głąbików pokrajać w talarki. Cebulę po oczyszczeniu i opłukaniu drobniutko posiekać. Ziemniak pokrajać w kostkę, czosnek drobniutko posiekać. Wymieszać w salaterce głąbiki z cebulą, ziemniakiem, natką pietruszki i czosnkiem. Polać sosem vinaigrette, ukręconym z oleju, soku cytrynowego, soli i pieprzu.

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z JABŁKIEM

1/2 małej główki kapusty pekińskiej, 1 mała cebula, 1 jabłko, 1 por, 1 kiszony ogórek;

Sos: 1 łyżeczka kminku, 1/2 pojemniczka śmietany, sok cytrynowy, sól, pieprz, cukier

Kapustę pekińską dobrze umyć, osączyć i dość drobno poszatkować. Cebulę obrać z łusek, opłukać i pokrajać w małą kosteczkę. Por starannie umyć, pokrajać w plasterki. Ogórek zetrzeć na grubej tarce. Jabłko umyć, obrać ze skórki i pokrajać w „zapałki”. Wymieszać wszystkie składniki. Polać sałatkę sosem ukręconym ze śmietany wymieszanej z tłuczonym kminkiem, sokiem cytrynowym, solą, pieprzem i szczyptą cukru.

SAŁATKA Z RZEŻUCHY

Spora garść rzeżuchy, 1 mała cebula, 1 mały korniszon, 2 jajka ugotowane na twardo;

Sos: 6 łyżek oleju, 3 łyżeczki musztardy, 2 łyżeczki octu winnego, 1 łyżka białego wina, sól, pieprz, cukier

Rzeżuchę umyć i drobno posiekać. Cebulę po oczyszczeniu z łusek umyć i pokrajać w drobną kostkę. Kornis-

szon pokrajać w krótkie „zapałki”. Jajka obrać ze skorupki i pokrajać w dość grubą kostkę. Wymieszać wszystkie składniki, a potem doprawić solą i pieprzem. Później gotować sos vinaigrette z oleju, octu, wina, musztardy, soli i szczypty cukru. Połączyć nim sałatkę.

SAŁATKA Z RZEŻUCHY Z JAJKAMI

4 jajka ugotowane na twardo, 1 mała cebula, 1 pęczek rzodkiewek, 2 strąki czerwonej papryki, 2 łyżki pokrajanej rzeżuchy, 1 łyżka drobno posiekanego szczypiorku, 1 łyżka drobno posiekanej naci pietruszki, 1 mały ogórek kiszony lub konserwowy, 4 łyżki jogurtu, 2 łyżki przecieru pomidorowego, sól, pieprz, czerwona papryka w proszku

Jajka obrać ze skorupki i podzielić każde na 8 części. Rzodkiewki umyć i odłożyć 4 do dekoracji, a resztę zetrzeć na grubej tarce. Paprykę umyć, przekrajać każdy strąk wzdłuż na połowę, usunąć gniazdo nasienne i pokrajać w małą kosteczkę. Ogórek obrać ze skórki i drobno pokrajać. Rzeżuchę, szczypiorek i natkę pietruszki umyć i drobno posiekać. Wymieszać zieleninę z ogórkiem, papryką, oraz rzodkiewką. Połączyć z sosem ukreślonym z jogurtu i przecieru pomidorowego, przyprawionym solą, pieprzem i papryką w proszku. Układać porcje sałatki na umytych liściach sałaty i udekorować jajkami na twardo oraz plasterkami rzodkiewek.

SURÓWKA ZE SZPINAKU Z JAJKAMI

50 dag szpinaku, 2 jajka, 1/2 filiżanki majonezu, 1 pomidor, sól, pieprz

Szpinak przebrać i umyć w dużej ilości zimnej wody. Obciąć ogonki, a blaszki liściowe pokrajać w cienkie paseczki. Jajka ugotować na twardo, ostudzić w zimnej wodzie, obrać ze skorupki i pokrajać w małą kosteczkę. Wymieszać ze szpinakiem, osolić i posypać pieprzem. Po chwili wymieszać z majonezem. Wyłożyć sałatkę na salaterkę i udekorować dookoła półplasterkami pomidora.

SURÓWKA ZE SZPINAKU W SOSIE ŚMIETANOWYM

50 dag szpinaku, sól;

Sos: 2 łyżki śmietany, 1 łyżka mleka, 1 łyżka soku cytrynowego, sól, cukier

Szpinak umyć w dużej ilości zimnej wody, zmieniając ją kilkakrotnie, żeby w liściach nie pozostał piasek. Osuszyć listki na sicie, a potem — w ściereczce. Przebrać zostawiając tylko ładne, zdrowe liście. Wyłożyć je na salaterkę i lekko osolić. Śmietanę wymieszać z mlekiem i sokiem cytrynowym, doprawić do smaku solą i szczyptą cukru. Połączyć sosem szpinak.

SURÓWKA ZE SZPINAKU W SOSIE VINAIGRETTE

50 dag szpinaku, sól;

Sos: 3 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżka soku z cytryny, 1 ząbek czosnku, sól

Szpinak przebrać, zostawiając tylko ładne, zdrowe listki. Umyć je kilka razy w dużej ilości zimnej wody, osączyć

na sicie i dosuszyć w ściereczce. Suche listki wyłożyć na salaterkę natartą przeciętym zębkiem czosnku i lekko osolić. Połączyć szpinak sosem vinaigrette ukręconym z oliwy, soku z cytryny i soli.

SURÓWKA ZE SZPINAKU W PIKANTNYM SOSIE

50 dag szpinaku, 1 ząbek czosnku, sól;

Sos: 4 łyżki oliwy lub oleju, 1 1/2 łyżki soku cytrynowego, 1/2 łyżeczki soli selerowej, szczypta suszonego tymianku, pieprz

Młody szpinak przebrać, zostawiając tylko ładne, zdrowe listki. Umyć je starannie w kilku wodach, aby nie pozostać piasku. Najlepiej myć szpinak w zimnej wodzie — liście będą wtedy jędrne. Osączyć z wody i osuszyć w ściereczce. Wyłożyć na salaterkę, natartą rozgniecionym zębkiem czosnku. Osobno przygotować sos, mieszając wszystkie składniki tak długo aż utworzy się jednorodna emulsja. Odstawić go na 30 min, aby nabrał aromatu. Następnie polewać nim szpinak i dobrze wymieszać, żeby listki nasiąknęły sosem.

SAŁATKA ZE SZPINAKU Z JOGURTEM

50 dag szpinaku;

Sos: 1 opakowanie jogurtu, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz

Przebrać szpinak, odrzucając nadpsute liście i ogonki liściowe. Umyć starannie w kilku wodach, następnie posiekać nożem w grube, szerokie paski. Włożyć do

garnka nieosączony szpinak, nie dolewając wody, przykryć i gotować na bardzo słabym ogniu przez 15 min. Ostudzić, osączyć z wody i wyłożyć na salaterkę. Do kubeczka jogurtu wrzucić drobniutko pokrajany ząbek czosnku, wymieszać, doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Polać tym sosem szpinak.





PRZYSTAWKI

PRZYSTAWKA Z JAJEK NA SAŁACIE

4 jajka ugotowane na twardo, 4 duże pomidory, 1 sałata, 40 dag sałatki włoskiej w majonezie, natka pietruszki, sól, 2 łyżki majonezu dekoracyjnego

Sałatę starannie umyć, osuszyć pojedyncze liście i ułożyć je „w gwiazdę” na okrągłym półmisku. Jeden liść położyć na środku półmiska. Na każdym liściu zrobić podkład z sałatki włoskiej. Pomidory umyte i wytarte poprzekrawać na pół, łyżeczką wybrać ze środka miękisz i postawić je do góry dnem na ligninowej serwetce, żeby ociekły z soku. Jajka ostudzić w zimnej wodzie, obrać ze skorupki, poprzecinać na pół i wyjąć żółtka. Rozetrzeć żółtka z odrobiną majonezu i wypełnić nimi białka. Połówki jajek włożyć do wydrążonych pomidorów żółtkiem do spodu. Wystającą wypukłość białka ozdobić wianuszkami majonezu wyciśniętego ze szprycy do dekorowania tortów. Układać pomidory na kupkach włoskiej sałatki, a wolną przestrzeń przyozdobić gałąz-

kami zielonej pietruszki. Wstawić do lodówki i oziębic. Podawać przystawkę dobrze wychłodzoną.

SAŁATKA Z ENDYWII KĘDZIERZAWEI

2 średniej wielkości główki endywii, 6 plasterków boczku, 1 ząbek czosnku, 2 jajka ugotowane na twardo, 3 łyżki octu winnego, pieprz, sól

Listki endywii oddzielić od główki, umyć, osuszyć i wyłożyć na salaterkę. Boczek pokrajać na małe kawałeczki i podsmażyć we własnym tłuszczu aż nabierze złocistego koloru. Następnie dodać zmiążdżony ząbek czosnku i dosmażyć na chrupkie skwarki. Gorącymi skwarkami z tłuszczem polać endywię w salaterce i wymieszać, żeby nasiąknęła tłuszczem. Na patelni, na której smażył się boczek, zagrzać ocet, a gdy zacznie wrzeć, wlać go na sałatę. Doprawić sałatę solą i sporą ilością pieprzu. Ugotowane na twardo jajka po ostudzeniu w zimnej wodzie obrać ze skorupki, przekrajać na 4 lub 6 części, oprószyć solą oraz pieprzem i ułożyć na wierzchu sałatki jako dekorację.

Sałatkę podaje się na ciepło, aby tłuszcz nie był skrzepnięty. Doskonale nadaje się ona zarówno jako przystawka do obiadu, jak i danie kolacyjne.

SAŁATKA Z ENDYWII KĘDZIERZAWEI I KURZYCH WĄTRÓBEK

1 główka endywii kędzierzawej, 1 cebula, 2 łyżki masła, 20 dag wątróbek kurzych, 1 jabłko, sok z cytryny, 1 pęczek szczypiorku;
Sos: 1/2 kubeczka jogurtu, 1 łyżka oleju, sól, pieprz

Endywię umyć, przekrajać na 4 części, osączyć i drobno poszatkować. Wątróbki oczyścić z błon, umyć i pokrajać w plasterki. Cebulę po oczyszczeniu z łusek umyć, pokrajać w kostkę i podsmażyć w maśle na szklisto. Dołożyć wątróbki i obsmażyć ze wszystkich stron mieszając. Jabłko umyć, obrać ze skórki, przekrajać na ćwiartki, wyjąć gniazda nasienne i pokrajać w „słomki”, skrapiając sokiem cytrynowym, żeby nie czerniało. Szcypiorzek umyć i drobno posiekać. Jogurt wymieszać z olejem, doprawić sokiem cytrynowym, pieprzem i solą. Endywię wymieszać z wątróbkami, jabłkiem i szcypiorkiem, połać sosem jogurtowym. Podawać z grzankami z chleba przysmażonymi na maśle lub oleju.

CYKORIA Z SZYNKĄ ZAPIEKANA W BESZAMELOWYM SOSIE

8 główek cykorii, 2 szklanki sosu beszamelowego, 4 plasterki szynki, 2 łyżki masła, 2 łyżki tartego sera, sól

Cykorie oczyścić z brzydkich liści, odciąć końce, umyć i osączyć z wody. Wrzucić na osolony wrzątek i gotować na małym ogniu ok. 10 min. Następnie osączyć, podsmażyć w stopionym maśle, obracając na wszystkie strony. Wyjąć, ostudzić i owinąć każdą główkę cykorii połową plasterka szynki. Układać je w nasmarowanym maśłem naczyniu ogniotrwałym, do którego wlano na dno warstwę sosu beszamelowego. Przykryć cykorię pozostałym sosem, posypać tartym serem i ułożyć cienkie wiórki masła na wierzchu. Zapiekać w średnio nagrzanym piekarniku przez 20 min. Podawać cykorię posypaną drobno posiekaną natką pietruszki.

SAŁATKA Z CYKORII ZE ŚLEDZIEM WĘDZONYM

3 główki cykorii, 1/2 wędzonego śledzia, 1/2 cebuli, 1 łyżka szczypiorku;

Sos: 1 1/2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki soku cytrynowego, sól, pieprz

Śledzia oczyścić z ości, a potem pokrajać na małe kawałki. Cykorię obrać z brzydkich liści, umyć i pokrajać w paski. Cebulę obrać, opłukać i pokrajać w kosteczkę. Wymieszać wszystkie składniki razem ze szczypiorkiem. Połączyć sałatkę sosem ukręconym z oliwy, soku cytrynowego, soli i pieprzu.

SAŁATKA Z CYKORII Z CHRZANEM

4 główki cykorii;

Sos: 2 łyżki białego, wytrawnego wina, 4 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżka świeżo startego chrzanu, szczypta soli selerowej, sól, pieprz

Cykorię oczyścić z brzydkich liści, wyciąć nasadę głęba, umyć, osuszyć i pokrajać w drobny „makaronik”. Zrobić sos z wina, mieszając go z olejem, chrzanem oraz przyprawami, i połączyć nim wyłożoną do salaterki cykorię.

SAŁATKA Z CYKORII Z SEREM I SZYNKĄ

3 główki cykorii, 20 dag sera grojera lub goudy, 20 dag szynki, 2 pomidory;

Sos: 2 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżka soku cytrynowego, 1/2 łyżeczki curry, sól

Cykorię po oczyszczeniu i umyciu pokrajać w paski o długości 2 cm. Ser i szynkę pokrajać w grube „zapalki”. Pomidory po sparzeniu wrzątkiem obrać ze skórki, pokrajać na ćwiartki, a jeśli pomidory są duże — na małe cząsteczki. Wymieszać wszystkie składniki, przełożyć do salaterki i polać sosem vinaigrette z oliwy soku cytrynowego, curry i soli. Odstawić sałatkę na 30 min do lodówki, żeby się przemacerowała.

SALAŃKA Z CYKORII, PIECZONEGO MIĘSA I ZIEMNIAKÓW

3 główki cykorii, 20 dag pieczonego mięsa (cielęciny, wieprzowiny),
2 ugotowane ziemniaki sałatkowe, 1 pęczek szczypiorku;
Sos: 3 łyżki oleju, 1 łyżka soku cytrynowego, 1/2 łyżki musztardy,
sól, pieprz

Cykorię, po oczyszczeniu i umyciu, pokrajać w wąskie paseczki. Mięso i ziemniaki pokrajać w kosteczkę. Szczypiorek umyć, osuszyć i drobno posiekać. Wymieszać w salaterce wszystkie składniki. Polać sałatkę ostrym sosem ukręconym z oleju, soku cytrynowego, musztardy, soli i sporej ilości pieprzu. Odstawić na 30 min do lodówki, żeby się przemacerowała.

SALAŃKA KRUCHA W PIKANTNYM SOSIE

1 mała, zwięzła główka sałaty kruchej, 1 cebula;
Sos: 1 szklanka majonezu, 7 dag przecieru pomidorowego, 1 łyżka
wina deserowego, sok cytrynowy, sól

Sałatkę oczyścić z brzydkich liści, umyć główkę w całości i przekrajać ją na 8 części. Z majonezu, przecieru pomi-

dorowego, wina oraz kilku kropli soku cytrynowego ukręcić sos i przyprawić go solą do smaku. Cebulę po oczyszczeniu z łusek umyć, drobniutko posiekać i wymieszać z sosem. Ósemki sałaty ułożyć promieniście na półmisku i polać pikantnym sosem.

SALAATA KRUCHA PO LIOŃSKU

1 sałata krucha, 3 jajka ugotowane na twardo, 4—5 wątróbek drobiowych, 1 łyżka oleju;

Sos: 1 łyżka sosu sojowego, 3 łyżki oleju, 1 łyżka octu winnego, 2 łyżki naci pietruszki, sól, pieprz

Sałatę oczyścić z brzydkich, nadpsutych liści, umyć całą główkę, osączyć i przekrajać na 4 części. Jajka obrać ze skorupki i drobno posiekać. Natkę umyć i drobno pokrajać. Wątróbki podsmażyć w łyżce oleju, zdjęć z ognia, pokrajać na kawałki, oprószyć pieprzem i wymieszać z posiekаныmi jajkami. Sos sojowy wymieszać z olejem i octem, doprawić szczyptą pieprzu. Częstki kruchej sałaty posypać mieszaniną jajek i wątróbek, a potem — natką pietruszki. Polać obficie sosem i podawać.

SALAATKA Z SAŁATY „RADICCHIO” Z BOCZKIEM

1 główka czerwonej sałaty „radicchio”, 10 dag wędzonego boczku, 4 łyżki octu winnego, 2 łyżki oleju, sól, cukier, pieprz

Sałatę starannie umyć (lisfek po listku), osączyć z wody, osuszyć i palcami rozdzielić na małe kawałki. Ocet rozcieńczyć pół na pół z wodą, wymieszać z olejem, do-

prawić solą, pieprzem i odrobiną cukru. Polać nim sałatę i dobrze wymieszać. Boczek pokrajać w kostkę i lekko podsmażyć na jasnobrązowy kolor. Gorący boczek wyłożyć na sałatę i natychmiast podawać na stół.

SALATKA Z CYKORII Z KIEŁBASĄ I GROSZKIEM

3 główki cykorii, 2 małe kiszzone ogórki, 1 jabłko, 15 dag kielbasy szynkowej, 2 łyżki konserwowanego groszku, 1/2 szklanki majonezu

Cykorię oczyścić, opłukać, starannie osączyć i pokrajać w paski o szerokości 2 cm. Ogórki pokrajać w plasterki, a kielbasę — w grube zapalki. Jabłko po umyciu obrać ze skórki, pokrajać na ćwiartki, usunąć gniazdo nasienne i pokrajać w płateczki. Wymieszać wszystkie składniki, polać majonezem.

