

ANNA CZERNI

WARZYWA RZADKO SPOTYKANE




Watra

W tej serii ukazały się dotychczas:

FASOLA I GROCH
GRZYBY
JABŁKA
KAPUSTA BIAŁA
OWOCE DZIKO ROSNĄCE
OWOCE PESTKOWE
PAPRYKA
POMIDORY
PORZECZKI, MALINY, AGREST
TRUSKAWKI I POZIOMKI
WARZYWA CEBULOWE
WARZYWA DYNIOWATE
WARZYWA KAPUSTNE
WARZYWA KORZENIOWE
WARZYWA LIŚCIOWE

OD AUTORKI



W książce tej zebrane są przepisy na potrawy z warzyw, które rzadko można znaleźć w sklepie lub nawet na bazarze. Nieczęsto też pojawiają się na polskich stołach, choć rosną i w naszym klimacie. Na razie uprawiają je tylko amatorzy. Innym są prawie nieznanne.

Warto je jednak poznać i polubić, gdyż mogą przyczynić się do poszerzenia i urozmaicenia tradycyjnego polskiego zestawu warzyw. Tylko szparagi i brokuły można czasami kupić w warzywnych sklepach, pozostałe trzeba zdobyć od osób, które uprawiają je na działkach.

Brak zainteresowania nowościami nie zachęca zakładów ogrodniczych do podejmowania takich upraw, które nie gwarantują dużego i szybkiego zbytu, a wymagają promocji i reklamy. Moda na oryginalne warzywa może więc wyjść tylko od działkowiczów. Początki są zawsze trudne. Pewno jeszcze pamiętamy zalegające w sklepach stosy taniej papryki, którą kupowali tylko odważniejsi, bo nie było wiadomo, jak ją przyrządzać i jeść. A teraz, kiedy jest znana i powszechnie lubiana, uprawia się to warzywo w inspektach i ogródkach, a kiedy pokażą się na rynku dostawy z importu, przed sklepami ustawiają się długie kolejki. Może więc i któraś z opisanych tu roślin zrobi podobną karierę.

Będą to może delikatne, wyrafinowane w smaku bulwy, które niepotrzebnie porównuje się z ziemniakami. Nie powinno się traktować ich jako namiastki ziemniaków, lecz jako wykwintną, poszukiwaną, ze względu na charakterystyczny smak, jarzynę.

Brokuły też mogłyby znaleźć o wiele większe niż dotychczas uznanie. Są delikatniejsze od kalafiorów, mniej kłopotliwe w uprawie i można z nich zrobić więcej ciekawych, smacznych potraw.

Pełne szanse zyskania większej popularności ma szpinak nowozelandzki, gdyż smakiem nie ustępuje szpinakowi europejskiemu, a zbiór jego przypada w lecie, czyli w tym okresie, kiedy zwykłego szpinaku braknie na rynku.

Szparagi są wprawdzie wszystkim dobrze znane, lecz rzadko kupowane, raczej tylko przy uroczystych okazjach, gdyż ceny ich są wysokie, a sezon — krótki. Gdyby uprawiano je na szerszą skalę i wprowadzono nowe, zielone odmiany — smaczniejsze i nie tak drogie — może i to warzywo częściej gościłoby na naszych stołach. Pozostałe warzywa tzw. rzadkie mają mniej szans na spopularyzowanie, gdyż ich zastosowanie nie stwarza tak wielu możliwości, jak przyrządzanie potraw ze szparagów czy brokułów, które można jeść w bardzo różnorodnych postaciach. Kardy, karczochy, patisony, dynia makaronowa i kukurydza będą zapewne podawane tylko jako ciekawe, amatorskie potrawy, przyrządzane ze zbiorów z własnego ogródka. Wyjątek stanowią bakłażany, które mogłyby wejść do polskiego menu podobnie jak papryka, czyli jako tanie, importowane warzywo, o bardzo wielu zastosowaniach. Na razie jednak pozostają nam możliwości uprawy ich we własnym ogródku lub kosztowanie importowanych konserw.

Jeżeli książeczka ta przyczyni się do poznania i polubienia potraw z mało znanych warzyw i zachęci do uprawiania ich na działkach i w gospodarstwach rolnych, spełni swoje zadanie.

WIADOMOŚCI OGÓLNE



GATUNKI WARZYW RZADKO SPOTYKANYCH

BAKŁAŻANY



Bakłażany są pięknym, dekoracyjnym warzywem, uprawianym w krajach południowych o mniej deszczowym i cieplejszym od naszego klimacie. Dla osiągnięcia pełnej dojrzałości potrzebują one 120 suchych i słonecznych dni — pomiędzy ostatnimi chłodami wiosny a pierwszymi przymrozkami jesieni. Sama roślina, podobna do papryki, dopóki nie wyda plonu, nie wyróżnia się szczególną urodą. Kwitnie niepozornie, jak inne warzywa psiankowate, np. pomidor lub ziemniak. Ma drobne, białe lub fioletowe kwiatki, zebrane w małe gronka. Piękna dodają jej dopiero owoce, o gładkiej, lśniącej skórce i niezwykłym kształcie. Już przed setkami lat zachwycały ludzi, którzy się z nimi spotykali po raz pierwszy.

Fascynujący był widok dużych, oryginalnych owoców — białych, zielonkawych lub fiołkowych, które zwisały pośród zielonych, powycinanych liści niewielkiej rośliny, po kilka sztuk na jednym krzaczku.

Niektóre odmiany bakłażanów mają spore, białe owoce przypominające do złudzenia jajka, u innych są one bardziej wydłużone, gruszkowate lub też prawie kuliste. Ważą od kilkudziesięciu gramów aż do dwóch kilogramów. Mają bogatą skalę odcieni skórki — od białej, poprzez jasnozieloną aż do ciemnofiołkowej. Istnieje też francuska odmiana bakłażanów w paski białe i lila. Nazywa się „zebrine”.

Niezwykłość kształtu i barwy owoców tej rzadko spotykanej rośliny zachęcała do tego, by określać ją rozmaitymi nazwami. U nas nazywana jest gruszką miłosną, jajkiem krzewistym, bakłażanem i oberżyną. Te dwie ostatnie nazwy zdradzają, gdzie spotykali się z tym warzywem Polacy albo może skąd je do naszego kraju przywieźli.

Bakłażan to słowo pochodzenia perskiego. Z tego języka przejęli je Turcy, a od nich mieszkańcy Europy wschodniej, w której Turcy panowali przez wiele lat. Oberżyna jest spolszczeniem francuskiej nazwy *aubergine*, która jest transpozycją arabskiego słowa *al bâdinjan*. To właśnie Arabowie spopularyzowali uprawę oberżyny w Europie południowej i zachodniej, choć prawdziwą jej ojczyznę jest Azja południowo-wschodnia. W Indiach i w Persji znana już była bardzo dawno temu — podobno aż przed czterema tysiącami lat.

Minęło jednak wiele czasu zanim bakłażany dotarły do Europy. Jako egzotyczne, niezwykle warzywo trafiły najpierw na królewskie i magnackie stoły. We Włoszech uprawiano je już w wieku XV. W 1570 roku podano je na ucztę, wydanej przez papieża Piusa V. W Anglii poznano ich smak w końcu XVI wieku. We Francji zaczęto je hodować w XVII stuleciu, w ogrodach króla

Ludwika XIV, który lubił jadać oryginalne, mało znane potrawy i upodobał sobie to smaczne warzywo. W końcu XVIII wieku były już znane w Polsce, początkowo jako roślina ozdobna, a dopiero później jako jadalna.

W dzisiejszych czasach bakłażany są warzywem tanim, popularnym we wszystkich krajach basenu Morza Śródziemnego. Eksportuje się je stamtąd masowo do Europy północnej, o niesprzyjającym dla ich uprawy klimacie. W naszym kraju obecnie są mało znane. Uprawiają je zapaleni hobbisci na działkach albo w inspektach. Ostatnio rozwija się ich produkcja w szklarniach i pod folią. Bakłażany najlepiej rosną, gdy lato jest długie, a temperatura utrzymuje się w granicach 18—30°C. Jeśli jest zimno, opadają im kwiaty i zawiązki owoców. Uprawia się je na glebach żyznych, wilgotnych. Najodpowiedniejsze są czarnoziemy, mady i bogate w próchnicę gleby gliniasto-piaszczyste. Na działce sadi się bakłażany w miejscach nasłonecznionych, zasłoniętych od wiatru. Z jednego krzaka przy końcu lata zbiera się 3—5 owoców.