SALATKA Z CYKORII Z JABŁKIEM

25 dag grubej cykorii, 2 jabłka, 1 cebula, 2 pomidory;
Sos: 5 łyżek śmietany, 1/2 łyżki musztardy, 1/2 łyżeczki soku cytrynowego, sól

Cykorię oczyścić z uszkodzonych liści, wyciąć gorzkawy kawałek głębia od nasady, umyć i pokrajać w plasterki o grubości 1 cm. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i poprzekrawać na ćwiartki lub ósemki. Cebulę oczyszczoną z łusek umyć i pokrajać w cienkie pierścionki. Jabłka po umyciu obrać ze skórki, pokrajać w ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne i utrzeć na grubej tarce. Wymieszać w salaterce wszystkie składniki i polać

sosem ukręconym ze śmietany, musztardy i soku cytrynowego. Sałatka jest smaczniejsza, gdy się ją przed podaniem wychłodzi w lodówce.

SAŁATKA Z CYKORII Z SOSEM JOGURTOWYM

50 dag cykorii;

Sos: 2 łyżki jogurtu, 1/2 łyżki soku cytrynowego, 1 łyżka drobniotka posiekanej natki pietruszki, sól, szczypta cukru

Z cykorii oczyszczonej z uszkodzonych liści wyciąć gorzkawy kawałek nasady głąba, umyć ją i pokrajać w kawałki o grubości 1 cm. Jogurt wymieszany z sokiem cytrynowym doprawić solą i szczyptą cukru. Wymieszać sos z natką pietruszki i połączyć nim cykorię.

SAŁATKA Z CYKORII I SAŁATY Z KURĄ PIECZONĄ

1 główka zielonej sałaty masłowej, 25 dag mięsa z pieczonej kury, 12 dag łuskanych orzechów włoskich, 2 główki cykorii, 4 morele świeże lub namoczone morele suszone;

Sos: 3 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżka soku cytrynowego, sól, pieprz

Mięso kury oddzielić od kości i pokrajać w dość duże kawałki. Morele pokrajać w paseczki. Cykorię umyć i po oczyszczeniu pokrajać w 2-centymetrowe talarki. Wymieszać wszystkie składniki razem z pokrajanymi orzechami włoskimi. Sałatę umyć oddzielając poszczególne liście. Osuszyć je w ściereczce i wyłożyć dno i boki salaterki. Do środka włożyć sałatkę z kury i cykorii. Połączyć sosem vinaigrette ukręconym z oliwy, soku cytrynowego, soli i pieprzu.

SAŁATKA Z CYKORII Z SZYNKĄ

2 duże cykorie, 2 grube plastry szynki;

Sos: 1 1/2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki soku cytrynowego, sól, pieprz, 1/2 pęczka szczypiorku

Cykorię umyć oczyścić i pokrajać w plasterki o szerokości 2 cm. Szynkę pokrajać w „zapałki”. Umyty szczypiorek drobno posiekać. Wymieszać wszystkie składniki i połączyć sosem vinaigrette ukręconym z oliwy, soku cytrynowego, soli i pieprzu. Sałatkę mieszamy jeszcze raz, żeby sos spłynął równomiernie.

AMERYKAŃSKA SAŁATKA Z CYKORII

4 główki cykorii, 10 dag wyłuskanych orzechów włoskich, 5 suszonych śliwek, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 2 łyżki soku cytrynowego, szczypta cukru, sól, pieprz; do dekoracji — czerwona kapusta

Cykorię oczyścić, wyciąć gorzką nasadę głąba, umyć bardzo starannie i pokrajać w paski. Śliwki lekko namoczone wydrylować i pokrajać w cienkie paseczki. Orzechy drobno posiekać. Wymieszać cykorię ze śliwkami, orzechami i pietruszką. Połączyć sokiem cytrynowym lekko rozcieńczonym wodą i doprawionym do smaku cukrem, solą i pieprzem. Udekorować sałatkę poszatkowaną czerwoną kapustą.

JAJKA W KOSZULKACH NA SZPINAKU

100 dag szpinaku, 4 jajka, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki, sól, pieprz, ocet, olej

Szpinak przebrać i bardzo starannie umyć. Wrzucić na wrzącą, osoloną wodę, gotować ok. 10 min i bardzo dobrze odcedzić z wody. Oczyszczony czosnek drobniutko posiekać, wymieszać z pietruszką i lekko podsmażyć w kilku kroplach oleju. Wymieszać na patelni ze szpinakiem. W dość dużym, płaskim garnku zagotować wodę (nie solić) i zakwasić ją octem w proporcji 1/2 szklanki octu na 2 l wody. Jajka kolejno wybijać do małej filiżanki, robiąc to bardzo ostrożnie, żeby nie uszkodzić żółtka. Następnie delikatnie wpuszczając je do wody, przechylając filiżankę tuż nad powierzchnią wrzątku. Po wpuszczeniu wszystkich jajek przykryć garnek i gotować jajka na bardzo słabym ogniu. Po upływie 3 min wyjąć je łyżką cedzakową i układać na gorącym szpinaku. Należy to robić delikatnie, żeby nie rozzerwać ściętego białka, gdyż żółtko wewnątrz jest płynne. Kłaczki ściętego białka odstające od powierzchni jajek trzeba poodcinać, gdyż potrawa musi wyglądać ładnie i apetycznie.

JAJKA W KOSZULKACH NA LIŚCIACH BOĆWINY

80 dag liści boćwiny, 4 jajka, sól, pieprz, ocet

Liście boćwiny umyć, odrzucić te, które są uszkodzone, i odciąć ogonki liściowe, zostawiając je do innej potrawy. Wrzucić liście boćwiny do niedużej ilości osolonej, wrzącej wody i gotować przez ok. 10 min. Odcedzić i posiekać nożem na spore kawałki. Podzielić boćwinę na 4 porcje, na każdej z nich ułożyć starannie jajko ugotowane w koszulce, jak w poprzednim przepisie.

SUFLET ZE SZPINAKU

4 jajka, 4 łyżki masła, 6 łyżek mąki, 2 filiżanki mleka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, 75 dag szpinaku

Przyrządzić bardzo gęsty sos beszamelowy z masła, mąki i mleka. Doprawić go solą, pieprzem i utartą gałką muszkatołową. Szpinak umyć starannie, przebrać i ugotować pod przykrywką w minimalnej ilości wody, najlepiej tylko w tej wodzie, która utrzyma się na liściach po myciu. W razie potrzeby zdjąć pokrywkę i maksymalnie odparować wodę. Przetrzeć szpinak mikserem na purée. Wymieszać go z sosem beszamelowym w proporcji 1:1, dodać żółtka i wymieszać na jednolitą masę. Z białek ubić bardzo sztywną pianę i połączyć ją z masą sufletową najdelikatniej jak można. Formę sufletową posmarować masłem, przełożyć do niej masę i piec przez 35 min w średnio nagrzanym piekarniku, tj. w 200°C. Po zapieczeniu na złoto od razu wnieść na stół, gdyż suflet nie może czekać i musi być natychmiast zjedzony. Do sufletu podajemy grzanki zapieczone z tartym serem.

NALEŚNIKI ZAPIEKANE ZE SZPINAKIEM

75 dag szpinaku, 4 plasterki szynki lub kiełbasy szynkowej, albo mortadeli, 1 butelka jasnego piwa, 10 łyżek mąki, 4 łyżki oleju, 3 jajka, 1/2—3/4 szklanki śmietany, 4 dag tartego sera, sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Wsypać mąkę do dzbanka i dolewając po trochę piwa ubijać ciasto naleśnikowe trzepaczką do bicia piany, dodając w trakcie ubijania sól, 2 łyżki oleju oraz 2 jajka. Przestać dolewać piwo, gdy ciasto nabierze płynnej,

gładkiej konsystencji. Powinno być lejące się, ale dość gęste. Odstawić je na 1 godz., aby „wypoczęło”, i dopiero wtedy usmażyć naleśniki. Następnie przygotować nadzienie. Szpinak umyć w kilku wodach, przebrać go i odciąć ogonki liściowe. Wrzucić na osolony wrzątek i gotować bez przykrycia ok. 10 min. Po ugotowaniu szpinak natychmiast odsączyć i przelać zimną wodą, aby zachował żywy, zielony kolor. Osączyć go i odcisnąć, aby usunąć całą wodę. Następnie posiekać nożem na desce i przełożyć do małego garnka. Szynek pokrajać w płateczki o wielkości 1 cm² i przesmażyć w 1 łyżce oleju. Dołożyć do szpinaku, doprawić solą, pieprzem i utartą gałką muszkatołową. Dodać 2 łyżki śmietany, zamieszać i przez krótką chwilę dusić mieszając. Z przygotowanego ciasta usmażyć 4 cienkie naleśniki o średnicy 25 cm, przyrumieniając je po obu stronach. Rozłożyć jeden obok drugiego na desce, aby trochę przestygły. W garnuszku rozbić 1 jajko z łyżeczką wody i odrobiną soli. Posmarować tą mieszaniną, posługując się pędzelkiem, pół obwodu każdego naleśnika i ułożyć na tej połowie, co najmniej 2 łyżki farszu. Poskładać naleśniki na pół, zalepiając i dobrze obciskając brzegi. Następnie ułożyć naleśniki w naczyniu do zapiekania natłuszczonym olejem, jeden obok drugiego, aby nie zachodziły na siebie. Posypać je tartym serem i połączyć śmietaną, roztrzepaną z resztką jajka użytego do zlepiania naleśników. Wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiekać aż nabiorą złotawego koloru.

PIECZARKI FASZEROWANE PIETRUSZKĄ

10 dużych pieczarek, 10 małych pieczarek lub połamanych grzybów (na farsz), 1 cebula, 2—3 ząbki czosnku, 4 dag masła, 1 pęczek pietruszki, sól, pieprz

Odciąć zabrudzone końce trzonków pieczarek. Umyć wszystkie pieczarki, a potem ukręcić im trzonki i w dużych kapeluszach — przeznaczonych do faszerowania — ugnieść blaszki łyżeczką. Ogonki i małe pieczarki przeznaczone na farsz drobniutko pokrajać i wymieszać z posiekaną jak najdrobniej natką pietruszki, posiekanym czosnkiem i cebulą. W garnuszku stopić 2 łyżki masła, włożyć wymieszany farsz, osolić go i smażyć na małym ogniu, odparowując, aż stanie się miękki i gęsty. Odstawić, by przestygł, i obficie popieprzyć. Kapeluszy pieczarek nie należy solić, żeby nie puściły soku. Wypełnić je ciepłym farszem, przygniatając łyżeczką i wstawić do wysmarowanej masłem blaszki lub żaroodpornego naczynia. Na wierzchu położyć wiórki masła. Należy wybrać takie naczynie, żeby pieczarki mieściły się w nim bardzo ściśto, gdyż w czasie pieczenia skurczą się. Piecze się je ok. 20 min w piekarniku wygrzonym do 200°C.

SALATKA Z SUROWYCH WARZYW **(na 10 osób)**

2 główki sałaty masłowej, 1 główka endywii kędzierzawej, 1 ogórek, 3—4 młode marchewki, 2—3 strąki słodkiej papryki w różnych kolorach, 3 duże pomidory, 30 dag pieczarek, 1 seler naciowy, 2 małe cebule, 2 pęczki szczypiorku, 1/4 szklanki octu winnego, 1/2 szklanki oleju lub oliwy, sól, pieprz

Warzywa oczyścić, starannie umyć i efektownie pokrajać: paprykę — w paski, cebulę — w pierścionki, pomidory — na ćwiartki, seler — w długie kawałki, marchew — w słupki (bardzo młodą zostawić w całości), ogórek — w długie słupki, pieczarki — w plasterki. Endywię podzielić na pojedyncze liście i zostawić w całości. Sałatę podzielić na pojedyncze liście i wyłożyć nimi sala-

terkę lub półmisek. Na tym ułożyć dekoracyjnie warzywa, ozdabiając cały zestaw zieloną sałatką. Do warzyw na surowo podaje się osobno sos vinaigrette ze szczypiorkiem, sól oraz pieprz w drewnianym młynku. Goście nakładają sobie warzywa w dowolnej kompozycji i nalewają na talerz trochę sosu, w którym macza się warzywa. Przygotowując sos mieszamy ocet z solą i pieprzem i ubijamy ręczną trzepaczką sprężynową z olejem na gęstą emulsję. W ostatniej chwili przed podaniem wsypujemy do sosu drobno posiekany szczypiorek.

SALATKA Z PORTULAKI WARZYWNEJ

40 dag młodych pędów portulaki (razem z listkami), 2 ząbki czosnku, 2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki, 2 jajka na twardo, ocet winny lub sok cytrynowy, sól

Umyte pędy portulaki wrzucić na osolony wrzątek, zagotować, odcedzić i ostudzić. Pokrajać na kawałeczki. Jajka drobno posiekać, wymieszać z portulaką i drobniutko posiekanym czosnkiem oraz natką pietruszki. Przyprawić do smaku solą i octem.

PRYZYSTAWKA Z PORTULAKI

50 dag pędów portulaki, 2 jajka ugotowane na twardo, 2 pomidory, 1 główka zielonej sałaty, 3 łyżki majonezu, sól, cukier

Pędy portulaki umyć, wrzucić na osolony wrzątek z dodatkiem odrobiny cukru, gotować ok. 5 min, odcedzić i pokrajać na kawałki długości ok. 2 cm. Jajka pokrajać w grubą kostkę. Pomidory umyć, sparzyć wrzątkiem,

obrać ze skórki i pokrajać na małe kawałki, usuwając pestki i nadmiar soku. Sałatę umyć, podzielić na poszczególne liście i po osuszeniu wyłożyć nimi salaterkę. Resztę liści poszatkować w cienkie paski. Wymieszać wszystkie składniki z pokrajaną sałatą. Przełożyć sałatkę na liście sałaty w salaterce i połączyć majonezem.

GORĄCA PRYZYSTAWKA Z PORTULAKI

50 dag młodych pędów portulaki;

Sos: 1 marchew, 1 pietruszka, 1/2 selera naciowego, 1 cebula, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, olej, sól, cukier, ziele angielskie, liść laurowy, papryka w proszku

Pędy portulaki umyć, pokrajać na kawałki długości 3 cm, wrzucić na wrzątek i gotować 5 min. Odcedzić, wyłożyć na półmisek i połączyć gorącym sosem. Sos przyrządzić w następujący sposób. Oczyszczone warzywa umyć i pokrajać w paseczki. Cebulę pokrajać w drobną kostkę. Podsmażyc przez chwilę warzywa w oleju, a następnie dodać przecier, dolać trochę wody, włożyć przyprawy, przykryć i dusić, aż będą zupełnie miękkie. Przeleć sos przez sito, wyjąć przyprawy, a warzywa przetrzeć do sosu.

SALATKA NICEJSKA

1 główka sałaty, 4 jajka, 2 upieczone buraki, 1 cebula, 1 słodka zielona papryka, 1 słodka czerwona papryka, 1 puszka filetów z makreli w oleju, 4 małe pomidorki, 2 łyżki drobno pokrajanych marynowanych pieczarek (zamiast czarnych oliwek);

Sos: 3 łyżki oliwy, 1 łyżka octu winnego lub soku cytrynowego, sól, pieprz, 2 zębki czosnku

Salatę umyć, osączyć i osuszyć w ściereczce. Wyłożyć nią dno i boki salaterki. Jajka ugotować na twardo, oziębic w zimnej wodzie, obrać i pokrajać w ósemki. Upieczone buraki obrać ze skórki i pokrajać w grubą kostkę. Cebulę oczyścić z łusek, opłukać i pokrajać w cienkie pierścionki. Paprykę umyć, odciąć czubki z nasadą kielicha, wyjąć gniazda nasienne z pestkami i pokrajać strąki w paseczki. Wszystkie składniki wymieszać z filetami makreli razem z zalewą; filety trzeba uprzednio pokrajać na nieduże kawałki. Wymieszaną salatkę ułożyć w salaterce na liściach zielonej sałaty, przybrać ćwiartkami pomidorów i posypać marynowanymi pieczarkami. Polać salatkę sosem vinaigrette ukręconym z oliwy, octu winnego, soli, pieprzu i drobnutko posiekanego czosnku.

SAŁATKA NICEJSKA Z OGÓRKIEM

1 główka sałaty masłowej, 1 średniej wielkości ogórek, 1 cebula, 3 pomidory, 1 strąk słodkiej papryki, 3 jajka, 2 łyżki czarnych oliwek lub małych kapelusików marynowanych pieczarek, 1 puszka filetów anchois lub imitujących je polskich konserw;
Sos: 3 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżka octu winnego lub soku cytrynowego, sól, pieprz

Salatę po umyciu starannie osuszyć i wyłożyć nią dno i boki salaterki. Umyty ogórek obrać ze skórki, podzielić wzdłuż na 4 części i skrawać w ćwierćplasterki. Cebulę obrać z łusek, opłukać i pokrajać w plasterki. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i pokrajać w ósemki. Paprykę upiec w piekarniku, obrać ze skórki, usunąć nasiona, a strąk pokrajać w kosteczkę. Jajka ugotować na twardo, ostudzić w zimnej wodzie, obrać

i przekrajać na 8 części. Filety anchois pokrajać na kawałki. Wymieszać wszystkie składniki razem z olejem z zalewy i wyłożyć do salaterki na liście sałaty. Polać sosem vinaigrette przyrządzonym z oliwy wymieszanej z octem, solą i pieprzem. Na wierzchu udekorować sałatkę kapelusikami pieczarek oraz paskami czerwonej papryki.

SALAŁKA PO GRECKU

1 główka kruchej sałaty, 15 dag sera solan, 1 mały ogórek „wąż”, 20 dag małych pomidorów (czereśniowych), 10 dag oliwek czarnych i zielonych (niekoniecznie), 1 strąk zielonej papryki, 3 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżka soku cytrynowego lub winnego octu, sól, pieprz, 1 cebula, świeży majeranek

Drewniany, owalny półmisek wyłożyć umyętymi i osuszonymi liśćmi sałaty. Pozostałe liście poszarpać na małe kawałki, wymieszać z niewielką ilością sosu vinaigrette, zrobionego z oleju, soku cytrynowego, soli i pieprzu, i wyłożyć na półmisek, formując stożek. Ser solan pokruszyć w małe grudki, wymieszać z posiekаныmi listkami majeranku, skropić olejem i obłożyć sałatę wieńcem z sera. Następnie ułożyć dookoła oliwki, a potem plasterki ogórka pokrajanego ze skórą, przekładając je cieniutkimi plasterkami cebuli. Ogórek i cebulę trzeba uprzednio posolić, posypać pieprzem i skropić cytryną lub octem. Pomidorki umyte i wysuszone ułożyć na środku półmiska (na sałacie) i na obrzeżach — dla dekoracji. Umytą paprykę oczyścić z szypułki i gniazda nasiennego, pokrajać w krążki, maczać w sosie vinaigrette i poukładać na sałacie lub na serze. Sałatka powinna wyglądać bardzo dekoracyjnie. Podaje się ją do zimnych mięs.