Uprawianą u nas najczęściej odmianą jest:

Nr 12 X Delikates — odmiana gruntowa pochodzenia bułgarskiego, jedna z najlepszych i najplenniejszych odmian zagranicznych. Na silnie rozgałęzionych, niezbyt wysokich krzaczkach, nie przekraczających 60 cm, wyrastają duże, cylindryczne owoce o długości 15—20 cm, ważące 200—300 g. Dojrzałe owoce są ciemnofioletowe o jaśniejszym, oliwkowofioletowym zabarwieniu w dolnej części. Mięsz mają bladozielonkawy, dość ścisły, bez goryczy.

Jada się bakłażany we wszelkich możliwych postaciach: na surowo, pieczone, smażone, duszone, zapiekane i konserwowane. Można z nich przyrządzać bardzo wiele rozmaitych potraw, zwłaszcza duszonych. Ponieważ najlepsze są bakłażany duszone w oliwie lub słonecznikowym oleju, doskonale można je jeść na zimno i na gorąco. Potrawy z nich mają też i tę zaletę, że nadają

się do odgrzewania. Można je więc przygotowywać z góry. Nie tracą wartości przy ponownym zagotowaniu, a często nawet bardzo zyskują w smaku. Duża różnorodność kombinacji smakowych, w zależności od przypraw i dodatków, stanowi o tym, że z bakłażanów można zrobić i smaczną przystawkę, i pożywny obiadowy danie, i lekką kolację.

W krajach południowej Europy i Azji, gdzie bakłażany są bardzo popularne i cenione, do tradycji kulinarnych zalicza się wiele specyficznych dań z tego warzywa. Sporo z nich zyskało sobie popularność w kuchni światowej. Należy do nich kawior z bakłażanów, charakterystyczny dla krajów bałkańskich i południowych republik Związku Radzieckiego. Jest to purée z pieczonych bakłażanów, przyprawione na ostro cebulą, czosnkiem, octem winnym i innymi przyprawami. Sycylijska caponata to świetne zimne danie, w słodko-kwaśnym sosie pomidorowym z kaparami i oliwkami. Turecka potrawa z bakłażanów to imam bayeldi, co znaczy omdlały sułtan. Danie to jest podobno tak świetne, że doceniający uroki dobrej kuchni turecki sułtan omdlał z zachwytu, upojony aromatem podanej mu potrawy. Są też inne tłumaczenia choroby sułtana. Mówi się, że potrawa była tak pyszna, iż nie mógł jej sobie odmówić i zasłał z przejedzenia.

Bardzo znana jest też rozpyływająca się w ustach, słynna francuska ratatouille, typowa dla kuchni Prowansji. Są to bakłażany duszone w oliwie z innymi warzywami, głównie cukinią, papryką, pomidorami, cebulą i czosnkiem. W różnych odmianach ratatouille występują zwykle te same składniki, zmieniają się tylko proporcje. Mieszanina różnobarwnych warzyw pięknie wygląda nie tylko jako zestaw surowców, który często dekoruje witryny restauracji, ale również i na półmisku. Ratatouille jada się na przystawkę albo jako dodatek do pieczonego jagnięcia lub wieprzowiny. Na zimno, wychłodzona w lodówce, jest bardzo lubianą przystawką, szczególnie

w upalne, letnie dni. Znakomita jest też bałkańska musaka, czyli zapiekanka z bakłażanów i innych warzyw w połączeniu z mieloną baraniną lub wołowiną.

W Polsce te egzotyczne potrawy są mało znane. Jedynie turyści, zwiedzający południowe kraje, mieli okazję skosztować, jak one smakują. W ostatnich latach sprzedawane też były na naszym rynku konserwy warzywne z bakłażanów: kawior, ajwar i djuwecz.

Kupując bakłażany, wybiera się te, które są świeże, twarde, niezwiędnięte, bez zmarszczek. Skóra ich powinna być ładnie wybarwiona, napięta i błyszcząca. Pełnia sezonu przypada na sierpień i wrzesień. Zrywa się bakłażany, zanim w pełni dojrzeją, tzn. gdy nasiona ich są jeszcze miękkie a miąższ — niezbyt gorzki. Ścina się owoce razem z szypułką długości 2 do 3 cm. Wartość odżywcza bakłażanów jest stosunkowo niewielka. 100 g tego warzywa dostarcza ok. 20 kalorii. Zawiera ono 92,5% wody, 1% białka, 4,5% cukrów prostych, 1,5% błonnika oraz niewielkie ilości soli mineralnych i witamin A, z grupy B i C.

Przydatność bakłażanów w diecie odchudzającej jest, mimo niskiej wartości kalorycznej, niewielka. Nie tuczą bowiem tylko surowe i gotowane, a w tej postaci są niesmaczne, gdyż zachowują swą charakterystyczną gorzkość. Natomiast duszone i smażone chłoną tłuszcz i stają się tuczące. Mają jednak i zalety — działają usypiająco i uaktywniają funkcjonowanie nerek.

Przyrządzając bakłażany, trzeba wiedzieć, że ich gorzki, cierpkawy smak można usunąć przez osolenie i odcisnięcie tak, aby wypłynął z nich sok. Stosując zagraniczne przepisy powinno się brać pod uwagę to, że warzywa uprawiane w gorącym klimacie są mniej wodniste. A więc nasze należy koniecznie solić i odciskać z soku lub dłużej odparowywać podczas gotowania. Dobrze jest też dodawać do potraw z bakłażanów i innych warzyw odrobinę cukru i winnego octu dla wzbogacenia smaku.

BROKUŁY



Spoglądając na zielone brokuły, leżące na sklepowej ladzie, trudno uwierzyć, że nie jest to dekoracja, tylko pyszne, wartościowe warzywo. Choć brokuł, zwany również kapustą szparagową, należy do tej samej rodziny roślin krzyżowych co kapusta i kalafior, to jednak różni się od nich wyglądem samej rośliny i jej części jadalnych.

Krzak brokuła jest wyższy niż kalafiora, a ciemnozielone, silnie powycinane liście, osadzone są na dłuższych ogonkach. Róże brokuła mają też inny kształt i zabarwienie. Średnica ich wynosi zazwyczaj 7—15 cm.

Pączki kwiatowe róży brokuła są wyraźnie uformowane, duże i stosunkowo szybko rozwijają się w żółte kwiatki. Do spożycia nadają się róże przed rozwinięciem pączków, kiedy są jeszcze całkowicie zielone.

Oprócz róży głównej, o luźnym kwiatostanie, przypominającej rzadki, zielony, „nieudany” kalafior, tworzą się na bocznych pędach mniejsze róże, które także się jada.

Róże brokuła mają najczęściej kolor jasnozielony, tej samej barwy co mięsisty pęd, z którego wyrastają.

Obcina się je razem z pędem długości ok. 20 cm i z przylegającymi listkami. Rzadko spotykane odmiany brokułów mają róże białe lub fioletowe.

Smak brokułów jest delikatniejszy od kalafiorów, trochę zbliżony do szparagów. W gotowaniu nie wydzielają one przykrego zapachu. Wartością odżywczą przewyższają kalafiory i należą do najbardziej wartościowych warzyw. Mają dużo witaminy C i karotenu, a także witaminy B₁, B₂ i PP. Są zasobne w łatwo przyswajalne sole mineralne oraz białko, którego zawierają więcej niż kalafiory czy ziemniaki.

100 g brokułów dostarcza tylko 36 kalorii. Są więc brokuły poszukiwanym warzywem przez tych, którzy dbają o linię.

Brokuły doskonale nadają się do mrożenia. Dzięki temu dostępne są przez cały rok. Niewielkie ich ilości zamraża się również w Polsce.

Uprawa brokuła nie stwarza poważniejszych kłopotów w naszym klimacie. Roślina ta dobrze znosi przymrozki. Nie odbijają się one na jej smaku. Brokuł tworzy róże od lipca do grudnia. Po odcięciu róży na pędzie głównym wyrastają róże boczne, równie wartościowe. Są mniej wymagające co do gleby i nawożenia niż kalafiory. Mogą więc być uprawiane tam, gdzie kalafiory gorzej się udają.

Zalecane do uprawy na działkach odmiany to:

Waltham 29 — odmiana wczesna, o niskim, zwartym wzroście, z dość dużą ilością bocznych róż;

Calabrese Green — średnio wczesna odmiana, o dużych, zwartych różach;

Grenia — odmiana późniejsza, wyższa, o dużej róży głównej i mniejszej ilości bocznych róż, bardzo plenna;

Emerald Corone i Cleopatra F₁ — odmiany heterozyjne o dużej wartości smakowej.

Polskie odmiany brokułów to:

Sebastian — odmiana średnio wczesna, plenna. Ma różę średniej wielkości, dość zwarte, wypukłe, nie przerastające liśćmi, w kolorze zielonym lub zielonym z fioletowym nalotem. Brokuł uprawiany był na terenie Włoch już od czasów starożytnych. Powstał prawdopodobnie z dzikiej kapusty, wskutek przekształcenia kwiatostanu. Apicjusz, znany gastronom z czasów Tyberiusza, znany był z umiejętności przyrządzania brokułów, a Drusus, syn cesarza, tak je podobno lubił, że trzeba go było powstrzymywać od przejadania się potrawami z nich przyrządzonymi.

Od starożytności do dziś Włosi celują w uprawie i uszlachetnianiu brokułów. Znajduje to odbicie nawet w botanicznej nazwie tego warzywa, które brzmi: brokuł włoski (*Brassica oleracea var. italica*).

W Europie brokuły zaczęły być bardziej popularne w epoce renesansu. Do Francji przywiozła je Katarzyna Medycejska, która poślubiła Henryka II w 1533 roku. W Polsce były znane już w XVII wieku, w Anglii — w początkach XVIII wieku. Chińczycy nauczyli się uprawy brokułów od Europejczyków i wspaniale je przyrządzają według swoich tradycji kulinarnych, tak że są chrupkie i bardzo aromatyczne. Warzywo to zrobiło też wielką karierę w Stanach Zjednoczonych po pierwszej wojnie światowej, ze względu na swoje wartości odżywcze.

Brokuły gotuje się w ten sam sposób jak kalafiori. Nie moczy się ich długo, tylko myje pod strumieniem bieżącej wody. Wrzuca się je do osolonego wrzątku z dodatkiem cukru do smaku. Ponieważ pączki szybciej miękną niż lodygi, można brokuły gotować, ustawivszy ciasno w garnku różami do góry, tak by nie były przykryte wodą. Ugotują się wówczas w parze. Nie powinno się ich przegotowywać, bo nie tylko są mniej smaczne, ale i mniej wartościowe. Wystarczy 8 min. od ponownego zawrzenia wody po włożeniu warzyw. Mrożone brokuły gotują się krócej. Po ugotowaniu trzeba je przelać zimną wodą dla zachowania koloru.

BULWY



Bulwy, nazywane również słońcem bulwiastym, słońcem pastewnym lub topinamburem, przywiezione zostały do Europy z Ameryki w 1612 roku i rozpowszechniły się początkowo we Francji i w Niemczech. Obecnie uprawiane są w Ameryce Północnej i Środkowej, w Europie, Związku Radzieckim i w Chinach. Odkrycie ich zawdzięczamy francuskiemu podróżnikowi Samuelowi Champlainowi, założycielowi miasta Quebec. Zauważył on, że Indianie brazylijscy Topinambu jedzą bulwy przypominające wyglądem ziemniaki. Przekonawszy się, że mają one delikatny, słodkawy smak, podobny do karczochów, przeniósł je do Kanady, skąd przewiezione zostały jako smakołyk do Francji, z którą Kanada rozwijała stosunki handlowe. Bulwy nie są wielką rzadkością w Polsce, choć jako warzywo są mało spotykane. Często rosną w ogrodach — jako dzikie niestrzyżone żywopłoty, ponieważ są bujną rośliną, dochodzącą do dwóch metrów wysokości, o gęstym, zielonym ulistnieniu i wdzięcznych, żółtych kwiatkach, wyglądających jak małe słończniki. Na szerszą skalę uprawiane bywają

na paszę dla zwierząt hodowlanych i zwierzyny łownej. Na podziemnych pędach topinambur zawiązuje liczne bulwy jadalne — nawet do 50 sztuk — podobne do ziemniaka, lecz mające mniej gładką powierzchnię i przyjemny, słodkawy smak. Można je przyrządzać, tak jak ziemniaki lub szparagi. Konserwowane przypominają dna karczochów i używane są do wykwintnych sałatek. 100 g bulwy daje prawie 80 kalorii. Skład jej podobny jest do składu ziemniaków. Warzywo to poleca się diabetykom, zamiast ziemniaków, ponieważ zawiera ok. 17% insuliny — wielocukru, ulegającego łatwo hydrolizie do fruktozy.

Bulwy byłyby zapewne bardziej rozpowszechnione jako warzywo, gdyby się łatwiej obierały i nie rozpadały przy gotowaniu. Trudno jest usunąć skórkę z gruzłowej powierzchni bulw, ale można je ugotować w skórce i dopiero potem obierać. Gotując obrane — najpraktyczniej jest pokrajać je na równej wielkości kawałki, żeby się jednocześnie ugotowały. Odlewać je należy, kiedy tylko zaczynają mięknąć, bo szybko się rozpadają, jeśli je przegotować. Kupuje się wyłącznie bulwy świeże. Stare i wyschnięte nabierają nieprzyjemnego zapachu i nie nadają się do konsumpcji.

DYNIA MAKARONOWA

Dynia makaronowa, tak jak wszystkie odmiany dyni, pochodzi z Ameryki. Charakteryzuje się tym, że po ugotowaniu miękisz jej rozpada się na pasemka, podobne do makaronu. Tej właściwości zawdzięcza swoją nazwę. Jest w Polsce mało znana, choć udaje się dobrze w naszych warunkach klimatycznych.

Jest płożącą się rośliną, o długich pędach, dochodzących do 4—5 metrów. Wyrasta na nich od 8 do 10 owalnych owoców o żółtopomarańczowej skórce i ciemniej-

czym, pomarańczowym mięszu. Każdy z nich waży od 2 do 4 kg, co daje roczny zbiór około 40 kg owoców z jednego krzaka. Dojrzałość konsumpcyjną osiągają dynie po ok. 100 dniach od zasiania, kiedy ich pestki nie są jeszcze zupełnie dojrzałe i twarde.

Uprawia się dynię makaronową w miejscach zacisznych, nasłonecznionych, na pochylonych stokach lub w narożnikach ogrodu, gdyż potrzebuje słońca i dobrego nawodnienia. Wymaga ona gleby ciepłej, przepuszczalnej, średnio ciężkiej, bogatej w próchnicę, niekwaśnej. Nawet początkujący ogrodnicy osiągają dobre rezultaty, ponieważ roślina ta rośnie bez specjalnych zabiegów pielęgnacyjnych i jest odporna na choroby oraz szkodniki. Można ją przechowywać przez kilka miesięcy w chłodnym, suchym pomieszczeniu.

Wartość odżywcza tego warzywa podobna jest do wartości innych odmian dyni. Zawiera ono niewiele węglowodanów, w tym sporo cukrów, trochę soli mineralnych (fosforu, wapnia, żelaza), dużo witaminy A oraz nieco innych witamin.

Dynia makaronowa jest to bardzo delikatne w smaku warzywo. Można z niej robić te wszystkie potrawy, które przyrządza się z innych rodzajów dyni, ale najefektowniejsze z nich, to: dynia gotowana w różnych sosach oraz dynia marynowana w occie. W tej formie zachowuje ona swoją niezwyktą, „makaronową” postać, jeśli ją przekrajać w poprzek na połowę i widelcem delikatnie wyjąć mięsz. Często podaje się dynię jako niskokaloryczne spaghetti — zamiast klusek.

KARCZOCHY

Podobnie jak dziś, już w starożytnej Grecji i Rzymie jadano karczochy jako delikatne, luksusowe warzywo. W średniowieczu zaprzestano ich uprawy i dopiero

w XV wieku pojawiły się ponownie w królewskich i dworskich ogrodach, początkowo w Italii, a potem we Francji, Anglii i innych krajach Europy.