SALATA Z CUKINIĄ **(na 8 osób)**

1 mała główka sałaty masłowej, 1 mała sałata krucha, 4 małe cukinie, 1/2 szklanki sosu vinaigrette, 1 ząbek czosnku

Sałatę podzielić na pojedyncze liście, bardzo starannie umyć, osuszyć i poszarpać na kawałki. Cukinie umyć i pokrajać w dość grube plasterki. Wrzucić cukinie na osolony wrzątek i zostawić w nim nie gotując przez ok. 5 min. Odcedzić i przelać zimną wodą. Salaterkę natrzeć przekrajaniem ząbkiem czosnku, włożyć do niej liście sałaty wymieszane z plasterkami cukini i połączyć sosem vinaigrette. Dobrze wymieszać składniki, aby sos pokrył równomiernie liście sałaty. Posypać sałatkę pieprzem i podawać na stół.

SALATKA Z RZEŻUCHY **wg przepisu z Dijon**

3 jajka ugotowane na twardo, 20 dag szynki lub kielbasy szynkowej, 2 łyżki drobno pokrajanej rzeżuchy, 1 duża cebula, 1 łyżka musztardy, 5 łyżek oleju, 1 łyżka octu winnego lub soku z cytryny, sól, pieprz

Jajka obrać ze skorupki. Jedno przekrajać na połowę i wyjąć żółtko, a białko drobno posiekać. Pozostałe 2 jajka pokrajać na ćwiartki. Szynkę lub kielbasę pokrajać w małe „zapałki”. Cebulę oczyścić z łusek, opłukać i pokrajać w pierścionki, rozdzielając je tak, aby każdy był osobno. Przygotować sos. Ugotowane żółtko rozetrzeć z musztardą, a potem stopniowo wlewać ciekłą stróżką olej ucierając tak jak majonez; przy końcu dodać trochę octu do smaku i przyprawić sos

solą i pieprzem. Posiekaną rzeżuchę wymieszać z pokrajanym białkiem i szynką ułożyć na środku salaterki. Następnie obłożyć ćwiartkami jajek i pierścionkami cebuli. Polać sosem.

SAŁATKA Z SELERA NACIOWEGO I SZYNKI

1/2 selera naciowego, 12 dag szynki lub kiełbasy szynkowej, 1 pęczek rzodkiewek, 1/2 pęczka natki pietruszki, 1 łyżka octu winnego, 3 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżeczka musztardy, sól, kilka liści sałaty

Z selerów oddzielić łodyżki, oczyścić je ostrym nożem z włókien, umyć i pokrajać w kawałki długości 1 cm. Rzodkiewki umyć, odciąć nać i korzonki, pokrajać w plasterki. Szynkę lub kiełbasę pokrajać w krótkie „słomki”. Natkę umyć i drobno posiekać. Wymieszać wszystkie składniki i przełożyć na wyłożoną liśćmi sałaty salaterkę. Polać sosem vinaigrette, ukręconym z octu, oleju, musztardy i soli.





ZUPY

BULION Z KURY Z ENDYWIĄ KĘDZIERZAWĄ

1/2 główki endywiei kędzierzawej, 1 mała cebula, 1—2 łyżki masła, 1/2 kurczaka upieczonego na grillu, 1 1/2 l bulionu z kury (z kostki), 10 dag drobnego makaronu, np. gwiazdek, sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Endywię starannie umyć, rozkrajac na 2 części osączyć i drobniutko poszatkwować. Cebulę obrać z łusek, umyć, pokrajac w drobną kostkę i podsmażyć na szklisto w maśle. Mięso kury oddzielić od kości, obrać ze skóry, pokrajac na małe kawałki („na jeden kęs”) i przesmażyć w maśle z cebulą. Zalać bulionem, doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć płomień i na małym ogniu gotować 8—10 min. Dołożyć poszatkwowaną endywię i gotować jeszcze ok. 6 min. Doprawić zupę solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Podawać z paluszkami grissini lub zwykłym pieczywem.

BULION Z ZIOŁAMI

50 dag mięsa wołowego z kością, 1 pęczek włoścзыzny, 10 ziarenek pieprzu, 1 listek laurowy, 1 cebula, 4 żółtka, 4 łyżki drobno posiekanego szczypiorku, 4 łyżki drobno posiekanego koperku, 4 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki, sól

Umyte mięso zalać 1 1/2 l zimnej wody i doprowadzić do wrzenia. Następnie dodać umytą i oczyszczoną włoścзыznę oraz przyprawy, osolić i na wolnym ogniu gotować 4—5 godz. Ugotowany bulion wlewać do wygrzanych filiżanek do zupy. Do każdej porcji wsypać po 1 łyżce szczypiorku, natki pietruszki i koperku. Na końcu „wpuścić” po 1 żółtku uważając, aby się nie rozlało. Podawać natychmiast. Zupa powinna być bardzo gorąca.

ZUPA Z PIETRUSZKI

2 małe cebule, 2 średnie ziemniaki, 2 pęczki pietruszki, 1 łyżka masła, 1/2 l mleka;

Kluski: 20 dag pieczonej cielęciny, 1 jajko, 2 łyżki śmietany, 1 łyżka tartej bułki, 1 łyżka masła, sól, pieprz, gałka muskatołowa, zmielony goździk, otarta skórka cytrynowa

Ziemniaki obrać, umyć i pokrajać w plasterki. Cebulę oczyszczoną z łusek spłukać i drobno pokrajać. Podusić w maśle ziemniaki z cebulą, nie rumieniąc. Zalać mlekiem, dołożyć obdarte z listków, umyte gałązki pietruszki związane w pęczek, dolać 1—2 szklanki wody i gotować pod przykryciem 20 min na słabym ogniu. Wyjąć gałązki pietruszki, wsypać listki i doprowadzić zupę do wrzenia. Następnie rozbić ją w mikserze na krem lub przetrzeć przez sito. W czasie gotowania

zupy przyrządzić kluski. Mięso przepuścić przez maszynkę lub drobniutko posiekać. Doprawić je solą i pieprzem oraz pozostałymi przyprawami. Dodać jajko i 2 łyżki śmietany oraz trochę tartej bułki. Wymieszać na spoiwą elastyczną masę. W dłoniach zwilżonych zimną wodą formować kulki wielkości orzecha włoskiego, wrzucać je na wrzącą, osoloną wodę i gotować, aż wypłyną na powierzchnię. Wyjąć łyżką cedzakową, wkładać do zupy i zostawić na ok. 10 min, żeby nabrały smaku zupy. Potem podgrzać i podawać. Gdyby zupa była zbyt wodnista, doprawić ją słodką śmietanką.

ZUPA-KREM KOPERKOWA

5—6 ziemniaków, 2 marchewki, 1 kawałek selera, 1 cebula, 2 jajka, 1/2 szklanki kwaśnej śmietany, 6 łyżek drobno posiekanego koperku, sól, pieprz

Ziemniaki, marchew i seler umyć, obrać i pokrajać na kawałki. Cebulę oczyścić z łusek, opłukać i pokrajać na ćwiartki. Włożyć warzywa do 2—3-litrowego garnka, wlać tyle wody, aby je przykryła, osolić, wrzucić kilka ziaren pieprzu, przykryć i gotować na słabym ogniu przez 2 godz., w razie potrzeby uzupełniając wodę. Gdy warzywa są bardzo miękkie, zestawić zupę z ognia. Odłożyć 1 marchew i połowę ugotowanego selera oraz cebuli, resztę przetrzeć przez sito lub rozbić w mikserze. Jeśli krem jest zbyt gęsty, rozcieńczyć go niewielką ilością śmietany. Jajka wybić do kubeczka, roztrzepać dobrze widelcem, wymieszać ze śmietaną i posiekanym drobno koperkiem. Potem dodać trochę ciepłego kremu z warzyw, wymieszać i powoli połączyć z resztą zupy, uważając, żeby jajka się nie zwarzyły. Zupę trzeba podgrzać, ale nie można jej zagotować.

Na gorąco podawać zupę z ciepłymi grzankami z białej bułki. Bardzo smaczna jest też na zimno. Po wystudzeniu w lodówce podaje się ją z cieniutkimi plasterkami ogórka „węża”, nie obranego ze skórki.

ZUPA KOPERKOWA

25 dag kości cielęcych, 1 pęczek włościzny, 1 szklanka śmietany, 5 łyżek mąki, duży pęczek koperku, sól

Umyte starannie kości i oczyszczoną włościznę włożyć do zimnej wody i ugotować wywar. Mąkę dokładnie wymieszać ze śmietaną, a potem dolać do niej trochę gorącego wywaru z kości, który trzeba uprzednio odcedzić. Do pozostałego wrzącego wywaru wlać śmietaną, wymieszać, doprowadzić ponownie do wrzenia i doprawić solą. Koperek dobrze umyty drobniutko posiekać, wsypać do pustej wazy i zalać go wrzącą zupą. Zupę koperkową podaje się z lanymi kluseczkami lub z ryżem.

ZUPA SZCZAWIOWA

25 dag kości, 1 pęczek włościzny, 20 dag szczawiu, 1 szklanka śmietany, 3 łyżki mąki, sól, 1/2 szklanki mleka

Umyte kości i starannie oczyszczoną oraz umytą włościznę włożyć do zimnej wody i ugotować wywar. Przecedzić go. Szczaw starannie umyć, odciąć ogonki i przepuścić przez maszynkę. Połowę szczawiu włożyć do wazy, a drugą połowę ugotować w niewielkiej ilości wywaru. Następnie połączyć z resztą wywaru i doprawić

śmietaną rozmieszaną z mąką. Zagotować, osolić i dosłodzić do smaku szczyptą cukru, już po zestawieniu z ognia. Wlać do wazy zupę i mleko mieszając, aby połączyły się ze szczawiem. Podaje się zupę z połówkami jajek ugotowanych na twardo.

ZUPA SZCZAWIOWA PO ANGIELSKU

50 dag szczawiu, 1 sałata, 2 łyżki drobniutko posiekanej trybuli, 1 łyżka drobno posiekanej naci pietruszki, 1 łyżka drobno posiekanego szczypiorku, 2 szklanki mleka, 1 łyżeczka cukru, 2 szklanki bulionu z kury lub z kostki, 1 jajko, sól, pieprz

Szpinak, sałatę i zioła starannie umyć. Zioła drobno posiekać. Odciąć ogonki liściowe szpinaku. Sałatę rozdzielić na pojedyncze liście i porozrywać na kawałki. Włożyć do garnka szpinak, sałatę i zioła, zalać mlekiem oraz bulionem z kury, wsypać cukier i gotować bez przykrycia na małym ogniu przez 15 min od czasu do czasu mieszając. Zdjąć z ognia. W filiżance roztrzepać jajko, dodać troszkę ciepłej zupy i wymieszać do całkowitego połączenia. Wlać jajko do ciepłej zupy, ponownie postawić na ogniu i podgrzewać, ale nie gotować. Podaje się zupę z grzankami.

ZUPA Z ZIELONEJ SAŁATY

2 główki sałaty, 1 l mleka, 1 średnia cebula, 1 gałązka pietruszki, 1 goździk, 1 liść laurowy, 3 łyżki masła, 3 łyżki mąki, gałka muszkatołowa, 2 żółtka, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka drobno pokrajanej naci pietruszki, sól, pieprz

Sałatę umyć, podzielić na pojedyncze liście, odrzucając twarde, zewnętrzne. Poszatkować drobno, przelać wodą i osuszyć w papierowym ręczniku. Wrzucić do niewielkiej ilości osolonego wrzątku, gotować na wolnym ogniu 5 min i osączyć. Zagotować mleko z cebulą pokrajaną w plasterki, gałązką pietruszki, goździkiem i liściem laurowym. W osobnym garnku stopić 2 łyżki masła i do wrzącego tłuszczu dodawać stopniowo mąkę, mieszając, aby nie tworzyły się grudki. Gdy mąka całkowicie rozpuści się w maśle, stopniowo dolewać mleko, nie przestając mieszać. Gotować mieszając na małym ogniu, aż zrobi się gęsty sos. Rozprowadzić go resztą mleka, dodać sałatę, doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatową. Gotować na słabym ogniu 30 min, mieszając od czasu do czasu. Ugotowaną zupę przetrzeć przez sito lub rozbić na krem w mikserze. Podgrzać do zawrzenia, zdjęć z ognia i dodać żółtka ukręcone na krem ze śmietaną. Mieszać energicznie, żeby żółtka nie ścięły się. W ostatniej chwili dodać pozostałe masło i drobno posiekaną pietruszkę. Podaje się zupę z grzankami.

ZUPA Z RESZTEK ZIEŁONEJ SAŁATY W SOSIE VINAIGRETTE

50 dag zielonej sałaty w sosie vinaigrette, 1 łyżka mąki, 3 szklanki mleka lub bulionu z kury, albo mleka i bulionu (pół na pół), sok cytrynowy, sól

Przyprawionej zielonej sałaty, jeśli nie została zjedzona od razu, nie można ponownie podać na stół. Można z niej jednak zrobić bardzo smaczną zupę. Należy ją odcedzić z sosu vinaigrette, włożyć do garnka i podgrzewać, aż liście całkowicie zmiękną. Następnie wy-

mieszać z mąką, zalać mlekiem lub bulionem, przykryć i na bardzo słabym ogniu gotować 10—15 min. Zmiksować w mikserze na krem lub przetrzeć przez sito, usuwając włókna. Doprawić do smaku solą i otartą skórką cytrynową lub sokiem cytrynowym. Podawać zupę (podgrzać, lecz nie gotować) z grzankami z bułki podsmażonej na maśle lub z grzankami z rogalików zapieczonymi z tartym serem.

ZUPA Z LIŚCI RZODKIEWEK

Młode listki z dużego pęczka rzodkiewek, 2 cebule, 2 łyżki masła, sól

Liście rzodkiewki umyć i przebrać, odrzucając nieświeże i uszkodzone. Następnie grubo posiekać nożem. Cebulę obrać z łusek, opłukać i pokrajać w drobną kostkę. W garnku stopić masło i podduścić w nim przez 5 min bez przykrycia cebulę i liście rzodkiewek. Następnie dolać 1 1/2 l wrzącej wody, przykryć i na wolnym ogniu gotować do miękkości. Zmiksować lub przetrzeć przez sito. Zupę można podprawić mlekiem lub śmietanką. Podawać z groszkiem ptysiowym lub z grzankami z bułki.

ZUPA SZPINAKOWO-SZCZAWIOWA

2 ziemniaki, 30 dag szpinaku, 10 dag szczawiu, 1 kostka rosółowa, 1 1/2 pęczka naci pietruszki, 1/2 pęczka szczypiorku, 1/2 pęczka bazylii, 2 ząbki czosnku, 1 jajko, 2—3 łyżki tartego sera (najlepiej parmezanu), oliwa, sól, pieprz

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę i gotować w niewielkiej ilości rozpuszczonego bulionu

z kostki. Gdy będą zupełnie miękkie, przetrzeć przez sito lub zmiksować razem z bulionem, w którym się gotowały. Szpinak i szczaw przebrać, umyć i posiekać jak najdrobniej. Wrzucić do przetartej zupy i na słabym ogniu gotować przez 10 min. W wazie roztrzepać jajko z łyżką zimnej wody, a potem wlewać cieniutką stróżką ciepłą zupę, mieszając ją z jajkiem, uważając, żeby się nie ścięło. Pietruszkę i szczypiorek umyć i bardzo drobniutko posiekać. Wrzucić do zupy tuż przed podaniem. W czasie gotowania zupy przygotować krem czosnkowo-ziołowy: w moździerzu rozgnieść, a potem rozetrzeć na jednolitą masę ok. 20 listków bazylii i 2 zębki czosnku drobno posiekane nożem. W czasie rozcierania czosnku dolewać po troszku oliwę, a gdy masa robi się rzadka, dosypywać tarty ser i dalej ucierać. Gdy krem ma odpowiednią — dość gęstą — konsystencję, doprawić go solą i pieprzem. Zupę podaje się w wazie, a krem — w miseczce. Każdy przyprawia sobie zupę dowolną ilością kremu. Jest to znakomita letnia zupa.

ZUPA SZPINAKOWA

1 kg młodego szpinaku, 3 łyżki masła, 1 mała cebula, 1 ząbek czosnku, 2 spore gotowane ziemniaki, 1 l bulionu z kostki, 2 żółtka, sok z 1/2 cytryny, gałka muszkatołowa, 4 łyżki tartego sera, 1/2 szklanki śmietany, pieprz, sól

Szpinak przebrać, umyć, lekko osolić, włożyć do garnka i gotować pod przykryciem na słabym ogniu prawie bez wody, zostawiając jej tylko tyle, ile utrzymało się po myciu liści. W osobnym garnku stopić 2 łyżki masła i dusić w nim drobno posiekaną cebulę i czosnek. Gdy staną się złotawe, przetrzeć do tego garnka szpinak i ziemniaki. Wymieszać dokładnie, dodać resztę masła

i zalać gorącym bulionem. Do filiżanki wbić żółtka, dodać sok z cytryny, sól i szczyptę gałki muszkatołowej. Mieszać, dolewając trochę ciepłej zupy. Gdy mieszanina uzyska jednolitą konsystencję, wlać ją do garnka z zupą odstawionego z ognia, dolać śmietanę i wsypać tarty ser. Podgrzewać, ale nie gotować, aby się zupa nie zwarzyła.