W Polsce jagiellońskiej sadzono karczochy zarówno dla ozdoby, jak i na potrzeby stołu. Były bardzo modne w okresie Renesansu. Na ucztach podawano je jako wytworną, wyrafinowaną potrawę. Być może dlatego, że sławny francuski pisarz tego okresu, Rabelais przypisywał im tajemniczą moc wzmagania miłości. Doceniano jednak przede wszystkim ich szczególny smak i z tego powodu zyskiwały coraz większą popularność, chociaż są pracochłonne w uprawie, przyrządzaniu i jedzeniu, szczególnie wtedy, gdy wysysa się je płatek po płatku. W wieku XIX i na początku naszego stulecia, aż do ostatniej wojny karczochy były dość dobrze znane i w Polsce. W starych książkach kucharskich można znaleźć sporo przepisów na potrawy z nich przyrządzone. Rosły bowiem karczochy w przydomowych ogrodach i uprawiano je w celach handlowych. Dziś spotyka się je tylko w ogródkach zapalonych amatorów, choć w naszym klimacie nieźle się udają, jeśli tylko mają zaciszne miejsce i odpowiednią glebę.



Karczoch to piękny, dekoracyjny oset, który można sadzić również dla ozdoby. Jest to silna, wysoka, niebiesko kwitnąca bylina. W pierwszym roku po wysiewie wyrasta z niej tylko pióropusz pierzastych, ostro zakończonych liści, osadzonych na grubych, szerokich ogonkach. Przez następne 3—4 lata roślina wypuszcza pąki kwiatowe, które ścina się w celach jadalnych, zanim płatki zielonego kielicha zaczną się rozchyłać. Aby karczochy były duże i dorodne, zostawia się na jednej roślinie tylko 3 lub 4 pędy, a na nich po 2—3 pąki. Istnieje wiele odmian karczochów. Najlepsze, o wielkich, dużych, kulistych pąkach, wyhodowano we Włoszech i we Francji. Pąki są tak duże, że na przystawkę wystarczy zjeść po jednym na osobę. W tych krajach karczochy nie należą do warzyw rzadkich. Są powszechnie cenione jako delikates poszukiwany przez znawców. W Polsce dla uprawy amatorskiej importuje się nasiona odmiany Laoński Zielony, która charakteryzuje się bujnym wzrostem i pąkami o szerokim i grubym dnie kwiatowym.

Jada się nierozwinięte pąki kwiatowe, a właściwie — mięsiste dno kwiatowe wraz z dolną częścią kielicha, składającą się z grubych, mięsistych płatków, i kawałkiem łodygi, z której wyrasta kwiat. Najczęściej podaje się całe, ugotowane, a zjada się je, obrywając płatek po płatku i maczając w gorącym, stopionym maśle w sosie holenderskim lub w sosie vinaigrette. Niejadalna jest tylko wewnętrzna część pąka — puszek porastający kwiatowe dno. Oczywiście z karczocha można zrobić wiele innych, bardziej wyszukanych potraw.

Bardzo eleganckim daniem są dna karczochów, które podaje się jako dodatek do mięs lub jako samodzielne danie zimnego bufetu. Jada się je też na przystawkę w połączeniu z gęstym, kremowym sosem o wyraźnym aromacie. Z karczochów robi się również surówki.

Wartość odżywcza karczochów nie jest duża. 100 g daje 50 kalorii. Są jednak łatwo strawne i zdrowe. Za-

wierają niewielkie ilości witaminy A, witamin z grupy B oraz witaminy C, a także sporo potasu, dużo manganu, trochę wapnia, żelazo i magnez. Mają też w swoim składzie ok. 15% węglowodanów. 11733

Przy kupowaniu karczochów, trzeba zwracać uwagę na to, żeby były pełne, zwięzłe, zielone lub z odcieniem lila. Nie powinny mieć brązowych plam ani śladów obicia. Rozwarte, ciemne, stare pąki nie nadają się do spożycia, ponieważ są łykowane po ugotowaniu. Świeżość można też poznać po łodydze, która nie powinna być zwiotczała ani zbrązowiała. Karczochy robaczywe mają w dnie, przy ogonku mały, czarny punkcik. Gdy się rozchyli płatki, widać wewnątrz wyjedzone przez szkodniki.

KARDY



Kardy uprawia się u nas tylko amatorsko. W innych krajach, w Hiszpanii, we Włoszech, w NRD i RFN lub w Szwajcarii — są popularniejsze, ale i tam należą do warzyw rzadkich. Są bardzo delikatną, smaczną jarzyną,

dostępną przez całą zimę. W smaku przypominają trochę szparagi, a trochę — karczochy. Z wyglądu też są podobne do karczochów. Kard, tak samo jak karczoch, jest wysoką, ostowatą rośliną o szarozielonych, pierzastych, porośniętych kolcami liściach. Jako warzywo użytkowany jest zwykle przez jeden rok, ponieważ tylko w pierwszym roku uprawy pędy jego są miękkie i mięsiste. Potem staje się zdrewniały i suchy i może być zachowany w ogrodzie tylko jako roślina ozdobna.

Dla uprawy amatorskiej najczęściej importowana jest odmiana **Cardon de Tours**.

Jadalne są kłęczka kardów i grube, mięsiste ogonki liściowe oraz środkowe nerwy liści. Na jarzynę trzeba kardy bielić. W tym celu mniej więcej na miesiąc przed zbiorem związuje się liście okopcowując je od dołu. W zimie kardy można z powodzeniem przechowywać w domu. Przenosi się je do piwnicy i dołuje w piasku po same blaszki. Nie potrzeba ich związywać, przy słabym naświetleniu bielą się same. Gdy zbieleją, można je stopniowo zużywać i mieć świeże warzywo w ciągu całej niemal zimy.

W handlu kardy sprzedawane są odpowiednio przycięte na długie kawałki i związane w pęczki. Przygotowując je w domu, trzeba odciąć pozostałości liści, zostawiając same wybielone, mięsiste łodygi. Następnie trzeba umyć je i pokrajać na kawałki o długości 8—10 cm. Gotowane w osolonej wodzie kardy mają nieapetyczny, szarozielony kolor. Dodaje się więc do wrzącej wody trochę kwasku i mąki. Pozbawia je to goryczy i pozwala zachować kremową barwę łodyg. Przed i po ugotowaniu trzeba je czyścić z włókien i drobnych kolców.

Kardy gotuje się „au blanc” (na biało), wrzucając do wrzątku z dodatkiem 1 łyżki mąki rozprowadzonej w 3 łyżkach zimnej wody, 1 łyżki octu i 1/2 łyżki soli na 1 l. Gotuje się przykryte do czasu, aż jarzyna stanie się miękka, a włókna schodzą z niej łatwo. Wtedy należy

ją odcedzić i kilkakrotnie przelać zimną wodą. Potem doczyścić i przyprawić według przepisu. Można też kardy gotować bez mąki, tylko we wrzątku z dodatkiem kwasku i soli.

KUKURYDZA CUKROWA



Kukurydzę poznali Europejczycy dzięki odkryciom Kolumba. W czasie pobytu na Kubie w listopadzie 1492 roku dwaj członkowie jego załogi, powróciwszy z penetracji wyspy, zameldowali mu, że znaleźli ziarna bardzo smaczne zarówno w postaci gotowanej, jak i suszonej, po przerobieniu na mąkę. Nazwali je kukurydzą. Ziarna te były największym bogactwem Ameryki — dzięki nim ludność tubylcza nigdy nie cierpiała głodu. Aztekowie, Majowie i Inkowie uprawiali kukurydzę od wieków, stosując bardzo prymitywne metody agrotechniczne i uzyskując niezłe plony.

Kukurydza to przede wszystkim roślina zbożowa. Jej odmiana cukrowa hodowana jest na warzywo. Bardzo popularna w Ameryce, rozpowszechniła się również

w Europie. W Polsce była znana już w końcu XVIII w. Kukurydza cukrowa lubi ciepło. Kiełkuje i rośnie w temperaturze powyżej 10°C i jest wrażliwa na przymrozki. Dobrze udaje się w latach ciepłych, słonecznych i suchych. Pod jej uprawę przeznaczają się gleby żyzne, zasobne w wapń. Powinno się ją wysiewać w miejscach ciepłych, nasłonecznionych, zasłoniętych od wiatru. Nie lubi ziemi zbyt mokrej i zimnej.

Zbiera się kukurydzę cukrową w sierpniu i we wrześniu, ścinając kolby stopniowo w miarę dojrzewania, gdy nasiona są już wykształcone, ale jeszcze miękkie i soczyste. Mają wówczas najwięcej cukru. Dojrzewając, ziarna twardnieją i stają się mączyste. Kolby nadające się do konsumpcji powinny mieć gładkie, zwarte ziarno, które pod naciskiem wydziela gęstą, mleczną ciecz, oraz brązowe wąsy, czyli znamiona słupków.

Najpopularniejsze odmiany kukurydzy cukrowej uprawianej w Polsce to:

Złota Karłowa — odmiana bardzo wczesna, której kolby gotowe są do zbioru już w pierwszej połowie sierpnia. Rośliny tej odmiany silnie rozkrzewione wyrastają do wysokości 70—90 cm. Kolby ich są małe, długości około 12 cm, wrzecionowate, bladeżółte. Plon raczej niski. Ziarno bardzo słodkie, smaczne i delikatne.

Ama F₁ — odmiana bardzo wczesna, plenna. Rośliny na których wyrastają po dwie kolby, są średnio wysokie, nie przekraczające 150 cm. Kolby ma niezbyt długie (ok. 15 cm), lekko stożkowate. Ziarno ich jest żółte, bardzo smaczne. Odmiana ta nadaje się również do przetwórstwa.

Martek F₁ — odmiana średniowczesna, bardzo plenna. Rośliny, mało rozkrzewiające się wyrastają do 160 cm. Kolby mają lekko stożkowate, ścisłe, długości 15—17 cm, jasnożółte, o bardzo smacznym ziarnie. Można je ścinać już w końcu sierpnia. Odmiana nadaje się do konserwowania.

Aztek F₁ — odmiana późna, wymagająca dobrej, żyznej gleby. Zbiór przypada na sierpień—wrzesień. Bardzo wysokie, słabo

rozkrzewione rośliny osiągają wysokość do 2 m. Wyrastają z nich duże, pojedyncze kolby o drobnym ziarnie barwy jasnożółtej. Ziarno jest bardzo smaczne i nadaje się także na konserwy.

Bąkowska — odmiana o długim okresie wegetacji. Rośliny wysokie, tworzące najczęściej po dwie kolby. Ziarna są drobne, gładkie, szklisterliste, pękające. Spożywa się je w stanie suchym, uprażone na tzw. pop corn.

Kukurydza cukrowa zawiera więcej cukrów niż odmiany zbożowe i pastewne tej rośliny. Kolby ścina się na warzywo w okresie dojrzałości mlecznej, tzn. zanim cukry przemienią się w skrobię, a ziarna stwardnieją.

Ziarno kukurydzy cukrowej ma wysokie wartości odżywcze, 100 g dostarcza 360 kalorii. W fazie dojrzałości mlecznej zawiera ono ok. 3% białka, 0,5% tłuszczu, 5% cukrów, 3—4% skrobi oraz pewną ilość witamin A, B₁, B₂ i C. Kukurydza cukrowa nadaje się do spożycia na świeżo, do konserwowania i do zamrażania w kolbach i w ziarnach.

Kupując kukurydzę, trzeba wybierać kolby jasnokremowe lub jasnożółte, o zbitych, ciasno przylegających ziarnach. Przy naciskaniu ich powinno się wyczuwać, że są miękkie. Kolby ciemnożółte nie nadają się na jarzynę. Są przejrzałe, twarde i mączyste.

PATISONY

Patisony — mało u nas znane warzywo z rodziny dyniowatych — pochodzą z Ameryki. W Europie uprawia się je w południowych republikach Związku Radzieckiego, na Węgrzech, w Czechosłowacji i w krajach śródziemnomorskich. Są doskonałą jarzyną, jeśli zbiera się je nie w pełni dojrzałe. Bywają białe, zielonawe, zielone, a nawet granatowofioletkowe, prawie czarne. Mają niezwykle wyjątkowy wygląd: dwa złożone ze sobą talerze o pofałdowanych faliście brzegach. Ten niepospolity,



przypominający latające talerze, kształt sprzyja nadawaniu im żartobliwych określeń. Na przykład we Francji nazywane są potocznie: biret księdza, czapka elektora itp. W Polsce uprawiane są tylko na działkach i w ogródkach przydomowych przez amatorów oryginalnych warzyw.

Zawierają witaminę C i znaczne ilości węglowodanów. Są lekko strawne.

Patisony są różnej wielkości: od 10 do ponad 20 cm średnicy. Młode mają delikatną skórkę, której nie trzeba obierać, starsze wymagają obierania.

SZPARAGI

Szparagi były luksusowym warzywem, znanym i cenionym już w starożytności. Entuzjazmowali się nimi tacy smakosze starego Rzymu, jak Pliniusz i Lukullus. Także i w późniejszych czasach cieszyły się szczególnym uznaniem. W XVIII wieku francuski minister de Jarente wymyślił specjalną potrawę ze szparagów dla Pani Pompadour i nazwał ją jej imieniem. W mieście Argenteuil,



ukochanym przez impresjonistów, częstował szparagami swych gości Manet i upamiętnił je na jednym ze swych obrazów, malując martwą naturę ze szparagami, związanymi łykiem w tradycyjny sposób, nie zmieniany od lat.

Również i w dzisiejszych czasach potrawy ze szparagów uważane są za eleganckie i drogie. Uprawia się szparagi we wszystkich prawie krajach europejskich, także i w Polsce. Niegdyś produkowano ich u nas więcej, a polskie odmiany uważane były za jedne z najsmaczniejszych. Aleksander Dumas w swym słowniku sztuki kulinarnej pisze, że istnieją trzy rodzaje szparagów: białe, fioletowe i zielone. Białe, francuskie są najwcześniejsze, delikatne w smaku, lecz wodniste. Doskonałe szparagi białe są też uprawiane w Belgii i w Hiszpanii. Szparagi z fioletowymi czubkami są największe i najsmaczniejsze. Znakomite są zwłaszcza odmiany fioletowe, pochodzące z okolic Ulm (RFN) i z Polski. Zielone szparagi mają te zalety, że są smaczne, aromatyczne i można je prawie w całości zjeść.

Najpopularniejsze u nas odmiany szparagów to:

Mary Washington — zdegenerowana już odmiana śre-

dnio wczesna, bardzo plenna i odporna na rdzę. Tworzy ona grube, duże wypustki, o główkach większych niż u innych odmian, koloru zielonkawofioletowego.

Limbras — odmiana holenderska, wczesna, bardzo pełna, o grubych fioletoworóżowych wypustkach.

Schwetzinger Meisterchuss — odmiana wyprodukowana w RFN, bardzo plenna, o grubych wypustkach ze zwartą główką. Odmiana ta dobrze rośnie i odporna jest na choroby.

Szparagi są niskokaloryczne. 100 g tego warzywa dostarcza ok. 15 kalorii. Zawierają karoten, witaminy B₁ oraz B₂ i C a także sole potasu, wapnia, sodu, magnezu, fosforu i żelaza. Zawierają też asparaginę i związki purynowe, działające pobudzająco na nerki.

Jadalne są młode pędy, tzw. wypustki, które ściąga się zanim ukążą się ponad powierzchnią ziemi w kopcach. Najsmaczniejsze są szparagi świeżo zebrane. Można je jednak przechowywać do 2 dni, zawinięte w wilgotną ściereczkę w lodówce lub chłodnym, zaciemnionym miejscu.

Szparagi po zerwaniu szybko drewnieją. Aby zahamować ten proces, producenci zaraz po zbiorze wkładają wypustki do zimnej wody z lodem. Szparagi zbierane w czasie burzy szybciej się psują, więc trzeba je od razu zużywać. Najlepsze są wypustki średnicy od 1,5 do 2,5 cm.

Czas gotowania szparagów zależy od ich grubości i wynosi 25—50 min. Jeśli kupione szparagi są różnej grubości, to trzeba najpierw włożyć do wrzątku te najgrubsze, a potem dołożyć cieńsze, żeby się wszystkie jednocześnie ugotowały.

Są dwie szkoły przyrządzania szparagów.

Według pierwszej — gotuje się je na małym płomieniu, bez przykrywki, w płaskim, szerokim garnku, włożone luzem do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem szczypty cukru. Wody powinno być tylko tyle, aby je przykryła.

Szparagi wyjmuje się, gdy czubki są miękkie; końce mogą być twarde.

Według drugiej szkoły — gotuje się szparagi w wąskim, wysokim garnku, powiązane w pęczki — „na stojąco”. Wody nie nalewa się do pełna, poniżej główek, ponieważ tą metodą główki gotują się w parze. Szparagi wiąże się luźno w pęczki po 6—10 sztuk, mniej więcej tej samej grubości. Wrzątek należy osolić, dodać trochę kwasu lub plasterek cytryny i 1/2 łyżeczki masła. Przykryć. Gotowane pod pokrywką nie mają tak ładnego koloru, jak gotowane pierwszą metodą.