ZUPA SZPINAKOWA Z JOGURTEM

50 dag szpinaku, 1 cebula, 3—4 dymki, 12 dag ryżu, 2 łyżki oleju, 1/2 kubeczka jogurtu, sól, pieprz, 1 ząbek czosnku

Szpinak przebrany bardzo starannie umyć w kilku wodach, osączyć i posiekać w paski. Świeży szpinak można zastąpić 25 dag mrożonego szpinaku w liściach. Po rozmrożeniu osącza się go na sicie. Średniej wielkości cebulę obrać z łusek, opłukać, pokrajać w kostkę i podsmażyć w dużym, szerokim garnku na oleju, aż stanie się szklista, ale nie zrumieniona. Dodać wilgotny szpinak i dusić pod przykryciem, aż zmięknie. Wtedy dołożyć drobno pokrajane dymki i umyty ryż. Wymieszać, zalać 1 l zimnej wody, dodać soli i pieprzu. Podgrzewać aż do wrzenia, potem zmniejszyć płomień i gotować co najmniej 15 min, do czasu aż ryż będzie miękki. Nie powinien się rozgotować. Duży ząbek czosnku drobniutko posiekać, zgnieść w moździerzu lub na deseczce i roztrzepać z jogurtem. Wlać do zupy zestawionej z ognia i starannie wymieszać. Zupy z jogurtem nie można gotować, bo jogurt zetnie się w kłaczkę i zupa będzie nieapetyczna.



DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE

CYKORIA ZAPIEKANA

8 główek cykorii, 1 1/2 łyżki masła lub margaryny, 2 łyżki tartego sera i 2 łyżki tartej bułki, sól

Cykorię po oczyszczeniu i umyciu wrzucić na wrzącą, osoloną wodę i gotować ok. 10 min. Odsączyć na sicie, ułożyć na natłuszczonej masłem ogniotrwałym półmisku, posmarować z wierzchu masłem, posypać tartym serem i bułką. Wstawić do gorącego piekarnika i zapiec na złoto.

CYKORIA ZAPIEKANA Z ROKPOLEM

8 główek cykorii, 2 łyżki masła, 20 dag sera rokpol, 2 łyżki bułki tartej, sól, natka pietruszki;

Sos beszamelowy: 1 szklanka mleka, 2 łyżki masła, 2 1/2 łyżki mąki, gałka muszkatołowa, sól

Oczyszczoną i umytą cykorię wrzucić na wrzącą, osoloną wodę i obgotować przez 8—10 min. Odsączyć na sicie i ułożyć w natłuszczonym maśle, żaroodpornym naczyniu. Posypać wiórkami maśla i polać sosem beszamelowym wymieszanym z rokpołem. Powierzchnię posypać bułką tartą. Zapiekać w nagrzanym dobrze piekarniku przez 15—20 min. Podając posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

ZAPIEKANKA Z CYKORII Z PIECZARKAMI

8 główek cykorii, 16 pieczarek średniej wielkości, 2 łyżki maśla, 1 szklanka sosu beszamelowego, sól, pieprz, 3 łyżki tartego sera, natka pietruszki

Cykorię oczyścić z nieświeżych liści i dokładnie umyć. Wyciąć piętę, wrzucić na wrzątek i obgotować przez 2—3 min nie przykrywając. Odsączyć na sicie. Pieczarki starannie oczyścić, umyć i poszatковать w kosteczkę. Przesmażyć je w rozgrzanym maśle lub margarynie, wymieszać z sosem beszamelowym i doprawić pieprzem i solą. Cykorię ułożyć na natłuszczonym półmisku do zapiekania, polać sosem beszamelowym z pieczarkami, a potem posypać tartym serem. Wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiekać do czasu aż na powierzchni utworzy się złocista skórka.

CYKORIA DUSZONA PO BRUKSELSKU

8 główek cykorii, 2 cebule, 2 marchewki, 10 dag wędzonego boczku, 1 cytryna lub sok cytrynowy, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1/2 kostki rosółowej, 1/2 pęczka natki pietruszki, sól, pieprz

Boczek pokrajać w kostkę. Marchewkę i cebulę po oczyszczeniu umyć i pokrajać w paseczki. Podsmażyć na stopionym boczku przez 1—2 min. Następnie dołożyć na wierzch oczyszczoną i umytą cykorię, wlać sok z cytryny i 1/2 szklanki wody. Posypać solą i pieprzem, przykryć i na słabym ogniu dusić przez 25 min. Zdjąć z ognia i odlać wywar. Dolać jeszcze 1/2 szklanki wody, śmietanę, rozpuszczoną w ciepłej wodzie kostkę bulionową i przecier pomidorowy. Gotować przez chwilę, a potem polać tym sosem wyłożoną na półmisek cykorię. Posypać drobno pokrajaną natką pietruszki. Podawać z purée ziemniaczanym i z gotowanymi parówkami.

CYKORIA Z KIEŁBASĄ SZYNKOWĄ

8 główek cykorii, 1/4 kostki masła, 1 cytryna lub sok cytrynowy, 2 żółtka, 1 szklanka sosu beszamelowego, 25 dag szynki lub kielbasy szynkowej, sól, pieprz, 1/2 pęczka posiekanego koperku

Cykorię oczyścić, umyć i włożyć do garnka ze stopionym masłem (2 łyżki). Posolić, posypać pieprzem i dolać 1/2 szklanki wody oraz sok z cytryny. Dusić na małym ogniu pod przykryciem ok. 25 min. Odlać wywar, połączyć go z sosem beszamelowym, żółtkami i stopioną resztą masła. Postawić na parze i ubijać trzepaczką, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły, a sos był puszysty. Dodać koperek. Polać sosem gorącą cykorię i podawać z plasterkami wędliny podgrzanej w folii aluminiowej.

CYKORIA ZAPIEKANA Z SZYNKĄ

8 główek cykorii, 8 plasterków szynki, 3—4 łyżki mleka, 2 łyżki masła, sól

Cykorię oczyszczoną, umytą i pozbawioną gorzkich pięttek obgotować we wrzącej, osolonej wodzie. Osączyć i każdą główkę owinać plasterkiem podsmażonej w maśle szynki. Układać na półmisku ogniotrwałym polanym niewielką ilością mleka. Na wierzchu cykorii położyć wiórki masła. Wstawić półmisek do umiarkowanie nagrzanego piekarnika i zapiec. Podawać cykorię bardzo gorącą z ziemniakami i zieloną sałatą.

CYKORIA AU GRATIN

8 cykorii, 25 dag wędzonego boczku, bułka, sól, pieprz, 3 łyżki tartego sera

Cykorię oczyścić, wyciąć piętki, umyć i wrzucić na osolony wrzątek. Gotować 5 min, a potem odsączyć dobrze z wody. Przygotować farsz. Posiekać drobno boczek i wymieszać go z bułką namoczoną w mleku oraz odciśniętą, solą i pieprzem. Natłuścić masłem ogniotrwałe naczynie i układać w nim na przemian cykorię i farsz w dwu lub więcej warstwach; na wierzchu powinien być farsz. Przykryć natłuszczonym pergaminem lub alufolią i w gorącym piekarniku zapiekać przez 30 min. Następnie usunąć papier, posypać danie tartym serem i zapiec na złoty kolor. Podać na stół w tym samym naczyniu, w którym się zapiekało.

CYKORIA FASZEROWANA

8 główek cykorii, 15 dag boczku wędzonego, 20 dag pieczonego mięsa, 1 jajko, 1 łyżka mąki, mięksisz bułki namoczony w mleku, sól, pieprz, szczypta cukru pudru

Przygotować farsz. Drobniutko posiekać mięso i połowę boczku, dodać jajko, odciśnięty z mleka miękisz butki, mąkę i doprawić solą i pieprzem. Wyrobić na jednorodną masę. Cykorię oczyścić, umyć i obgotować przez 5 min we wrzącej, osolonej wodzie. Następnie osączyć z wody. Każdą przeciąć wzdłuż na połowę i wydrążyć w ten sposób, aby było miejsce na farsz. Napętnić farszem wydrążone połówki, przykryć luźnymi listkami i obwiązać nitką. Ułożyć w wysmarowanym tłuszczem lub w wyłożonym plasterkami boczku naczyniu, w razie potrzeby lekko posolić i posypać pieprzem oraz szczyptą cukru pudru. Przykryć i na małym ogniu dusić aż zmiękną. Wyłożyć na półmisek i polać sosem od duszenia. Gdyby sos był zbyt rzadki, odparować nadmiar płynu bez pokrywki.

CYKORIA FASZEROWANA „MADEMOISELLE AURORE”

4 grube główki cykorii, 1 1/2 szklanki sosu beszamelowego, 15 dag szynki, 15 dag pieczarek, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, 1/2 łyżki masła

Cykorię oczyścić, wykrajać piętki, umyć i obgotować w osolonym wrzątku. Osączyć i przeciąć każdą wzdłuż na połowę. Wydrążyć, aby można je było wypełnić farszem. Usunięte listki cykorii pokrajać i przez chwilę dusić w maśle. Następnie drobno posiekać: szynkę, uduzione listki cykorii oraz oczyszczone i umyte pieczarki. Wymieszać razem z przecierem pomidorowym i sosem beszamelowym, doprawiając pieprzem i solą. Nadziać cykorie, ułożyć w naczyniu do zapiekania i pokryć przyrządzonym sosem. Zapiekać potrawę 30 min w średnio gorącym piekarniku.

CYKORIA GOTOWANA

60 dag cykorii, sól, szczypta cukru, bułka tarta, 1—2 łyżki masła

Cykorię oczyścić, starannie umyć, a potem oddzielić pojedyncze listki. Wrzucić je na wrzącą, osoloną wodę z odrobiną cukru. Gotować kilka minut, osączyć i podać wyłożone na półmisek i polane masłem z przyrumioną bułką tartą.

CYKORIA DUSZONA W ŚMIETANIE

50 dag cykorii, 1 łyżka masła, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżeczka mąki, sok cytrynowy, 1/2 łyżeczka kopierki, cukier, sól

Cykorię po oczyszczeniu i umyciu pokrajać w 5-centymetrowe kawałki, wrzucić na osolony wrzątek i raz zagotować. Następnie osączyć, przełożyć do mniejszego garnka, wlać troszkę wrzącej wody, dodać masło, osolic i posypać szczyptą cukru. Dusić pod przykryciem na małym ogniu, aż będzie miękka. Zalać śmietaną rozmieszaną z mąką i jeszcze chwileczkę dusić. Podawać cykorię posypaną posiekany kopierką i skropioną sokiem cytrynowym.

CYKORIA W SOSIE BESZAMELOWYM

50 dag cykorii, 2 łyżki masła, 1 łyżka mąki, 1 1/2 szklanki mleka, sól, gałka muskatowa, pieprz, 2 łyżki tartego sera, 1 łyżka tartej bułki

Umytą cykorię oczyścić i podzielić na pojedyncze liście. Wrzucić do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem łyżeczki masła lub margaryny i obgotować przez 3—4 min. Następnie odcedzić. Przygotować sos beszamelowy. Łyżkę masła stopić w garnuszku na słabym płomieniu. Następnie mieszając dodać łyżkę mąki i ogrzewać aż połączy się z tłuszczem; nie powinna się zrumienić. Stopniowo wlewać gorące mleko ciągle mieszając, doprawić solą, gałką muszkatową, a na końcu dosypać 1/2 łyżki tartego sera. W ogniotrwałym naczyniu wysmarowanym masłem położyć warstwę sosu, na nim kłaść listki cykorii i przykryć je sosem. Posypać resztą tartego sera i tartą bułką. Na wierzchu położyć kilka wiórków masła. Wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiekać do czasu aż wierzch się zrumieni.

CYKORIA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM

8 główek cykorii, sól, pieprz, 1 łyżka keczupu, 8 naleśników, tłuszcz do smażenia

Cykorię oczyścić, umyć, wyciąć gorzkie piętki, osolić, posmarować keczupem, oprószyć pieprzem i owinąć każdą w naleśnik. Zawinąć końce naleśników, formując je jak paszteciki, i przysmażyć ze wszystkich stron na rumiano.

CYKORIA PO FLAMANDZKU

8 główek cykorii, 1 1/2 łyżki masła, 2 duże jabłka, 1/2 szklanki śmietany, 2 łyżki tartego sera, sok z cytryny, sól, 1 łyżeczka mąki

Cykorię po oczyszczeniu dokładnie umyć, wyciąć piętękę i w osolonym wrzątku obgotować przez 3 min. Następnie odcedzić na sicie, poprzekrawać każdą główkę wzdłuż na połowę i włożyć do garnka grubo wysmarowanego masłem. Na cykorii ułożyć warstwę plasterków obranych ze skórki i pozbawionych pestek jabłek. Skropić każdą warstwę sokiem z cytryny, a całość polać śmietaną wymieszaną z mąką. Posypać tartym serem, a na wierzchu ułożyć kilka wiórków masła. Zapiekać w piekarniku przez 15 min.

PARÓWKI W LISTKACH CYKORII

8 parówek, 4 główki cykorii, 1/2 szklanki bulionu z kostki, 1 łyżka przecieru pomidorowego, sól

Cykorię umyć, osączyć i podzielić na pojedyncze listki. Parówki obrać z osłonek, obtaczać w przecierze pomidorowym lub w keczupie. Owinąć listkami cykorii każdą parówkę, owiązać nitką i ułożyć ciasno w garnku. Zalać bulionem rozmieszonym z resztą przecieru, przykryć i dusić 15 min.

ENDYWIA Z KLOPSIKAMI MIĘSNYMI

4 łyżki masła lub margaryny, 4 klopsiki mięsne (z konserwy w sosie własnym), 1 główka endywii (ok. 40 dag), 20 dag pieczarek, 1 cebula, 15 dag ryżu, 4 łyżki białego wytrawnego wina, 1 pojemniczek świeżej śmietany, sól, pieprz, sok cytrynowy, sos Worcester

Stopić w rynience 2 łyżki masła i obsmażyć w nim ze wszystkich stron klopsiki. Następnie przełożyć je do

innego naczynia, przykryć i trzymać w ciepłe. Endywię starannie umyć, pokrajać na ćwiartki i poszatковать w paski o szerokości 2 cm. Pieczarki oczyścić, umyć, odciąć ogonki. Ogonki pokrajać w plasterki, a kapelusze małe — na ćwiartki, a duże — w plasterki. Cebulę po oczyszczeniu z łusek opłukać, pokrajać w pierścionki i podsmażyć w tłuszczu po mięsie. Potem dodać pieczarki oraz pozostałe masło i smażyć je co najmniej 5 min. Ryż po umyciu ugotować na sypko. Endywie zalać winem i dusić razem z pieczarkami pod przykryciem na małym ogniu przez 10 min. Następnie dołożyć klopsiki mięsne i zagrzać je. Śmietanę rozmieszać z sokiem cytrynowym i doprawić do smaku sosem Worcester lub inną ostrą przyprawą, osolic i przyprawić pieprzem. Z ugotowanego ryżu uformować na półmisku wieniec, w środek włożyć klopsiki z endywią i pieczarkami. Połączyć uprzednio przyrządzonym sosem śmietanowym i podawać potrawę na gorąco.

JAJKA Z PURÉE I ENDYWIĄ

2 główki endywii kędzierzawej, 4 porcje purée ziemniaczanego z proszku, 4 jajka, 4 łyżki octu winnego lub soku cytrynowego, 4 łyżki oleju, sól, pieprz

Jajka gotować przez 6 min na półtwardo, tzn. tak, aby białka były twarde, a żółtka — półpłynne. Purée przygotować wg przepisu na opakowaniu. Endywię umyć, przekrajać na ćwiartki, osączyć z wody i pokrajać w paseczki. Ocet wymieszać z solą i pieprzem, a potem ubijać trzepaczką razem z olejem na jednolitą emulsję. Poszatkowaną endywię wymieszać z sosem i wyłożyć na talerze układając na niej połówki jajek. Podawać razem z purée.

SZPINAK Z KIEŁBASĄ I GRZANKAMI

50 dag szpinaku, 10 dag kielbasy szynkowej, 1/2 butki, 1 łyżka przyprawy do zup, 2 łyżki masła

Szpinak przebrać, odciąć ogonki, umyć, osączyć z wody a potem poszatковать nożem na desce w paski o szerokości 1/2 cm. Bułkę pokrajać w kostkę i przesmażyć na maśle. Zdjąć grzanki z patelni, dodać więcej masła włożyć szpinak i mieszać smażąc na wolnym ogniu, aż ze szpinaku wyparuje płyn. Doprawić przyprawą do zup, wymieszać i dodać grzanki oraz pokrajaną w kostkę kielbasę. Gdy tylko potrawa będzie gorąca, podawać ją na stół.

ROLADA Z ZIEMNIAKÓW I SZPINAKU

75 dag ziemniaków, 50 dag szpinaku, 1 cebula, 5 dag tartego sera, 7 dag masła, 3 jajka, 10 dag mąki, pieprz, sól, gałka muszkatołowa

Ziemniaki dokładnie umyć szczotką i ugotować w osolonym wrzątku razem ze skórką. Szpinak przebrać, odrzucając brzydkie liście, ale nie rozrywając krzaczków. Wrzucić na osolony wrzątek i gotować 12—15 min. Odląć i na sicie przelać szpinak zimną wodą. Odcisnąć wodę, wyłożyć szpinak na deskę i grubo posiekać nożem. Cebulę po oczyszczeniu z łusek i umyciu drobniutko posiekać i podsmażyć w niewielkiej ilości masła. Gdy stanie się szklista, dołożyć szpinak, włożyć troszkę masła i na małym ogniu dusić mieszając widelcem, aby odparować jak najwięcej płynu. Po kilku minutach zdjąć z ognia i ostudzić. Następnie wbić do szpinaku jajko,

wsypać tarty ser i starannie mieszając doprawić pieprzem i gałką muszkatołową. Miękkie ziemniaki przelać zimną wodą, żeby się dobrze obierały, i ściągnąć z nich skórkę. Przetrzeć je na puree w młynku do jarzyn, wysypując luźno na salaterkę, aby w czasie spadania schładzały się i parowały. Zostawić tak aż przestygną. Następnie z ziemniaków wyrobić elastyczne, pulchne ciasto, dodając 2 całe jajka i tyle mąki, ile się wgniecie; jej ilość zależy od gatunku i suchości ziemniaków. Na stole rozłożyć czystą cieką ściereczkę, posypać ją lekko mąką i wyłożyć ziemniaczane ciasto, formując z niego prostokąt o grubości ok. 1 cm. Na ciasto położyć szpinak, równo go rozsmarować, zostawiając z krótszego boku 5-centymetrowy pas nie posmarowany. Podtrzymując ciasto ściereczką zwijać je w rulon, zaczynając od posmarowanego brzegu, owinąć szczelnie ściereczką i zawiązać mocno oba końce. Włożyć roladę do osolonego wrzątku i wolno gotować 50 min. Po ugotowaniu wyjąć razem ze ściereczką, wyłożyć na deskę, rozciąć sznurki i zsunąć roladę na półmisek. Polać lekko przyrumienionym masłem. Krajać tuż przed podaniem.

SZPINAK Z WĄTRÓBKAMI DROBNIOWYMI

1,5 kg szpinaku, 10 dag tartego sera, 3 jajka, 1/4 szklanki śmietany, 20 dag pieczarek, 25 dag wątróbek drobiowych, 2 łyżki masła, gałka muszkatołowa, sól, pieprz, drobno posiekana natka pietruszki

Szpinak przebrać i starannie umyć w kilku wodach, spłukując pod bieżącą wodą na sicie, aby nie było w nim piasku. Odciąć twarde części ogonków. Wrzucić liście na wrzącą, osoloną wodę i gotować 6—8 min. Następnie przelać je na sicie zimną wodą. Odcisnąć z reszty wody i na desce grubo posiekać nożem. Prze-

łożyć do miski, wymieszać z tartym serem, jajkami oraz śmietaną. Doprawić solą, pieprzem i utartą gałką muszkatową. Masą szpinakową wypełnić formę budyniową, wstawić do płaskiego garnka z wrzącą wodą i gotować „w łaźni wodnej” w piekarniku przez 30 min. W czasie gotowania szpinaku umyć pieczarki, starannie oczyścić je z piasku, odciąć trzonki i pokrajać w dość grube plasterki. W płaskim garnku stopić łyżkę masła, wrzucić pieczarki, osolić, aby puściły sok, przykryć i dusić na zmniejszonym płomieniu aż zmiękną. Wtedy odkryć i odparować sos. Wątróbki umyć, oczyścić z tłuszczu, wyciąć miejsca o niebieskawym lub zielonkawym zabarwieniu, świadczące o splamieniu żółcią. Pokrajać je na 1,5-centymetrowe kawałki. Wkładać do przysmażonych pieczarek, wymieszać, dodać masła i na ostrym ogniu smażyć najwyżej 3 min (nie dłużej, żeby nie stwardniały). Po usmażeniu przyprawić pieprzem i solą. Szpinak wyjęty z formy na okrągły półmisek obłożyć dookoła wątróbkami i pieczarkami — jak wieńcem. Posypać posiekaną drobno natką pietruszki. Na środku szpinakowej babki położyć łyżkę usmażonych wątróbek.

BUDYŃ Z MROŻONEGO SZPINAKU

50 dag szpinaku, 5 jajek, 1/2 kostki masła lub margaryny, 3 bułki, 1 szklanka mleka, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki tartej bułki, sól, pieprz

Rozmrozić szpinak, włożyć do garnka, dodać „orzech” masła i ogrzewać na słabym ogniu, aby trochę odparował. Odstawić i ostudzić. Bułki namoczyć w mleku, odcisnąć i rozetrzeć na puch. Czosnek rozetrzeć z solą. Żółtka utrzeć z masłem na puszysty krem. Połączyć szpinak z bułkami, czosnkiem i żółtkami. Ubić bardzo sztywną pianę z białek i ostrożnie połączyć ze szpina-

kową masą. Przełożyć do tortownicy wysmarowanej masłem i wysypanej tartą bułką i gotować w średnio nagrzanym piekarniku (w kąpielu wodnej) przez 25—30 min aż powstanie rumiana skórka. Podawać w tortownicy; osobno do polewania — stopione masło.

BUDYŃ ZE SZPINAKU Z GRZANKAMI

1 kg szpinaku, 2 bułki, 2 jajka, sól, pieprz, bułka tarta, margaryna, 1 mały ząbek czosnku

Szpinak przebrać, umyć starannie, wrzucić na osolony wrzątek i gotować 5—8 min. Odcedzić i przelać zimną wodą dla zachowania koloru. Posiekać nożem na desce. 1 bułkę namoczoną w mleku utrzeć razem ze szpinakiem, wbić 2 żółtka, wymieszać doprawiając solą, pieprzem i czosnkiem rozartym z solą. Następnie dodać małe kosteczki grzanek z jednej bułki, usmażone na margarynie. Na końcu ostrożnie dodać bardzo sztywno ubitą pianę. Masę szpinakową włożyć do wysmarowanej margaryną i wysypanej tartą bułką formy. Przykryć szczelną pokrywą i wstawić do naczynia z wrzącą wodą, tak aby forma ze szpinakiem była zanurzona do wysokości szpinaku. W średnio nagrzanym piekarniku gotować ok. 40 min. Natychmiast podawać.

BUDYŃ SZPINAKOWY

4 czubate łyżki mrożonego szpinaku, 5 dag masła, 1 czubata łyżka mąki, 7 łyżek śmietanki do kawy, 3 dag tartego sera, 3 żółtka, 4 białka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, zrumieniona tarta bułka

Do szpinaku dodać 1/2 łyżki masła i odparować go na patelni, ogrzewając na słabym ogniu. Pozostałe masło stopić w garnuszku, dodać mąkę mieszając, a gdy całkowicie połączy się z tłuszczem, chwilę smażyć i stopniowo wlewać mleko nie przestając mieszać. Gotować aż sos dobrze zgęstnieje. Odstawić go z ognia, połączyć ze szpinakiem i przyprawić solą, pieprzem oraz utartą gałką muszkatołową. Potem dodać do tej masy roztrzone żółtka oraz tarty ser i bardzo dokładnie wymieszać. Ubić bardzo sztywną pianę z białek i szczypty soli. Przygotować natłuszczając formę budyniową. Połączyć ostrożnie pianę z masą szpinakową i wyłożyć ją do formy. Posypać z wierzchu tartą bułką. Wstawić do średnio nagrzanego piekarnika i gotować „w łaźni wodnej” w równej temperaturze (ok. 180°C) przez 25 min. Podawać w tym samym naczyniu, w którym się budyń gotował, natychmiast po upieczeniu.

SZPINAK AU GRATIN

1 kg szpinaku, 4 jajka, 1 szklanka sosu beszamelowego, 4 łyżki tartego sera, sól, bułka tarta

Szpinak przebrać, umyć bardzo starannie, wrzucić na osoloną, wrzącą wodę i gotować 8 min. Odcedzić, przelać zimną wodą i dość grubo posiekać nożem. Jajka ugotować na twardo. Obrąć je ze skorupki i przekrajać wzdłuż na połowy. Sos beszamelowy wymieszać z 2 łyżkami tartego sera. Do wysmarowanego margaryną lub masłem naczynia do zapiekania wyłożyć warstwę szpinaku, ułożyć na niej połówki jajek, pokryć sosem beszamelowym i posypać resztą sera oraz tartą bułką. Wstawić do umiarkowanie gorącego piekarnika i zapiec na złoto.

SZPINAK À LA DOBRA GOSPODYNI

3 łyżki masła, 1 mała cebula, 5 dag podgardla, 50 dag szpinaku, 4 naleśniki, 4 parówki

Parówki obrać z osłonek i w całości lekko obsmażyć w maśle. Owinąć je naleśnikami usmażonymi na rumiano. W garnku stopić 1 łyżkę masła, przysmażyć w nim cebulę drobniutko pokrajaną i podgardle skrojone w małe skwareczki. Szpinak przebrany i bardzo dobrze umyty zbierać w pęczki i krajać nożyczkami w paseczki. Włożyć go do garnka z cebulą, gdy tylko stopi się podgardle, a cebula stanie się szklista. Lekko osolic, przykryć i na małym ogniu dusić aż szpinak zmięknie. Doprawić do smaku pieprzem i gałką muszkatołową. Podać razem z naleśnikami przysmażonymi na maśle.

ZAPIEKANKA Z RYŻU I SZPINAKU

30 dag ryżu, 2 szklanki mleka, 75 dag szpinaku, 1 jajko, sól, 1 ząbek czosnku, margaryna, bułka tarta

Ryż umyć w gorącej wodzie, osączyć i ugotować na sypko w mleku rozcieńczonym wodą z dodatkiem 1 łyżeczki tłuszczu. Szpinak przebrać, umyć, wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować ok. 8 min. Odcedzić, przelać zimną wodą i grubo posiekać. Przyprawić czosnkiem rozartym z solą, wymieszać z roztrzepanym jajkiem i łyżką stopionej margaryny. Do wysmarowanej margaryną i wysypanej tartą bułką tortownicy wkładać warstwami ryż i szpinak. Na wierzchu położyć „wiórki” margaryny, posypać tartą bułką i zapiec w dość gorącym piekarniku.

BUDYŃ ZE SZPINAKU Z PIECZARKAMI

1 kg szpinaku, 1 szklanka sosu beszamelowego (zrobionego z 3 dag masła, 3 dag mąki i 1 szklanka mleka), 2 jajka, 1 łyżka śmietany, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, 50 dag małych pieczarek, 3 łyżki masła

Szpinak po przebraniu starannie umyć i gotować we wrzącej, osolonej wodzie przez ok. 8 min. Osączyć na sicie lekko ugniatając, żeby spłynęła cała woda. Przetrzeć przez sito i włożyć na patelnię, na której stopiono 1/2 łyżki masła. Odparować szpinak mieszając, dodać sos beszamelowy i wymieszać. Odstawić z ognia. Jajka rozbić ze śmietaną, przyprawić na ostro solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową i połączyć mieszając ze szpinakiem. Wyłożyć masę szpinakową do grubo wysmarowanej masłem formy w kształcie wieńca, przykryć papierem natłuszczonym i wstawić do głębokiej brytfanny z gorącą wodą. Wstawić do średnio gorącego piekarnika i piec w kąpeli wodnej przez 50 min; szpinak powinien być twardy przy dotknięciu. Wyjąć z piekarnika i zostawić, by zapiekanka trochę przestygła, zanim się ją wyrzuci na okrągły półmisek. W czasie pieczenia szpinaku przygotować pieczarki. Oczyścić je i umyć dokładnie. Trzonki pokrajać w plasterki, a kapelusze zostawić w całości. Usmażyć je w maśle i przełożyć do wnętrza „szpinakowego wieńca”. Do zapiekanki podajemy kremowy sos śmietanowy.

SZPINAK Z ZIEMNIAKAMI AU GRATIN

70 dag ziemniaków, 1 kg szpinaku, 25 dag kielbasy szynkowej lub mortadeli, 1 szklanka śmietany, 1—2 łyżki masła, 5 dag tartego sera, szczypta gałki muszkatołowej, 2 łyżki bulionu z kostki. sól

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w osolonym wrzątku do miękkości. Przetrzeć je na purée. Szpinak przebrać, dobrze umyć w kilku wodach, wrzucić na osolony wrzątek i gotować 5—8 min. Następnie osączyć, przelać zimną wodą dla zachowania koloru, ponownie osączyć, odcisnąć wodę, wyłożyć na deskę i dość grubo posiekać nożem. Do garnka wlać śmietanę oraz bulion i doprowadzić do wrzenia mieszając; sos powinien się zagęścić. Połączyć go ze szpinakiem i utworzoną masę wyłożyć na wysmarowany masłem ogniotrwały półmisek, wygładzając powierzchnię. Na szpinaku położyć pokrajaną w małe płateczki kielbasę przesmażoną w maśle, a następnie warstwę purée ziemniaczanego wymieszanego z tartym serem i doprawionego gałką muszkatołową. Najlepiej wycisnąć je przez sprycę do dekorowania tortów, aby wyglądała ozdobnie; na równej warstwie ziemniaków formuje się wyciskaczem gwiazdki lub paski. Wierzch można posypać tartym serem. Wstawić półmisek do nagrzanego piekarnika i piec w temperaturze 250°C aż wierzch będzie rumiany. Podawać szpinak bardzo gorący.

HAMBURGERY ZE SZPINAKIEM

4 hamburgery, 50 dag szpinaku, 1 szklanka śmietany, 3 jajka, 4—6 porodków, sól, pieprz, tłuszcz

Szpinak przebrany i dobrze umyty wrzucić na wrzącą, osoloną wodę i gotować ok. 8 min. Osączyć go, przelać zimną wodą i odcisnąć ugniatając na sicie, żeby jak najdokładniej usunąć wodę. Następnie dość grubo posiekać nożem na desce. Rozgrzać w garnku połowę śmietany, włożyć szpinak i gotować mieszając. Podlać trochę bulionu z kostki i doprawić pieprzem. Żółtka

roztrzepać widelcem z resztą śmietany i wlewać cienką strużką do gotującej się masy szpinakowej. Zdjąć z ognia, nie przestając mieszać, aż masa trochę przestygnie i zagęści się. Następnie wyłożyć na półmisek 4 kupki szpinaku i uformować z niego równe, grube krążki, nieco większe niż hamburgery. Hamburgery usmażyć na maśle lub oleju, kilkakrotnie przewracając. Na dużej patelni usmażyć w maśle pomidory pokrajane w grube plastry i osolić po usmażeniu. Na każdym krążku szpinakowym kłaść usmażonego hamburgera, a na nim — plaster pomidora. Pozostałymi plasterkami pomidorów udekorować półmisek.

KROKIETY SZPINAKOWE

1 kg szpinaku, 50 dag ziemniaków, 15 dag parówek, 2 jajka, 4 czubate łyżki tartego sera, olej do smażenia, mąka i bułka tarta do panierowania, gałka muskatołowa, sól, pieprz;

Sos: 30 dag pomidorów, 1/2 cebuli, kawałek selera, listek laurowy, masło, 1 łyżka oleju, 1 łyżeczka masła, sól, pieprz

Przygotować sos. Rozgrzać w garnku olej i masło, włożyć drobniutko pokrajaną cebulę, starty na tarce seler, liść laurowy i pomidory rozgotowane i przetarte przez sito. Gotować na słabym ogniu przez 30 min, doprowadzić do smaku solą i pieprzem. Szpinak przebrać, umyć, lekko osączyć z wody, włożyć do garnka, osolić, przykryć i na słabym ogniu gotować aż zmięknie. Zdjąć z ognia, odlać, a liście przetrzeć przez sito. Postawić jeszcze na chwilę na ogniu, aż odparuje nadmiar wilgoci. Ziemniaki ugotować w łupinkach uważając, żeby nie popękały. Gdy będą miękkie, od razu obrać ze skórki, przecisnąć przez wyciskacz lub przetrzeć przez sito i połączyć ze szpinakiem, roztrzepanym jajkiem i tartym serem. Przyprawić gałką muskatołową i solą, bar-

dzo dokładnie wymieszać na jednolitą masę. Zwilżonymi wodą dłońmi formować owalne krokiety. Parówki przekrajać wzdłuż na 4 części, a potem — na krótkie kawałeczki. Pozawijać kawałki parówek w krokiety szpinakowe. Zasklepiając szczelnie „szpinakowe wałeczki”, obtoczyć je w mące, potem — w roztrzepanym jajku, a na końcu — w tartej bułce. Smażyć w dużej ilości bardzo gorącego oleju, aż nabiorą ciemnozłotego koloru. Osączyć je z tłuszczu i ułożyć na półmisku, obkładając wieńcem z ryżu ugotowanego na sypko i wymieszanego z tartym serem i stopionym masłem. Do krokiętów podaje się sos pomidorowy.

OMLET Z ZIOLAMI

3 jajka, 1 łyżka mieszanych ziół (natka pietruszki, koperek i szczypiorek lub estragon), 1 łyżka masła, sól, pieprz

Jajka wybić do miski i roztrzepać na jednolitą masę, dodając sól, pieprz i 1/2 łyżki ziół. Na patelnię włożyć kawałek masła i podgrzewać do momentu, gdy zacznie się rumienić. Wtedy wylać masę jajeczną poruszając patelnią, aby się równo rozlała na powierzchnię i równomiernie smażyła. Posypać omlet resztą ziół i smażyć go przez chwilę. Będzie gotowy, gdy spód jest przyrumieniony, a powierzchnia — lekko wilgotna. Zsunąć gotowy omlet na talerz, położyć na nim kawałek surowego masła.

OMLET FLORENTYŃSKI ZE SZPINAKIEM

4 jajka, 2 łyżki masła, 25 dag szpinaku, 1 ząbek czosnku, sól

Szpinak umyć, przebrać odrzucając brzydkie, nadpsute liście, wyplukać i nie oszczędzając z wody dusić w maśle razem z pokrajonym czosnkiem przez 3—4 min. Liście powinny zmięknąć, ale nie rozgotować się.

Jajka wybić do miski, dodać 4 łyżki wody i roztrzepać z solą na jednolitą masę. Na patelni zrumienić masło i wylać na nie masę jajeczną. Smażyć do czasu, gdy spód się przyrumieni, a powierzchnia będzie lekko wilgotna. Zsunąć omlet na talerz, wypełnić jego wnętrze gorącym szpinakiem i złożyć na pół. Podając można posypać omlet tartym serem i polać stopionym masłem.

OMLET ZE SZPINAKIEM

2 jajka, 3 łyżki mąki, 1 łyżka masła, 50 dag szpinaku, 1 łyżka margaryny, 3 łyżki mleka, sól, pieprz, sól czosnkowa

Jajka umyć i wybić oddzielając białka od żółtek. Z białek ubić sztywną pianę. Żółtka rozetrzeć z 2 łyżkami mąki, dodać pianę i lekko wymieszać, doprawiając do smaku solą. Na silnie rozgrzane na patelni masło wlać połowę porcji ciasta i smażyć omlet, przykrywając go pokrywką. Gdy spód omletu lekko się zrumieni, a góra jest jeszcze wilgotna, przewrócić omlet na drugą stronę i dosmażyć. Następnie w ten sam sposób usmażyć z pozostałego ciasta drugi omlet. Szpinak przebrać, starannie umyć w kilku wodach, wrzucić na osolony wrzątek i na silnym ogniu gotować 5—8 min. Dokładnie odcedzić, odcisnąć i posiekać nożem na desce. Z 1 łyżki mąki, margaryny i mleka zrobić jasną zasmażkę, wymieszać ze szpinakiem, doprawić do smaku solą czosnkową i pieprzem. Przez chwilę gotować, aby odparować nadmiar wilgoci. Nałożyć farsz szpinakowy na usmażone omlety, składając je na połowę.