Szparagi obiera się nierdzewnym nożem, zaczynając poniżej główki i zeskrobując skórkę ku dołowi. Zdrewniałe końce należy odciąć.

SZPINAK NOWOZELANDZKI



Szpinak nowozelandzki rośnie dziko w Nowej Zelandii, Tasmanii oraz w południowej i zachodniej Australii. Do Europy przywiózł go z Nowej Zelandii w 1771 roku Anglik, Joseph Bane, powracając z podróży dookoła

świata z kapitanem Cookiem. Szybko zyskał popularność. We Francji był już bardzo znany w 1820 roku. Atrakcyjność jego wynika z tego, że jest bardzo podobny w smaku do szpinaku i jest dostępny wtedy, kiedy prawdziwego szpinaku brak, to jest w pełni lata. Szpinak nowozelandzki jest niewrażliwy na upały, których szpinak europejski nie lubi. Jest to zupełnie inna roślina, choć jego duże, ciemnozielone liście, o żywej barwie kształtem przypominają szpinak. Rosną one na rozgałęzionych, płozących się łodygach o długości dochodzącej do 1 m.

W ogródku przydomowym wystarczy posadzić kilka roślin, by zaspokoić zapotrzebowanie rodziny. Szpinak zbiera się wielokrotnie od końca czerwca aż do mrozów. Im częściej jest ścinany, tym bardziej się rozkrzewia i lepiej plonuje.

Wartością odżywczą szpinak nowozelandzki nie ustępuje zwykłemu szpinakowi. Zawiera duże ilości witaminy C i prowitaminy A oraz sole mineralne, zwłaszcza żelazo. Zawiera również kwas szczawiowy, tak jak szpinak. Potrawy ze szpinaku nowozelandzkiego przyrządza się w ten sam sposób co potrawy ze zwykłego szpinaku. Nadaje się on również do mrożenia.

Kupuje się szpinak świeży, nie zwiędnięty. Listki jego powinny być chłodne, jędrne, przy zgniataniu w garści — lekko trzeszczące. Jeśli są ciepłe, oznacza to że szpinak zaczyna się psuć.

PRZEPISY





SAŁATKI

SAŁATKA Z SUROWYCH BAKŁAŻANÓW

2 bakłażany, 2 małe pomidory, 1 łyżka drobno posiekanej naci pietruszki, 2 łyżki oliwy, 1 łyżka soku z cytryny, sól, pieprz, szczypta cukru

Bakłażany umyć, odciąć czubki razem z szypułką, obrać ze skórki, pokrajać w cienkie plastry, a potem — na małe kawałki. Doprawić solą, pieprzem, szczyptą cukru, cytryną i oliwą. Odstawić na 30 min w chłodne miejsce, aby sałatka „przemacerowała” się. Udekorować dookoła półplasterkami pomidorów i posypać natką pietruszki.

SAŁATKA Z SUROWYCH BAKŁAŻANÓW PO PROWANSALSKU

2 bakłażany, 2 łyżki octu winnego, 2 łyżki oleju sojowego lub oliwy, 2 łyżki zmielonych orzechów, 1 ząbek czosnku, 1 łyżka

drobno pokrajanej rzeżuchy, 2 jajka ugotowane na twardo, 10 nadziewanych papryką oliwek, 1 mała puszka tuńczyka, sól, pieprz

Bakłażany umyć, odciąć czubki razem z szypułką, obrać ze skórki i pokrajać wzdłuż w plastry. Polać je octem wymieszanym z oliwą, orzechami, drobno pokrajanym czosnkiem doprawionym do smaku solą i pieprzem.

Po 1 godz. odcisnąć płyn, bakłażany pokrajać w dużą kostkę, wymieszać z jajkami pokrajanymi w półplasterki, rzeżuchą, oliwkami i kawałeczkami tuńczyka. Sałatkę doprawić solą, pieprzem, oliwą i sokiem cytrynowym.

BULGARSKA SAŁATKA Z BAKŁAŻANÓW „KLASZTORNA”

50 dag słodkiej papryki, 40 dag bakłażanów, 40 dag ogórków, 4 łyżki oliwy lub oleju, 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich, 2 pomidory, 2 jajka, sól, 1 łyżka octu, natka, czosnek

Paprykę umyć i upiec w piekarniku aż zmięknie, a skórka zmarszczy się. Odciąć koniec z szypułką i obrać ze skórki. Wybrać pestki ze środka, polać oliwą zmieszaną z octem. Ogórki umyć, obrać, pokrajać na kawałeczki wielkości ziarenka ryżu. Osolić, wymieszać z posiekaną natką pietruszki i wypełnić tą mieszaniną strąki papryki. Bakłażany upiec na blasze lub w piekarniku aż skórka zbrązowieje, a miąższ zmięknie. Zdjąć skórkę, posiekać nierdzewnym nożem, dodać 2—3 łyżki oliwy, posiekany ząbek czosnku, orzechy, osolić i dobrze wymieszać.

Na środku okrągłego półmiska ułożyć kupkę pasty bakłażanowej, obłożyć ją promieniście wypełnionymi strąkami papryki, kierując ostrymi czubkami do wewnątrz. Przedzielić strąki papryki plasterkami pomidorów i jajek ugotowanych na twardo.

SALATKA Z MROŻONYCH BROKUŁÓW

50 dag mrożonych brokułów, 1 duże jabłko, 1/2 selera, sól, cukier, 1 łyżka soku cytrynowego, 1/2 szklanki majonezu

Brokuły częściowo rozmrozić, drobno pokrajać, skropić sokiem cytrynowym rozcieńczonym pół na pół wodą, osolic i przyprawić szczyptą cukru. Seler dokładnie umyć, obrać i zetrzeć na grubej tarce, skrapiając cytrynowym sokiem. Jabłko po umyciu obrać, wykrajac gniazdo nasienne i drobniutko posiekać. Wymieszać wszystkie składniki i połączyć sałatkę majonezem.

SALATKA Z BROKUŁÓW W SOSIE VINAIGRETTE

50 dag brokułów, 20 dag pieczonego mięsa, np. kury lub cielęciny, 10 dag marynowanych pieczarek, szczypiorek, 1 jajko ugotowane na twardo, 3 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżka soku cytrynowego, sól, pieprz, 1 łyżeczka musztardy, 1 łyżeczka cukru

Umyte brokuły włożyć do wrzącej wody osolonej i lekko ocukrzonej. Ugotować tak, aby były twarde. Pokrajać je na kawałki, zachowując w całości różyczki. Mięso pokrajać w niedużą kostkę. Umyte pieczarki i szczypiorek dość drobno posiekać. Jajko obrać i pokrajać na 8 części. Wymieszać składniki i połączyć sosem ukreconym z soku cytrynowego, musztardy, oleju, cukru, soli i pieprzu.

SALATKA Z SUROWYCH BROKUŁÓW Z PAPRYKĄ

50 dag brokułów, 3 strąki czerwonej papryki słodkiej, 2 łyżki rozcieńczonego kwasu cytrynowego, 1/2 szklanki majonezu, sól

Brokuły bardzo starannie oczyścić, umyć i włożyć na 15 min do zimnej, osolonej wody. Następnie osączyć, „kwiaty” drobno posiekać, a łodygi zetrzeć na tarce. Osolić i skropić kwaskiem cytrynowym. Paprykę umyć, odciąć szypułki z kielichem, usunąć gniazda nasienne, pokrajać w cienkie paseczki, wymieszać z brokułami i polać majonezem.

SAŁATKA Z SUROWYCH BROKUŁÓW Z RZODKIEWKAMI

50 dag brokułów, 1 spory pęczek rzodkiewek, 1 pęczek szczypiorku, 2 łyżki soku cytrynowego, 3 łyżki oleju, sól, pieprz

Brokuły starannie umyć i oczyścić, włożyć do zimnej, osolonej wody na 15 min. Następnie osączyć, „kwiaty” drobno posiekać, łodygi zetrzeć na tarce. Osolić. Rzodkiewki umyć, oczyścić z naci i korzonków, pokrajać w kosteczkę. Szcypiorek umyć i drobno posiekać. Wymieszać wszystkie składniki, doprawić solą i pieprzem. Polać sosem ukręconym z oleju i soku z cytryny.