OMLET ZE SZCZAWIEM

4 jajka, 1 łyżka masła, sól, garść liści młodego szczawiu, sól

Jajka wybić do miski, dodać 4 łyżki wody, osolić i roztrzepać widelcem na jednolitą masę. Na patelni zrumienić połowę masła i wylać na nie masę jajeczną. Gdy zacznie się ścinać, włożyć szczaw drobno posiekany i przesmażony w reszcie masła przez 4—5 min. Dosmażyć omlet i podawać.

SZWAJCARSKI OMLET ZE SZCZYPIORKIEM I PIECZARKAMI

10 dag chudego wędzonego boczku, 20 dag pieczarek, 1 cebula, 6 jajek, 1 łyżka mąki, 4 dag masła, mleko, olej, szczypiorek, sól, pieprz

Boczek pokrajać w grube paseczki, wrzucić na wrzącą wodę i gotować 1 min. Następnie przełożyć go do ryńienki i na wolnym ogniu smażyć. W tym czasie obrać z łusek, umyć i drobniutko pokrajać cebulę. Pieczarki oczyścić, umyć, odciąć korzonki i drobniutko je pokrajać. Kapelusze pokrajać w plasterki. Boczek przestać smażyć, gdy wytopi się trochę tłuszczu, a kawałki pozostaną jeszcze soczyste; nie należy ich wytapiać do końca, powinny być miękkie. Wyjąć je łyżką cedzakową i osączyć z płynnego tłuszczu. W wytopionym tłuszczu na małym ogniu smażyć cebulę aż będzie szklista. Wtedy dołożyć pieczarki. Osolić je i smażyć do czasu, aż puszczony przez nie sok wyparuje całkowicie. Mieszać je kilkakrotnie i kiedy tylko zaczną się rumienić, zdjąć z ognia. Do suchej miski włożyć pieczarki z cebulą oraz

podsmażony boczek i dokładnie wymieszać. Na czystej patelni na maśle usmażyć omlet. Do mleka wsypać łyżkę mąki, wlać olej mieszając i ubijać sprężynową trzepaczką dodając sól i pieprz. Wbić jajka, wsypać szczyptę soli i ubijać tylko tyle, aby powstało gładkie, płynne ciasto. Wylać je na stopione na patelni masło, poruszając paletnią, aby warstwa ciasta była równomiernie gruba. Gdy omlet zacznie przyrumieniać się od dołu, wyłożyć farsz na połowę jego powierzchni. Po chwili zsunąć omlet na uprzednio wygrzany talerz i złożyć go na pół, przykrywając farsz.

SPAGHETTI Z PIETRUSZKĄ W SOSIE POMIDOROWYM

1/2 szklanki oliwy lub oleju, 1 ząbek czosnku, 50 dag pomidorów, 40 dag spaghetti, 1—2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki, sól

Czosnek zrumienić w garnku na oliwie. Potem wyjąć go, a do garnka przetrzeć przez sito umyte i pokrajane na cząstki pomidory. Przyprawić solą oraz pieprzem i dusić na dość silnym ogniu, aż sos zagęści się. W dużym garnku zagotować dużą ilość wody. Powinno jej być ok. dziesięciokrotnie więcej niż spaghetti. Gdy znacznie wrzeć, osolic ją w proporcji 1 łyżeczka soli na 1 l wody i dodać 2 łyżki oleju. Spaghetti brać partiami w rękę i wkładać do wody nie łamiąc, tylko „wkręcając”, w miarę jak miękną w wodzie włożone końce. Gdy wejdą całe, zamieszać widełkami, żeby się nie sklejały. Gotować spaghetti na zmniejszonym płomieniu uważając, żeby ich nie przegotować. Kluski powinny być jędrne, nie rozklejone. Zgasić płomień, dolać tyle zimnej wody, żeby gwałtownie zahamować gotowanie, i natychmiast odlać. Odcedzone spaghetti powinny być

lekko wilgotne; można dodać do nich kawałeczek masła, żeby się nie sklejały. Podaje się spaghetti bardzo gorące, obficie popieprzone i posypane zieloną pietruszką. Sos — osobno w sosjerce. Po nałożeniu spaghetti na talerz, robi się w środku wgłębienie, do którego nalewa się sos. Po wymieszaniu, spaghetti z sosem je się naręczając pojedyncze nitki na widelec.

SPAGHETTI Z PIETRUSZKĄ I SEREM

40 dag spaghetti, 4 łyżki masła, 10 dag tartego sera, 4 łyżki drobno posiekanej pietruszki, sól

Ugotować spaghetti, jak wyżej. Wyłożyć na salaterkę, połączyć stopionym masłem, posypać pietruszką i tartym serem. Można rozłożyć spaghetti na porcje, na każdej z nich położyć łyżkę masła, posypać serem i natką pietruszki.

PIEROŻKI KOLOROWE Z NADZIENIEM Z SERA I PIETRUSZKI

20 dag twarogu, 6 dag tartego sera żółtego, 1 pęczek natki pietruszki, 20 dag mąki, 2 jajka, 2 łyżki soku z surowego buraka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz

Twaróg przetrzeć przez sito do miski. Dosypać połowę utartego sera, łyżkę bardzo drobno posiekanej naci pietruszki, sól, pieprz i małą szczyptę utartej gałki muszkatołowej. Wymieszać dokładnie drewnianą łyżką, aby farsz połączył się w jednorodną masę. Zagnieść ciasto z mąki, jajek i sosu buraczanego. Powinno ono być twarde i elastyczne. Rozwałkować je cienko i wy-

krawać kieliszkiem małe kółka. Na środku każdego ułożyć łyżeczką troszkę farszu. Zlepiać pierożki palcami bardzo dokładnie, aby się nie rozklejały podczas gotowania, nadając im kształt uszek. Gotować w dużej ilości osolonego wrzątku. Podawać ze świeżym masłem posypując tartym serem.

ZAPIEKANKA Z KLUSEK SZPINAKOWYCH

45 dag mąki, 15 dag ugotowanego szpinaku, 2 jajka, 1 szklanka bulionu z kostki, 3 łyżki masła, 1 1/2 szklanki mleka, 2 łyżki tartego sera, 20 dag mięsa wołowego, wieprzowego lub podrobów drobiowych, 8 dag tłustego boczku, 1 łyżka oliwy lub oleju, 1 cebula, 1 marchewka, kawałek selera, 1—2 łyżki pasty pomidorowej, 1/2 pęczka zielonej pietruszki, łyżeczka suszonej lebiodki, sól

Presiać na stolnicę 40 dag mąki, zrobić duże wgłębienie, włożyć do niego przetarty przez sito szpinak, wbić jajka, dodać trochę soli i starannie wyrobić twarde ciasto — jak na makaron. Rozwałkować je dość cienko i ostrym nożem wyciąć kwadraty o boku 10 cm. Ugotować je wkładając partiami do dużej ilości lekko osolonej, wrzącej wody z dodatkiem łyżki oleju; mieszać drewnianą łyżką, żeby się nie sklejały. Wyjąć kwadraty ciasta trochę twarde i ułożyć pojedynczo na serwetce zamoczonej w zimnej wodzie, żeby wystygły. Z 5 dag mąki, 5 dag masła i mleka przyrządzić sos beszamelowy. Stopić masło na małym ogniu i dokładnie rozmieszać z mąką tak, aby nie było grudek. Smażyć uważając, żeby nie zaczęło się rumienić. Następnie rozprowadzić stopniowo mlekiem ciągle mieszając. Doprawić solą i pieprzem, gotować ok. 10 min, aby sos się zagęścił. Następnie przyrządzić sos boloński. Przepuścić przez maszynkę oczyszczone i umyte warzywa: cebulę, marchew, seler i natkę oraz mięso wołowe i boczek. Dusić

je w maśle, aż nabiorą ciemnozłotego koloru. Wtedy stopniowo dolewać bulion rozmieszany z pastą pomidorową. Gdyby sos był zbyt gęsty, dolać gorącej wody. Doprawić solą i pieprzem, gotować ok. 1 godz. Duże płaskie naczynie ogniotrwałe lub tortownicę wysmarować masłem. Na dnie położyć warstwę klusek, na niej — warstwę gęstego sosu bolońskiego, obficie posypując go tartym serem. Układać tak na przemian aż do wy-czerpania składników. Na ostatnią warstwę ciasta, oprócz sosu bolońskiego, wyłożyć bardzo gęsty sos beszamelowy, starając się, aby pokrył całą powierzchnię dość grubą warstwą. Posypać serem, na wierzchu położyć kilka wiórków masła. Wstawić do średnio nagrzanego piekarnika i piec ok. 20 min, aż na powierzchni utworzy się ciemnozłota skorupka. Podawać na stół w naczyniu, w którym się potrawa zapiekała.





DODATKI DO DRUGICH DAŃ

BOĆWINA Z WODY

50 dag liści boćwiny bez ogonków liściowych, 2 łyżki masła, 2 łyżki tartego sera, sól

Liście boćwiny dobrze umyte wrzucić na osolony wrzątek i gotować bez przykrycia przez ok. 5 min. Odcedzić, przelać zimną wodą i podgrzewać w stopionym maśle. Bardzo gorące liście wyłożyć na półmisek i posypać tartym serem. Ser powinien się stopić.

BOĆWINA À LA SZPARAGI

50 dag ogonków liściowych boćwiny, 2 łyżki masła, 1 jajko na twardo, sól, pieprz

Ogonki boćwiny starannie umyć, wrzucić na wrzącą, osoloną wodę i gotować 5—8 min. Gdy są miękkie,

wyłożyć na półmisek, posypać drobniutko posiekanym jajkiem wymieszanym z solą i pieprzem. Polać stopionym masłem.

SELER NACIOWY W MASŁE

50 dag selera naciowego, 2 łyżki masła, sok cytrynowy, sól, pieprz, 1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki

Seler naciowy umyć, pokrajać na kawałki o długości 5 cm, usunąć jeśli są, włókna, wrzucić na wrzącą, osoloną wodę i gotować 20 min. Odcedzić, włożyć do rozgrzanego masła, przykryć i dusić na małym ogniu, aż zmięknie. Nie powinien się rozgotować. Zdjąć z ognia, doprawić do smaku sokiem cytrynowym, pieprzem i pietruszką.

CYKORIA PO HOLENDERSKU

8 główek cykorii, 8 plasterków mortadeli, 2 łyżki margaryny, sok z 1/2 cytryny, 1 łyżka mąki, 1 żółtko, 1/2 szklanki śmietany, sól

Cykorię umyć, oczyścić, odciąć gorzkie piętki. Rozgrzać w garnku margarynę, dolać troszkę wody i włożyć osoloną cykorię. Przykryć i dusić na małym ogniu. Gdy cykoria zmięknie, wyjąć ją, osączyć, skropić sokiem z cytryny i owinąć każdą główkę w plasterek mortadeli. Jeśli cykoria jest bardzo gruba, to należy przekrajać ją wzdłuż na pół i owinąć połową plasterka wędliny. Sos powstały w czasie duszenia podprawić mąką, zaciągnąć żółtkiem i dodać śmietanę. Włożyć cykorię do sosu i zapiec w piekarniku.

CYKORIA A LA SZPARAGI

8 główek cykorii, 1 łyżka masła, sól, bułka tarta

Cykorię, oczyszczoną z uszkodzonych i zwiędniętych liści, umyć i wrzucić na wrzącą, osoloną wodę. Gotować ok. 10 min, osączyć, wyłożyć na półmisek i polać stopionym masłem z przyrumienioną bułką tartą.

CYKORIA GOTOWANA Z JAJKAMI

8 główek cykorii, 4 jajka, 1 pęczek koperku, sól, pieprz, 2 łyżki masła

Cykorię po oczyszczeniu umyć, wyciąć gorzkie nasady głąba, wrzucić na wrzącą, osoloną wodę i gotować ok. 10 min. Osączyć i wyłożyć na podgrzany półmisek. Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki i po wystudzeniu w zimnej wodzie drobniutko posiekać. Koperek umyć i bardzo drobno pokrajać. Wymieszać koperek z jajkami i podgrzewać w stopionym maśle, a potem wyłożyć na ugotowaną cykorię. Posypać z wierzchu świeżo zmielonym pieprzem.

SZPINAK PO AMERYKAŃSKU

50 dag szpinaku, sól, 1 łyżka masła

Szpinak starannie umyć, przebrać i odciąć ogonki, zostawiając same liście. Otrząsnąć je z wody i jeszcze wilgotne włożyć do nagrzanego garnka. Przykryć i ogrze-

wać na słabym ogniu przez 4 min, potrząsając garnkiem od czasu do czasu, żeby się szpinak równomiernie nagrzewał. Wyłożyć na talerze, osolić i na każdej porcji położyć kawałek masła. Można szpinak na talerzach posypać utartym serem i polać stopionym masłem.

SZPINAK PO POLSKU

1 kg szpinaku, 5 dag masła, 4 dag mąki, 1 szklanka mleka, 1 ząbek czosnku, sól, cukier

Szpinak umyć w kilku wodach, przebrać, odcisnąć liście. Wrzucić je na osolony wrzątek i gotować na silnym ogniu bez przykrycia przez 2—3 min. Ugotowany szpinak osączyć i drobno posiekać. W rynience stopić masło, wsypać mąkę i smażyć mieszając aż powstanie biała zasmażka. Mieszając rozprowadzić ją mlekiem i połączyć ze szpinakiem. Doprawić szpinak solą i szczyptą cukru albo czosnkiem rozartym z solą.

ZAPIEKANY SZPINAK

1 opakowanie mrożonego szpinaku (całych listków) lub 1 kg świeżego szpinaku, 1 cebula, 3 łyżki masła, 4 łyżki tartego sera, 4—5 łyżek śmietany, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, sól czosnkowa

Świeży szpinak dobrze umyć w kilku wodach, przebrać, wrzucić na osolony wrzątek i gotować 2—3 min. Odląć na sicie i osączyć z wody. Szpinak mrożony rozmrozić w temperaturze pokojowej lub w lodówce na najniższej półce i odcedzić z soku. Cebulę obrać z łusek, umyć i drobno pokrajać. Następnie podsmażyć na szkli-

sto w stopionym maśle, dodać szpinak, doprawić go solą, pieprzem, gałką muszkatołową i solą czosnkową. Dusić pod przykryciem przez ok. 20 min, mieszając i skrapiając wodą w razie potrzeby. Następnie wyłożyć szpinak do wysmarowanych masłem foremek do zapiekania i polać śmietaną wymieszaną z tartym serem. Wstawić do nagrzanego do 250°C piekarnika i zapiekać.

SZPINAK Z WODY

1 kg szpinaku, 4 dag masła, 2 łyżki tartej bułki, sól

Szpinak umyć w kilku wodach, przebrać, odciąć korzonki i usunąć nieświeże liście nie rozdzielając krzaczków. Wrzucić na osoloną, wrzącą wodę, gotować bez przykrycia 1—2 min. Odcedzić, wyłożyć na salaterkę i polać tartą bułką przysmażoną w maśle.

SZPINAK PO PROWANSALSKU

50 dag szpinaku, 1 duża cebula, 1 ząbek czosnku, 2 jajka, 10 dag tartego sera, sól, pieprz, 2 łyżki masła, olej

Umyty starannie szpinak przebrać i odkrajać korzonki. Cebulę i czosnek obrać z łusek, spłukać i drobno posiekać. W dużym garnku podgrzać olej i dusić w nim cebulę i czosnek, aż staną się przezroczyste. Następnie włożyć szpinak, szczelnie przykryć i na małym ogniu dusić przez ok. 2 min. Wymieszać i jeszcze przez kilka minut dusić. Zdjąć z ognia i odstawić, żeby trochę przestygł. Potem dodać roztrzepane jajka i połowę tartego sera. Wymieszać szpinak, doprawić solą oraz pie-

przem i wyłożyć do wysmarowanego masłem żaroodpornego naczynia. Posypać resztą utartego sera, a na wierzchu położyć wiórki masła. Zapiekać w bardzo gorącym piekarniku (ok. 250°C) przez 10—15 min. Podawać danie bardzo gorące.

SZPINAK W MAŚLE

50 dag szpinaku, 5 dag masła, sól, pieprz

Szpinak przebrać odrzucając zepsute liście, odciąć korzonki, nie rozrywając krzaczków. Umyć w kilku wodach, wrzucić na dużą ilość osolonego wrzątku i gotować 7—8 min. Osączyć dobrze, przelać zimną wodą, jeszcze raz odsączyć, lekko uciskając, żeby wypłynęła cała woda. Rozpuścić masło na patelni i przesmażyć w nim szpinak dość obficie przyprawiając pieprzem i solą.

SZPINAK ZE ŚMIETANĄ

1 kg szpinaku, 3 dag masła, 1/2 szklanki sosu beszamelowego lub 1/2 szklanki gęstej śmietany, sól, pieprz, szczypta gałki muszkatołowej

Przebrać szpinak, dobrze umyć w kilku wodach, wrzucić na osolony wrzątek i gotować 8—10 min. Osączyć, odcisnąć i bardzo drobno posiekać nożem. W garnuszku stopić masło i smażyć aż będzie jasnozłote. Wtedy dodać szpinak, zwiększyć płomień i odparować nadmiar wilgoci. Wymieszać go z sosem lub śmietaną, doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową, podgrzać, lecz nie gotować. Podawać bardzo gorące.

PURÉE W TRZECH KOLORACH

I. Purée z marchwi: 40 dag marchwi, 1/2 łyżki masła, 1/2 łyżeczki cukru, 2 łyżki śmietany, sól, pieprz;

II. Purée z kalafiora: 1 średniej wielkości kalafior, 2 łyżki masła, 1—2 łyżki śmietany, sól, pieprz, szczypta gałki muszkatołowej;

III. Purée ze szpinaku: 50 dag szpinaku, 25 dag ziemniaków, 2 łyżki masła, sól

I. Marchew umyć, oskrobać, pokrajać w plasterki i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie w ciągu 8—10 min, aż będzie zupełnie miękka. Odcedzić i przetrzeć przez sito, wyciskacz lub rozdrobnić mikserem. Rozgrzać w garnuszku masło, dodać przetartą marchew i zagrzać, żeby była gorąca. Doprawić do smaku cukrem, solą i pieprzem, a potem mieszając połączyć stopniowo ze śmietaną.

II. Oczyszczony i umyty kalafior podzielić na różyczki, wrzucić na wrzącą, osoloną wodę i gotować do miękkości przez ok. 10 min. Dokładnie odcedzić i przetrzeć przez sito lub wyciskacz, albo rozdrobnić mikserem. Stopić w garnuszku masło, dodać przetarty kalafior, doprawić go gałką muszkatołową, solą i pieprzem. Ogrzewać mieszając i stopniowo dodając śmietaną.

III. Szpinak po przebraniu umyć, wrzucić na wrzącą, osoloną wodę i gotować ok. 10 min. Starannie odcedzić i bardzo drobno posiekać nożem na desce lub rozdrobnić mikserem. Ziemniaki po umyciu obrać i ugotować do miękkości. Przecisnąć przez wyciskacz i wymieszać ze szpinakiem. Włożyć do stopionego masła i zagrzać mieszając.

Podawać trójkolorowe purée w okrągłej, płaskiej salaterce, ułożone trzema barwnymi klinami. Powierzchnię ponacinać ozdobnie nożem w promienie. Stanowi ono doskonały dodatek do sadzonych jaj lub gotowanych mięs.

PORTULAKA Z WODY

50 dag liści portulaki, sól, 1—2 łyżki masła, 1 łyżka tartej bułki

Listki portulaki umyć, wrzucić na wrzącą, osoloną wodę i gotować do miękkości. Połać stopionym masłem z przyrumienioną tartą bułką.

ŁODYŻKI PORTULAKI À LA SZPARAGI

40 dag łodyżek portulaki bez liści, 2 łyżki masła, 2 łyżki tartego sera, sól, cukier

Łodyżki portulaki umyć, wrzucić na wrzącą, osoloną wodę z dodatkiem odrobiny cukru i ugotować do miękkości. Osączyć na sicie, wyłożyć na półmisek, posypać serem i połać stopionym masłem.

MASŁO ZIOŁOWE „AUX FINES HERBES”

20 dag masła, drobno pokrajane zioła: 3—4 łyżki natki pietruszki, 1 łyżka szczypiorku lub młodej naci cebuli, 1 łyżka estragonu, 1 łyżka rzeżuchy, 1 duży ząbek czosnku (niekoniecznie), otarta skórka z połowy dużej cytryny (niekoniecznie)

Ten klasyczny zestaw ziół, często jest modyfikowany. Zwykle ogranicza się do pietruszki i szczypiorku, niekiedy z dodatkiem czosnku. Masło wymieszać widelcem z ziołami, a potem utrzeć na masę, doprawiając sokiem cytrynowym. Uformować długi, równy waleczek, owinąć go w folię aluminiową i przechowywać w lodówce, zużywając

w miarę potrzeby, np. odcinać po plasterku do „grilowanego” lub smażonego mięsa. Plasterki ziołowego masła kładzie się też na smażonej rybie, befsztyku z polędwicy albo kotleciku baranin. Masłem ziołowym można krasić gotowane warzywa: groszek, fasolkę, kalafior, ziemniaki, marchew, szpinak. Masło to nadaje się też doskonale do smarowania kanapek.

MASŁO ZIOŁOWE Z MELISĄ

1/2 kostki masła, 2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki, 2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku, 1 łyżka drobno posiekanych listków melisy, sól

Rozetrzeć masło z posiekanymi ziołami i doprawić do smaku solą. Uformować wałeczek, owinąć go w folię aluminiową i przechowywać w lodówce, używając w miarę potrzeby.

MASŁO RZEZUCHOWE

1/2 kostki masła, 1 łyżka soku cytrynowego, 1 pęczek rzeżuchy (pełna garść), sól

Masło rozetrzeć z solą i sokiem cytrynowym. Następnie dodać drobniutko posiekaną rzeżuchę.





SOSY

SOS SMIETANOWY I DO ZIELONEJ SAŁATY

4 łyżki śmietany, 1/2 łyżki soku cytrynowego lub kwasku cytrynowego rozpuszczonego w wodzie, sól, szczypta cukru, 1 łyżka drobno posiekanego koperku

Śmietanę roztrzepać z sokiem cytrynowym lub kwaskiem, doprawić szczyptą cukru i solą. Wymieszać z koperkiem. Sos ten stosuje się do zielonej sałaty i mizerii.

SOS SMIETANOWY II DO ZIELONEJ SAŁATY

2 łyżki gęstej śmietany, 2 łyżki mleka, 1 łyżka soku cytrynowego lub kwasku cytrynowego rozpuszczonego w wodzie, szczypta cukru, sól

Śmietanę rozcieńczyć mlekiem i kwaskiem cytrynowym, dodać szczyptę cukru i soli do smaku. Roztrzepać widel-

cem lub łyżeczką, aby sos się lekko spenił. Sos ten stosuje się do zielonej sałaty i mizerii.

SOS ŚMIETANOWY Z MUSZTARDĄ DO ZIEŁONEJ SAŁATY

5 łyżek śmietany, 1/2 łyżki musztardy, 1 łyżeczka soku cytrynowego lub kwasu cytrynowego rozcieńczonego wodą, cukier, sól

Śmietanę ubić małą trzepaczką sprężynową, dodając po trochu musztardę, cukier, sól oraz sok cytrynowy. Sos ten stosuje się do zielonej sałaty i sałatek z gotowanych warzyw.

SOS VINAIGRETTE DO ZIEŁONEJ SAŁATY

1 1/2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki octu winnego lub soku cytrynowego, sól, pieprz

Do grubej szklanki wsypać 1/2 łyżeczki soli, wlać ocet i wymieszać, aby sól rozpuściła się w kwasie. Następnie wlewać stopniowo oliwę mieszając energicznie ciągle w tym samym kierunku, aż utworzy się dość gęsta emulsja. Przy końcu dosypać świeżo zmielony pieprz. Sos jest wtedy najbardziej aromatyczny. Stosuje się go do zielonej sałaty i gotowanych warzyw podawanych na zimno.

SOS VINAIGRETTE Z MUSZTARDĄ DO ZIEŁONEJ SAŁATY

1 1/2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki soku cytrynowego lub octu winnego, 1/3 łyżki musztardy, sól, pieprz

Wymieszać dokładnie sok cytrynowy z musztardą i solą, a potem stopniowo dolewać oliwę mieszając wciąż energicznie w jednym kierunku, aż do otrzymania gęstej, jednorodnej emulsji. Doprawić ją do smaku świeżo zmielonym pieprzem. Sos stosuje się do zielonej sałaty, surówek, gotowanych warzyw i sałatek z gotowanych warzyw.

SOS VINAIGRETTE Z ESTRAGONEM

1 1/2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki octu winnego lub soku cytrynowego, 1/4 łyżeczki suszonego estragonu lub 1 łyżeczka drobno posiekanych listków świeżego estragonu, sól

Wymieszać ocet z solą, a potem dodawać stopniowo olej, wciąż mieszając w tę samą stronę do czasu, aż ocet połączy się całkowicie z olejem tworząc gęstą emulsję. Na końcu dodać estragon. Odstawić sos co najmniej na 2 godz, aby nabrał aromatu. Jeśli emulsja będzie się dzielić, trzeba ją ponownie zamieszać. Sos ten stosuje się do zielonej sałaty, surówek i gotowanych warzyw.

SOS VINAIGRETTE Z CZOSNKIEM

1 1/2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki octu winnego lub soku cytrynowego, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz

Rozpuścić sól, mieszając ją z sokiem cytrynowym, a potem dodawać po trochu olej ciągle mieszając w tę samą stronę aż do otrzymania gęstej, jednorodnej emulsji. Dodać rozarty z odrobiną soli ząbek czosnku, dosypać sporo świeżo zmielonego pieprzu i odstawić na 2 godz.,

aby sos nabrał aromatu. Przed polaniem sałaty wyjąć czosnek i zamieszać sos. Sos ten stosuje się do zielonej sałaty i niektórych gotowanych warzyw.

SOS VINAIGRETTE Z ZIOŁAMI

4 łyżki oliwy lub oleju, 1 1/2 łyżki octu winnego lub soku cytrynowego, 1 łyżka bardzo drobno posiekanej pietruszki, 1 łyżka drobno posiekanego szczypiorku, 1 łyżka drobno posiekanego koperku, sól, pieprz

Po ukręceniu sosu vinaigrette wymieszać go z ziołami. Odstawić na 30 min, żeby nabrał aromatu. Sos ten stosuje się do zielonej sałaty, surówek i gotowanych warzyw.

SOS CESARSKI

2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki przecieru pomidorowego, 1/2 łyżki białego, wytrawnego wina, 1 łyżka drobno posiekanej pietruszki, sól, pieprz

Oliwę ukręcić z przecierem pomidorowym i z winem na gęsty, jednorodny sos. Doprawić go solą i pieprzem. Na końcu dodać drobno posiekaną pietruszkę i starannie wymieszać. Sos ten stosuje się do zielonej sałaty, sałatek warzywnych itp.

SOS FIŃSKI

1 1/2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki soku cytrynowego lub kwasu cytrynowego rozpuszczonego w wodzie, 1/4 łyżki kminku, sól, pieprz, szczypta cukru

Sól i cukier rozpuścić w soku cytrynowym i ukręcić sos vinaigrette, dolewając stopniowo oliwę. Doprawić utłuczonym kminkiem i odstawić na co najmniej 2 godz., żeby sos nabrał aromatu. Przed użyciem trzeba go kilkakrotnie zamieszać. Sos ten stosuje się do zielonej sałaty i gotowanych warzyw.

SOS VINAIGRETTE Z ROKPOLEM

1 łyżka pokruszonego sera rokpol, 1 1/2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki soku cytrynowego lub kwasu cytrynowego rozpuszczonego w wodzie, sól, pieprz

Rokpol rozetrzeć z niewielką ilością oliwy na krem. Sól rozpuścić w soku cytrynowym, a potem ukręcić sos vinaigrette, dodając stopniowo resztę oliwy. Połączyć sos z rozartym rokpołem i doprawić na ostro pieprzem. Sos ten stosuje się do zielonej sałaty.

SOS JOGURTOWY

2 łyżki jogurtu, 1/2 łyżki soku cytrynowego, 1 łyżka drobniutko posiekanej pietruszki, sól, szczypta cukru

Sól i cukier rozpuścić w soku cytrynowym, a potem wymieszać z jogurtem i dodać posiekaną natkę pietruszki. Sos ten stosuje się do zielonej sałaty i sałatek.

SOS WITAMINOWY

3 jajka na twardo, 8 łyżek oleju, 5 łyżek soku cytrynowego lub kwasu cytrynowego, 1/2 szklanki śmietany, 2 pęczki szczypiorku,

pęczek natki pietruszki, 1/2 łyżki chrzanu utartego na drobnej tarce, sól, cukier

Z ugotowanych jajek wyjąć żółtka, utrzeć je na gładką masę, dodając stopniowo olej, a potem — sok cytrynowy i śmietanę. Umytą natkę pietruszki i szczypiorek osuszyć z wody i bardzo drobno pokrajać. Dodać je do sosu, do którego wsypać też posiekane białka. Po wymieszaniu składników doprawić solą i odrobiną cukru. Sos ten podaje się do wędlin, ryb i mięsa.

SOS AUSTRALIJSKI

1/2 szklanki oleju, 1/2 szklanki octu winnego, rozcieńczonego kwasu albo soku cytrynowego, 1/2 łyżeczki musztardy w proszku, 1 łyżeczka przyprawy do zup, 2 łyżki keczupu, sól, pieprz

Keczup wymieszać z przyprawą do zup, octem oraz musztardą. Doprawić na ostro solą i pieprzem. Wlewać cienkim strumieniem do oleju mieszając, tak jak majonez, aż utworzy się jednolita emulsja. Wlać do buteleczki po keczupie lub do słoika twistowego. Przechowywać w lodówce. Przed użyciem wstrząsnąć, żeby dobrze przemieszały się składniki. Sos ten stosuje się do zielonej sałaty, sałatek warzywnych, jaj na twardo.

SOS ZIOŁOWY Z TWAROGIEM

Pół opakowania twarogu homogenizowanego, 10 dag majonezu, 15 dag kwaśnej śmietany, 2 cebulki dymki lub 1 cebula, 15 dag ogórka konserwowego, 3 łyżki soku ogórkowego z konserwy, 1 pęczek szczypiorku, 1 pęczek natki pietruszki, 1 pęczek koperku, 1 pęczek rzeżuchy, sól, pieprz, sól czosnkowa

Twarożek wymieszać z majonezem i kwaśną śmietaną, ucierając je w misce na gęsty krem. Dolać do kremu sok ogórkowy, aby go trochę rozrzedzić, a potem dodać drobniutko pokrajany ogórek i zieleninę posiekaną jak najdrobniej. Doprawić solą czosnkową i zwykłą oraz świeżo zmielonym pieprzem. Sos ten podaje się do jajek na twardo i gotowanych warzyw, podawanych na zimno, np. gotowanych porów, szparagów, salsefii, skorzony, kalafiorów, fasolki szparagowej itp.

SOS GENUEŃSKI

Garść listków bazylii, pietruszki lub ewentualnie trochę świeżego majeranku, 4—6 ząbków czosnku, 3—4 łyżki utłuczonych w moździerzu orzechów włoskich, 8 dag tartego owczego sera, 1/2 szklanki oliwy lub oleju, 1 łyżeczka masła (niekoniecznie), sól

Listki bazylii umyć, osuszyć i posiekać bardzo drobno razem z solą i czosnkiem; sól wpływa na utrzymanie świeżego, zielonego koloru. Przełożyć do moździerza i utrzeć, dodając po trochu tarty ser. Utarta masa powinna mieć jasnogroszkowy kolor. Dolewać po trochu oliwy, stale mieszając, aż sos stanie się płynny. Aby otrzymać bardziej wyrafinowany smak, można dodać 1 łyżeczkę masła, zanim zaczniemy dolewać oliwę. Sos genueński podaje się do klusek, zwłaszcza ziemniaczanych.

SOS ZIELONY

1 gotowane żółtko, 1 łyżka odcisniętej namoczonej bułki, 3 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżka octu winnego lub soku z cytryny, 2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki, sól, pieprz

Rozgnieść żółtko i ucierać je razem z bułką, oliwą i octem na masę o jednolitej konsystencji. Dodać drobniutko posiekaną pietruszkę, jeszcze chwilę ucierać i doprawić pieprzem i solą. Podawać do gotowanego mięsa.

SOS TATARSKI

3 jajka na twardo, 1/2 łyżeczki musztardy, 1 łyżka octu winnego lub soku z cytryny, 3/4 szklanki oliwy lub oleju, 1 łyżka drobniutko pokrajanych korniszonów, 1 łyżka drobno pokrajanych marynowanych pieczarek, 1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki

Jajka przekrajać na połowę, wyjąć ze skorupki nożem. Białka pokrajać w drobną kostkę. Żółtko rozetrzeć w misce drewnianą łyżką na pulchną masę, dodając musztardę, sól, ocet, pieprz i po trochu dolewając oliwę. Powinna utworzyć się gęsta, jednorodna emulsja. Dodać do niej pieczarki, korniszony, białka i natkę pietruszki. Jeśli sos jest zbyt gęsty, wlać jeszcze troszeczkę oliwy. Podaje się ten sos do zimnych mięs i przekąsek.

SOS ZIOŁOWY

3 łyżki masła, 4 łyżki mąki, 1/2 szklanki bulionu z kostki, 4/5 szklanki mleka, 1 pęczek szczypiorku, 1 pęczek natki pietruszki, 1 pęczek koperku, 1—2 łyżeczki soku cytrynowego, sól, pieprz

Masło lub margarynę stopić w rynience, a potem mieszając dodawać powoli mąkę, aby połączyła się z tłuszczem. Gdy bardzo zgęstnieje, rozprowadzić stopniowo bulionem i mlekiem. Gotować jeszcze przez chwilę. Szczypiorek, koperek i natkę pietruszki po starannym umyciu drobniutko pokrajać i dodać do ugotowanego

sosu. Doprawić do smaku solą i pieprzem oraz sokiem cytrynowym. Gorący sos ziołowy podaje się do gotowanej i pieczonej ryby, a także do gotowanych mięs i drobiu.

SOS ZIOŁOWY „AUX HERBES FINES” ZE ŚMIETANĄ

2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki, 1/2 łyżki posiekanego szczypiorku, 1/2 łyżki drobno posiekanego estragonu (niekonieczne), 1/2 łyżki posiekanej rzeżuchy (niekoniecznie), 1/2 ząbka czosnku drobno posiekanego, 15-dag masła, 1 szklanka 18-procentowej śmietany, sok cytrynowy, sól, pieprz

Stopić masło w emaliowanej rynience. Gdy zaczyna się gotować, dodać śmietanę i wymieszać gotując na małym ogniu do czasu, aż utworzy się gęsty sos. Wsypać zioła i czosnek, ogrzewać jeszcze chwilę mieszając. Zdjąć z ognia i doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem cytrynowym. Sos ten podaje się do gotowanej kury i gotowanych ryb. Ponieważ robi się go bardzo szybko, a podawać należy od razu po wykonaniu, trzeba sos przyrządzić w ostatniej chwili, kiedy kura lub ryba jest już ugotowana.





PRZETWORY

OCET ZIOŁOWY NA CZERWONYM WINIE

1/2 l czerwonego wina, 1/2 l octu jabłecznego, 2—3 ząbki czosnku, estragon, tymianek, pieprz, lebiodka

Wymieszać wino z octem jabłecznym. Dodać oczyszczony i pokrajany czosnek, małą gałązkę estragonu, kilka ziarenek pieprzu, trochę świeżego tymianku i lebiodki. Włożyć do butelki, wkładając feź zioła, zamknąć korkiem i odstawić na kilka tygodni w ciemne, ciepłe miejsce, żeby ocet nabrał aromatu ziół. Po otwarciu ocet precedzić i wyjąć zioła. Przechowywać w lodówce. Ocet należy zużyć w ciągu 3—4 miesięcy.