SAŁATKA Z BROKUŁÓW I POMIDORÓW I

30 dag brokułów, 25 dag pomidorów, 2 jajka, 1/2 szklanki majonezu aromatyzowanego cytryną, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki lub koperku, sól, pieprz, szczypta cukru, zielona sałata

Brokuły umyć, oczyścić, podzielić na różyczki; łodygi pokrajać w krążki o grubości 1 cm. Wrzucić na wrzącą, osoloną wodę i ugotować. Gdy będą miękkie, odcedzić i wystudzić. Małe pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać

ze skórki i pokrajać w ćwiartki. Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki i pokrajać w ćwiartki. Ułożyć w salaterce brokuły na przemian z pomidorami i jajkami. Sos majonezowy z cytryną doprawić zmiażdżonym czosnkiem rozartym z solą i szczyptą cukru, wymieszać z koperkiem. Polać tym sosem sałatkę i obłożyć liśćmi zielonej sałaty.

SALAŃKA Z BROKUŁÓW I POMIDORÓW II

50 dag brokułów, 4 pomidory, 1 ząbek czosnku, 3 łyżki oleju, 1 łyżka soku cytrynowego, 1 łyżeczka musztardy, sól, cukier, 2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki

Brokuły umyć, pokrajać na kawałki, wrzucić na wrzącą, osoloną i osłodzoną 1 łyżeczką cukru wodę. Gotować ok. 10 min, żeby się nie rozpadły, ale były twarde. Odcedzić. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokrajać na kawałki. Wymieszać brokuły z pomidorami. Polać sosem ukręconym z soku cytrynowego, oliwy lub oleju, musztardy i drobnutko pokrajanego czosnku, doprawionym solą. Posypać pokrajaną nacią pietruszki.

SALAŃKA Z BROKUŁÓW, POMIDORÓW I OGÓRKÓW

50 dag brokułów, 30 dag pomidorów, 20 dag ogórków, 2 cebule, 4 łyżki drobno posiekanej zieleniny, 1 szklanka majonezu, sok z cytryny, sól, pieprz

Brokuły umyć, ugotować we wrzącej, osolonej wodzie. Odcedzić, gdy będą miękkie. Pokrajać w ten sposób, żeby nie uszkodzić różyczek, zachowując ich kształt; łądygi pokrajać w krążki. Ogórki umyć, pokrajać w cien-

kie plasterki (ogórek wąż można zostawić nieobierany). Wyłożyć plasterkami ogórka dno salaterki, oprószyć je solą i pieprzem. Na ogórki wyłożyć brokuły. Posypać je drobno posiekaną cebulą. 2 pomidory zostawić do dekoracji, resztę sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i pokrajać w ćwiartki. Położyć na brokułach z cebulą. Majonez doprawić sokiem cytrynowym, solą i pieprzem. Połączyć nim sałatkę i posypać drobno posiekaną zieleniną. Udekorować plasterkami umytych pomidorów.

SALATKA Z BROKUŁÓW W ŚMIETANIE

70 dag brokułów, 2 jajka, 20 dag ogórków, 20 dag pomidorów, 1 łyżka rozpuszczonego kwasu cytrynowego lub winnego octu, 1 pęczek szczypiorku, 2/3 szklanki śmietany, sól, cukier, zielona sałata

Brokuły umyć, oczyścić i ugotować w osolonej i lekko ocukrzanej wodzie. Po ostudzeniu „kwiaty” podzielić na różyczki, a łodygi pokrajać w krążki. Ogórki umyć, obrać i zetrzeć na bardzo grubej tarce. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokrajać w kostkę. Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki i grubo posiekać. Wymieszać wszystkie składniki, osolić, połączyć kwasem cytrynowym, a potem śmietaną doprawioną cukrem i solą oraz wymieszaną z drobnutko posiekanym szczypiorkiem. Salaterkę wystać umyтыми i osuszonymi liśćmi sałaty i wyłożyć na nie sałatkę. Ozdobić ćwiartkami plasterków pomidora.

SALATKA Z BROKUŁÓW I WARZYW MIESZANYCH

30 dag brokułów, 4 strąki słodkiej czerwonej papryki, 1 jabłko, 1 cebula, 2 jajka, 3 łyżki posiekanej naci pietruszki, 1/2 szklanki

majonezu, 1 łyżka musztardy, 1 łyżka drobniutko pokrajanych marynowanych pieczarek, sól, cukier, zielona sałata

Brokuły umyć, podzielić „kwiaty” na różyczki, a łodygi pokrajać na grube krążki. Wrzucić na osolony wrzątek i ugotować tak, aby były twarde (nie rozgotowane). Paprykę umyć, oczyścić z kielicha, szypułki i gniazd nasiennych, pokrajać w cienutkie, krótki makaronik lub małe kosteczki. Oczyszczoną cebulę i obrane ze skórki jabłko (bez gniazda nasiennego) drobniutko pokrajać. Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki i posiekać w grubą kostkę. Wymieszać wszystkie składniki łącznie z posiekaną nacią pietruszki. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem.

Majonez wymieszać z pieczarkami i połączyć nim sałatkę wyłożoną do salaterki, wystanej umyętymi liśćmi sałaty.

SAŁATKA Z BULW

50 dag bulw, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki, 3 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżka soku cytrynowego lub kwasku, sól, pieprz

Bulwy umyć, obrać ze skórki, włożyć do zimnej, osolonej wody i wolniutko gotować przez 10 min od zawrzenia. Następnie próbować, nakłuwając widelcem i wyjmować kolejno te, które są gotowe, ale jeszcze lekko twarde. Trzeba tak robić, gdyż bulwy gotują się bardzo nierównomiernie. Ciepłe bulwy pokrajać w plasterki, doprawić solą i pieprzem, a potem obficie połączyć olejem wymieszonym z sokiem cytrynowym lub kwaskiem. Posypać pietruszką zmieszaną z drobniutko posiekanym czosnkiem. Przykryć sałatkę talerzem i odstawić na 30 min, żeby się „przemacerowała”.

SALATKA Z BULW Z CEBULĄ I OGÓRKIEM

50 dag bulw, 1 ogórek konserwowy, 1 cebula, 2 łyżki drobno posiekanej zieleniny (koperku, pietruszki i szczypiorku), 3 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżka soku cytrynowego, 1 łyżeczka musztardy, sól, pieprz

Bulwy starannie umyć i ugotować w skórce, zalewając wrzącą, osoloną wodą. Odcedzić w momencie, gdy są jeszcze twarde, nie rozpadające się. Obrąć ze skórki i pokrajać w plasterki. Wyłożyć na salaterkę. Posypać cebulą drobniutko pokrajaną w kostkę oraz posiekaną zieleniną, osolic i popieprzyć. Ciepłe bulwy polać obficie sosem ukręconym z oleju i cytryny, o smaku zaostrożonym pikantną musztardą. Podawać, gdy sałatka ostygnie.

SALATKA Z BULW Z JAJKIEM

50 dag bulw, 2 jajka ugotowane na twardo, 1 cebula, 1/2 selera, 1 łyżka drobno posiekanego szczypiorku, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka musztardy, sól, pieprz, szczypta cukru

Bulwy dokładnie umyć i ugotować, zalewając osolonym wrzątkiem. Odcedzić, gdy są jeszcze twarde, obrąć i pokrajać w kostkę. Seler obrąć i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie. Odcedzić i pokrajać w „zapałki”. Por umyć bardzo dokładnie, przecinając wzdłuż na półkę i pokrajać w cieniutkie paseczki. Cebulę obrąć z łusek, opłukać i pokrajać w drobną kosteczkę. Jajka posiekać również w drobną kostkę. Wymieszać wszystkie składniki razem ze szczypiorkiem i polać sosem ukręconym ze śmietany i musztardy i doprawionym odrobiną cukru, solą i pieprzem.

SALATKA Z BULW W MAJONEZIE

50 dag bulw, 3 łyżki majonezu, 1 łyżka drobno posiekanej naci pietruszki, kwasek cytrynowy, sól, pieprz

Bulwy starannie umyć i ugotować w skórce, odcedzając, kiedy są jeszcze twardawe, nie rozpadające się. Ciepłe bulwy obrać ze skórki, pokrajać w plasterki, osolić, posypać pieprzem i polać rozcieńczonym kwasem cytrynowym. Zostawić tak na co najmniej 15 min, żeby nabrały aromatu.