OCET ROZMARYNOWY

1/2 l białego octu winnego, 1 gałązka (15 cm) rozmarynu, 1 gałązka tymianku, 4 ziarenka pieprzu, 5 jagód winogron

Umyć i osuszyć gałązki rozmarynu i tymianku. Włożyć je do butelki, wrzucić ziarenka pieprzu i zalać octem. Zamknąć butelkę i odstawić w ciemne, ciepłe miejsce, aby ocet przemacerował się z ziołami. Jeśli chcemy zrobić ocet szybciej, to należy zioła grubo posiekać i zalać ciepłym octem, od czasu do czasu wstrząsając. Gdy po kilku tygodniach ocet będzie miał pożądany aromat, precedzić go i po odrzuceniu ziół wlać ponownie do tej samej butelki. Szczelnie zakorkować i przechowywać w lodówce.

OCET Z BAZYLI I LEBIODKI

1/2 l czerwonego octu winnego, 1 gałązka (12 cm) bazylii, 1 gałązka (12 cm) lebiodki lub 2 gałązki tymianku, 4 ziarenka pieprzu

Gałązki ziół umyć i osuszyć. Włożyć je do butelki i zalać octem, wlewając go ostrożnie, aby zioła ładnie wyglądały w butelce. Zamknąć korkiem i odstawić w ciepłe, ciemne miejsce na kilka tygodni.

OCET MIĘTOWO-CYTRYNOWY

1/2 l białego octu winnego, skórka z 1 cytryny, 2 gałązki mięty, 6 rodzynek

Gałązki mięty umyć i osuszyć. Z umytej wrzącą wodą cytryny obrać szerokim paskiem skórkę tak, żeby tworzyła długi „lok”. Rodzynki umyć. Do butelki włożyć miętę, skórkę cytrynową oraz rodzynki i zalać octem. Zamknąć i odstawić butelkę w ciepłe, ciemne miejsce na kilka tygodni.

OCET CZOSNKOWY Z CEBULĄ

1/2 l białego octu winnego, 2 ząbki czosnku, 1 pęd młodej cebuli długości ok. 15 cm

Czosnek obrać z łuski. Pęd cebuli umyć. Włożyć czosnek i cebulę do butelki i zalać winnym octem. Zakorkować i odstawić w zacienione, ciepłe miejsce, żeby ocet nabrał aromatu.

OCET CZOSNKOWY

1/2 l białego octu winnego lub jabłecznego, 4 duże ząbki czosnku

Czosnek obrać z łusek, rozgnieść nożem lub w moździerzu i włożyć do butelki z octem. Szczelnie zakorkować i odstawić w ciepłe miejsce. Wstrząsać co 2—3 dni. Gdy ocet nabierze dość silnego aromatu, przesączyć go do innej butelki, odrzucając czosnek. Jeśli chcemy, żeby ocet miał bardzo silny aromat, należy dodać jeszcze 2 nierozgniecione ząbki czosnku.

OCET ESTRAGONOWY

1/2 l białego octu winnego, 1 szklanka listków estragonu

Listki estragonu umyć, osuszyć, a potem włożyć do słoika twistowego i zalać octem winnym w takiej ilości, aby były przykryte. Zakręcić wieczko i pozostawić do przemacerowania się przez 2 tygodnie, wstrząsając co drugi dzień. Przecedzić i rozlać do butelek, dopełniając

je resztą octu. Do każdej butelki włożyć gałązkę świeżego rozmarynu dla ozdoby.

OCET Z SUSZONEGO TYMIANKU

1/2 l białego octu winnego, 1 czubata łyżka suszonego tymianku

Zalać tymianek octem winnym, zamknąć szczelnie i odstawić w ciepłe, ciemne miejsce na co najmniej 2 tygodnie, wstrząsając od czasu do czasu. Gdy ocet nabierze aromatu, precedzić go i wlać ponownie do tej samej butelki.

OCET Z KOLENDRY LUB KMINKU

1/2 l białego octu winnego, 1 łyżka nasion kolendry lub kminku

Rozgnieść nasiona w moździerzu lub rozbić je młotkiem zawinięte w gałganek. Wsypać do butelki i zalać octem. Odstawić w zacienione, ciepłe miejsce na 2 tygodnie, wstrząsając co kilka dni. Następnie precedzić ocet i czysty wlać do butelki.

OCET Z KWIATÓW ROZMARYNU

1/2 l białego octu winnego lub jabłecznego, 2 łyżki kwiatów rozmarynu

Kwiatki rozmarynu trzeba zebrać zanim w pełni się rozwiną. Wsypać je do twistowego słoika, zalać octem

i szczelnie zakręcić. Pozostawić w ciepłym, zacienionym miejscu przez 2 tygodnie. Jeśli chcemy, żeby ocet miał silniejszy zapach, to po 2 tygodniach trzeba zlać go i zalać następną partię kwiatków. Zostawić na dalsze 2 tygodnie. Następnie precedzić i zlać czysty ocet do butelki.

OCET Z KWIATÓW TYMIANKU

1/2 l białego octu winnego lub jabłecznego, 2 łyżki kwiatów tymianku

Przyrządzić w ten sam sposób, jak ocet z kwiatów rozmarynu.

OCET Z KWIATÓW NAGIETKÓW

1/2 l białego octu winnego lub jabłecznego, 2 łyżki płatków nagietków

Przyrządzić tak jak ocet z kwiatów rozmarynu.

SZCZAW W BUTELKACH

2 kg szczawiu, sól

Dokładnie umyte i przebrane liście szczawiu przepuścić przez maszynkę. Przyprawić do smaku solą i zagotować. Gorącą miazgę rozlać do wyparzonych wrzątkiem butelek. Zakorkować szczelnie i pasteryzować w kotle z wodą

przez 25 min. Po wystudzeniu korki zalać stearyną lub zalakować. Przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu.

SZCZAW PASTERYZOWANY W SŁOIKACH

2 kg szczawiu

Dokładnie umyte i przebrane liście szczawiu włożyć do garnka, wlać 1/2 szklanki wody, przykryć i gotować na słabym ogniu przez 15 min. Następnie przetrzeć przez sito i napełnić przecierem słoiki twistowe. Zakręcić wieczka, wstawić do kotła z gorącą wodą i pasteryzować małe słoiczki 15 min, a półlitrowe — 20 min.

KISZONE GŁĄBIKI KRAKOWSKIE

2 kg głąbików krakowskich (łodygi), suche gałązki kopru, gorczyca, czosnek, liście porzeczki, korzeń chrzanu, sól

Głąbiki obrać z liści i pokrajać na kawałki. Włożyć do słoja, przekładając przyprawami. Zalać wodą z rozpuszczoną solą w proporcji 4 dag soli na 1 l wody. Przycisnąć z wierzchu talerzykiem lub deseczką i obciążyć.

PIETRUSZKA SUSZONA

Do suszenia należy wybrać świeże i zdrowe gałązki pietruszki; pożółkłe, uszkodzone i porażone grzybkami powinny być odrzucone. Listki umyć, a potem ususzyć w przewiewnym miejscu, ale nie na słońcu. Gałązki z listkami można pokrajać nożem na kawałki długości ok. 2 cm, odrzucając grube części łodyg. Pokrojoną

pietruszkę rozłożyć na podziurkowanej folii aluminiowej i ususzyć w piekarniku w temperaturze 50°C, aby zachować aromatyczne związki. Nie należy przesuszać listków do pełnej kruchłości, bo tracą na wartości smakowej.

ESTRAGON SUSZONY

Świeże gałązki estragonu umyć, osuszyć i rozłożyć na czystej ściereczce lub na papierze. Umieścić w ciepłe, nie na słońcu, w przewiewnym miejscu i przekładać od czasu do czasu aż się ususzą. Można też suszyć je związane w małe pęczki i rozwieszony w cienistych, przewiewnych miejscach. Całe gałązki przechowywać w torebkach papierowych, a listki rozarte na proszek w szczelnych pojemniczkach.

ESTRAGON LUB KOPEREK SOLONY

Świeże gałązki estragonu umyć i osuszyć w ściereczce. Dopuszczać je w cieniu, w przewiewnym miejscu rozłożone na czystym papierze. Zupełnie suche układać w kamiennym garnuszku lub w słoiku wekowym, przesypując miłąką solą. Przykryć okrągłą deseczką i obciążyć słoikiem z wodą. Gdy listki „osiądą”, można dokładać następną warstwę. Przechowywać w suchym chłodnym miejscu, np. w lodówce.

SELER SOLONY

Młode, zdrowe liście selera umyć, osuszyć w ściereczce i dopuszczać w przewiewnym miejscu, w cieniu. Ułożyć

w słoiku wekowym, przesypując miatką solą, przycisnąć szklanym talerzykiem i obciążyć słoikiem z wodą. Gdy liście trochę „osiądną”, można układać następną warstwę aż do wypełnienia słoika. Zamknąć i przechowywać w chłodnym miejscu.



SPIS TREŚCI

OD AUTORKI	5
----------------------	---

WIADOMOŚCI OGÓLNE

Gatunki i odmiany warzyw liściowych	8
Boćwina, czyli burak liściowy	8
Cykoria sałatowa	10
Endywia	13
Głębiki krakowskie	16
Kapusta pekińska	17
Koper ogrodowy	19
Pietruszka zwyczajna	21
Portulaka warzywna	24
Roszonka warzywna	26
Rzeżucha ogrodowa	27
Rzeżucha wodna	29
Sałata	30
Sałata krucha	33
Sałata rzymska	35
Szczaw jadalny	36
Szczypiorek	38
Seler naciowy	39
Szpinak zwyczajny	42

PRZEPISY

SURÓWKI I SAŁATKI	46
Zasady przyrządzania zielonej sałaty	46
Sałata w sosie śmietanowym	48
Sałata w sosie vinaigrette	49
Sałata mieszana z pomidorami i ogórkiem	49
Sałata rzymska z grzankami	49
Sałata z rodzynkami	50
Sałata z rokpołem	51
Sałata krucha z papryką	51
Sałata po grecku	52
Sałata z pieczarkami I	53
Sałata z pieczarkami II	53
Sałata australijska	54
Sałatka à l'angevine	54
Sałata z czosnkowaną grzanką	55
Sałata z sosem cesarskim	55
Sałata z dymką	56
Sałatka z liści boćwiny w majonezie	56
Sałatka z liści boćwiny	57
Sałatka z boćwiny w sosie musztardowym	57
Cykoria au naturel	57
Sałatka z cykorii z sosem vinaigrette	58
Sałatka z cykorii na ostro	58
Sałatka z cykorii z cytryną	59
Cykoria ze śmietaną	59
Cykoria z ziołami i sosem śmietanowym	59
Cykoria w sosie z rokpołem	60
Sałatka z cykorii z jabłkiem i orzechami	60
Sałatka z cykorii z pomarańczą	60
Cykoria z rodzynkami	61
Cykoria z marynowanymi pieczarkami	61
Sałatka z cykorii z jabłkiem i chrzanem	62
Sałatka z cykorii z czosnkiem	62
Sałatka z cykorii z majonezem cytrynowym	62
Pikantna sałatka z cykorii	63
Cykoria z żurawinami	63
Cykoria z sosem pomarańczowym	64

Sałatka z cykorii z burakami	64
Sałatka z cykorii i zielonej sałaty	65
Sałatka z cykorii z rzodkiewkami i jajkami	65
Sałatka z cykorii z rydzami	65
Endywia z jabłkiem	66
Endywia w sosie jogurtowym	66
Sałatka z głąbików krakowskich	67
Sałatka z kwaszonych głąbików krakowskich	67
Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem	68
Sałatka z rzeżuchy	68
Sałatka z rzeżuchy z jajkami	69
Surówka ze szpinaku z jajkami	69
Surówka ze szpinaku w sosie śmietanowym	70
Surówka ze szpinaku w sosie vinaigrette	70
Surówka ze szpinaku w pikantnym sosie	71
Sałatka ze szpinaku z jogurtem	71
PRZYSTAWKI	73
Przystawka z jajek na sałacie	73
Sałatka z endywii kędzierzawej	74
Sałatka z endywii kędzierzawej i kurzych wątróbek	74
Cykoria z szynką zapiekana w beszamelowym sosie	75
Sałatka z cykorii ze śledziem wędzonym	76
Sałatka z cykorii z chrzanem	76
Sałatka z cykorii z serem i szynką	76
Sałatka z cykorii, pieczonego mięsa i ziemniaków	77
Sałata krucha w pikantnym sosie	77
Sałata krucha po lionsku	78
Sałatka z sałaty „radicchio” z boczkiem	78
Sałatka z cykorii z kietbasą i groszkiem	79
Sałatka z cykorii z jabłkiem	79
Sałatka z cykorii z sosem jogurtowym	80
Sałatka z cykorii i sałaty z kurą pieczoną	80
Sałatka z cykorii z szynką	81
Amerykańska sałatka z cykorii	81
Jajka w koszulkach na szpinaku	81
Jajka w koszulkach na liściach boćwiny	82
Suflet ze szpinaku	83
Naleśniki zapiekane ze szpinakiem	83
Pieczarki faszerowane pietruszką	84

Sałatka z surowych warzyw	85
Sałatka z portulaki warzywnej	86
Przystawka z portulaki	86
Gorąca przystawka z portulaki	87
Sałatka nicejska	87
Sałatka nicejska z ogórkiem	88
Sałatka po grecku	89
Sałata z cukinią	90
Sałatka z rzeżuchy wg przepisu z Dijon	90
Sałatka z selera naciowego i szynki	91

ZUPY	92
Bulion z kury z endywią kędzierzawą	92
Bulion z ziołami	93
Zupa z pietruszki	93
Zupa-krem koperkowa	94
Zupa koperkowa	95
Zupa szczawiowa	95
Zupa szczawiowa po angielsku	96
Zupa z zielonej sałaty	96
Zupa z resztek zielonej sałaty w sosie vinaigrette	97
Zupa z liści rzodkiewek	98
Zupa szpinakowo-szczawiowa	98
Zupa szpinakowa	99
Zupa szpinakowa z jogurtem	100

DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE	101
Cykoria zapiekana	101
Cykoria zapiekana z rokpołem	101
Zapiekanka z cykorii z pieczarkami	102
Cykoria duszona po brukselsku	102
Cykoria z kielbasą szynkową	103
Cykoria zapiekana z szynką	103
Cykoria au gratin	104
Cykoria faszerowana	104
Cykoria faszerowana „Mademoiselle Aurore”	105
Cykoria gotowana	106
Cykoria duszona w śmietanie	106
Cykoria w sosie beszamelowym	106
Cykoria po flamandzku	107

Cykoria w cieście naleśnikowym	107
Parówki w listkach cykorii	108
Endywia z klopsikami mięsnymi	108
Jajka z purée i endywią	109
Szpinak z kielbasą i grzankami	110
Rolada z ziemniaków i szpinaku	110
Szpinak z wątróbkami drobiowymi	111
Budyń z mrożonego szpinaku	112
Budyń szpinakowy	113
Budyń ze szpinaku z grzankami	113
Szpinak „au gratin”	114
Szpinak à la dobra gospodyni	115
Zapiekanka z ryżu i szpinaku	115
Budyń ze szpinaku z pieczarkami	116
Szpinak z ziemniakami „au gratin”	116
Hamburgery ze szpinakiem	117
Krokiety szpinakowe	118
Omlet z ziołami	119
Omlet florentyński ze szpinakiem	119
Omlet ze szpinakiem	120
Omlet ze szczawiem	121
Szwajcarski omlet ze szczypiorkiem i pieczarkami	121
Spaghetti z pietruszką w sosie pomidorowym	122
Spaghetti z pietruszką i serem	123
Pierozki kolorowe z nadzieniem z sera i pietruszki	123
Zapiekanka z klusek szpinakowych	124
DODATKI DO DRUGICH DAŃ	126
Boćwina z wody	126
Boćwina à la szparagi	126
Seler naciowy w maśle	127
Cykoria po holendersku	127
Cykoria à la szparagi	128
Cykoria gotowana z jajkami	128
Szpinak po amerykańsku	128
Szpinak po polsku	129
Zapiekany szpinak	129
Szpinak z wody	130
Szpinak po prowansalsku	130
Szpinak w maśle	131

Szpinak ze śmietaną	131
Purée w trzech kolorach	132
Portulaka z wody	133
Łodyżki portulaki à la szparagi	133
Masło ziołowe „aux fines herbes”	133
Masło ziołowe z melisą	134
Masło rzeżuchowe	134
SOSY	135
Sos śmietanowy I do zielonej sałaty	135
Sos śmietanowy II do zielonej sałaty	135
Sos śmietanowy z musztardą do zielonej sałaty	136
Sos vinaigrette do zielonej sałaty	136
Sos vinaigrette z musztardą do zielonej sałaty	136
Sos vinaigrette z estragonem	137
Sos vinaigrette z czosnkiem	137
Sos vinaigrette z ziołami	138
Sos cesarski	138
Sos fiński	138
Sos vinaigrette z rokpołem	139
Sos jogurtowy	139
Sos witaminowy	139
Sos australijski	140
Sos ziołowy z twarogiem	140
Sos genueński	141
Sos zielony	141
Sos tatarski	142
Sos ziołowy	142
Sos ziołowy „aux herbes fines” ze śmietaną	143
PRZETWORY	144
Oceł ziołowy na czerwonym winie	144
Oceł rozmarynowy	144
Oceł z bazylii i lebiodki	145
Oceł miętowo-cytrynowy	145
Oceł czosnkowy z cebulą	146
Oceł czosnkowy	146
Oceł estragonowy	146
Oceł z suszonego tymianku	147
Oceł z kolendry lub kminku	147

Oceł z kwiatów rozmarynu	147
Oceł z kwiatów tymianku	148
Oceł z kwiatów nagietków	148
Szczaw w butelkach	148
Szczaw pasteryzowany w słoikach	149
Kiszone głąbiki krakowskie	149
Pietruszka suszona	149
Estragon suszony	150
Estragon lub koperek solony	150
Seler solony	150

PRZEPISY WŁASNE