Następnie polać majonezem, posypać drobno posiekaną pietruszką i podawać.

SALATKA Z DYNI MAKARONOWEJ

1/2 dyni makaronowej, 2 łyżki oleju, 1 łyżka soku cytrynowego, sól, pieprz, 1 łyżeczka musztardy, 1 łyżka drobno pokrajanego szczypiorku

Umytą dynię przekrajać w poprzek na połowę i ugotować w osolonym wrzątku w ciągu 20—30 min. Uważać, żeby się nie przegotowała, bo wtedy nie rozsypie się na pasemka, tylko ugotuje na miazgę. Ostudzić, wyjąć widelcem pasemka miąższu. Polać sosem ukręconym z oleju, soku cytrynowego, musztardy, soli i pieprzu. Posypać szczypiorkiem.

SALATKA Z KONSERWOWANYCH KARCZOCHÓW

1 puszka karczochów (30 dag), 15 dag szynki, 15 dag sera gouda, 5 łyżek oleju, 2 łyżki octu, sól, pieprz, zielona sałata

Konserwowane środki „kwiatów” karczochów osączyć z zalewy i poprzekrawać na połowy lub na ćwiartki. Szynkę pokrajać w paski, a ser — w dość grube słomki. Wymieszać wszystkie składniki. Polać sosem ukręconym z oleju, octu, soli oraz pieprzu i odstawić na 30 min, aby sałatka nasiąkła sosem. Sałatę umyć bardzo starannie i osuszyć.

Wyłożyć ładnymi liśćmi dno salaterki i przełożyć na nie sałatkę.

SURÓWKA Z KARDÓW

30 dag kardów, 1 jabłko, 2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki, sól, 2 łyżki soku cytrynowego, 3 łyżki oleju lub oliwy

Kardy umyć, oczyścić ze skórki, włókien i kolców, pokrajać w plasterki, skrapiając cytryną, żeby nie czerniały. Jabłko umyć, obrać ze skórki, przekrajać na połówki, usunąć gniazdko nasienne i zetrzeć na tarce. Wymieszać z pietruszką i kardami. Polać sosem ukręconym z oleju, reszty soku cytrynowego i soli.

SURÓWKA Z KARDÓW I MARCHWI

30 dag kardów, 1 duża marchew, pęczek rzeżuchy, 1 łyżka soku cytrynowego, 3 łyżki oleju lub oliwy, 1 łyżeczka musztardy, sól, pieprz, szczypta cukru

Umyte kardy oczyścić z włókien i ze skórki, następnie pokrajać w cieniutkie plasterki, skrapiając rozcieńczonym sokiem z cytryny, żeby nie czerniały. Marchew umyć, oskrobać i zetrzeć na grubej tarce. Rzeżuchę umyć i drobniutko posiekać. Wymieszać wszystkie składniki

i polać sosem ukręconym z soku cytrynowego, oleju oraz musztardy i doprawionym solą, pieprzem i szczyptą cukru.

Odstawić na 30 min, żeby się surówka „przemacerowała”, potem podawać.

SURÓWKA Z KARDÓW Z JAJKAMI

30 dag kardów, 2 jajka ugotowane na twardo, 1 pęczek szczypiorku, 4 łyżki majonezu, sok cytrynowy, sól, kilka gałązek naci pietruszki

Kardy po umyciu oczyścić ze skórki i włókien. Pokrajać w cieniutkie plasterki, skrapiając rozcieńczonym sokiem z cytryny. Posolić i odstawić na 30 min, żeby „przemacerowały” się z cytryną. Jajka ugotowane na twardo posiekać w dość grubą kostkę, zostawiając 2—3 plasterki do dekoracji. Szczypiorek umyć i drobniutko posiekać. Wymieszać wszystkie składniki z majonezem. Na wierzchu sałatki położyć ozdobnie kilka plasterków jajka pokrajanego w ćwiartki i kilka piórek naci pietruszki.

SALAATKA Z KARDÓW Z JAJKAMI

50 dag kardów, 2 jajka ugotowane na twardo, 2 ogórki konserwowe, 1/2 filiżanki sosu majonezowego, sól, 1 łyżka mąki, 1 łyżka octu, szczypta cukru, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Zagotować 1 l wody zakwaszonej octem, dodać 1/2 łyżki soli i mąkę rozprowadzoną w małej ilości zimnej wody oraz szczyptę cukru. Kardy umyć, oskrobać z włókien, pokrajać na kawałki o długości 5 cm. Ugotować do

miękkości, wrzucając na wrzątek. Odcedzić, osączyć i wyłożyć na salaterkę. Wymieszać z jajkami pokrajanymi w ósemki oraz ogórkami pokrajanymi w cienkie talarki. Osolic i wymieszać z majonezem. Posypać sałatkę natką.

SALAŃKA Z KARDÓW I MARYNOWANYCH ŚLIWEK

50 dag kardów, 1 łyżka mąki, 1 łyżka octu, 3 marynowane śliwki, sól, 1 łyżka soku cytrynowego, 3 łyżki oleju lub oliwy, 1 główka sałaty

Zakwasić 1 l wody octem, wsypać 1/2 łyżki soli i dodać mąkę rozproszoną w małej ilości zimnej wody. Szybko doprowadzić do wrzenia, mieszając. Kardy umyć, oczyścić z włókien i skórki, pokrajać na kawałki o długości 5 cm i wrzucić na wrzątek. Ugotować do miękkości (ok. 1 godz.) Odcedzić i wystudzić. Śliwki ze słodkiej marynaty pokrajać na kawałki wielkości rodzynków i posypać nimi kardy ułożone w salaterce, wysłanej liśćmi zielonej sałaty. Polać sosem ukręconym z soku cytrynowego, oleju i soli.

SALAŃKA Z KUKURYDZY

1 puszka kukurydzy w ziarnach, 2 łyżki oleju, 1 łyżka soku cytrynowego, sól, pieprz, 1 strąk marynowanej papryki czerwonej, 1 łyżka drobno posiekanej naci pietruszki, 1 ząbek czosnku

Kukurydzę osączyć na sicie, polać sosem ukręconym z oleju, soku cytrynowego, soli i pieprzu. Wymieszać z papryką pokrajaną w kosteczkę, nacią pietruszki i drobno posiekany ząbkiem czosnku.

SALATKA Z KUKURYDZY Z CEBULĄ

1 puszka kukurydzy w ziarnach lub ugotowane ziarna wyłuskane z kolb kukurydzy świeżej, 1/2 cebuli, 1 pęczek koperku, 2 łyżki oleju lub oliwy, 1 łyżka soku cytrynowego, sól, pieprz

Kukurydżę odcedzić na sicie, polać sosem ukręconym z oleju, soku cytrynowego, soli i pieprzu. Wymieszać z drobniutko posiekanym koperkiem i pokrajaną w małą kostkę cebulą. Odstawić na 30 min przed podaniem, żeby się sałatka „przemacerowała”.

SALATKA Z KUKURYDZY W MAJONEZIE

1 szklanka ugotowanych ziaren kukurydzy, 10 dag marynowanych pieczarek, 1 ząbek czosnku, 1 pęczek szczypiorku, sól, 2 łyżki majonezu

Pieczarki drobniutko pokrajać w małą kostkę. Szczypiorek umyć i drobno posiekać. Czosnek pokrajać jak najdrobniej. Wymieszać wszystkie składniki z ziarnami kukurydzy, osolić i wymieszać z majonezem.

SALATKA Z KUKURYDZY Z RODZYNKAMI

1 szklanka ugotowanych ziaren kukurydzy, 1/4 szklanki wymoczonych w ciepłej wodzie rodzynek, 1/2 jabłka, 1/2 szklanki słodkiej śmietanki, sok cytrynowy

Kukurydżę odcedzić, wymieszać z rodzynkami oraz jabłkiem utartym na tarce i skropionym cytryną. Polać sałatkę śmietanką.

SAŁATKA MIESZANA Z KUKURYDZĄ

12 dag drobnego makaronu, 1 puszka kukurydzy, 15 dag kielbasy, sól, 2 łyżki majonezu, 2 łyżki ketchupu, 2 łyżki octu winnego lub soku cytrynowego, 1 pomidor, 1 pęczek naci pietruszki, pieprz, słodka papryka w proszku

Makaron ugotować w 2 l wrzącej, osolonej wody. Po 8—10 min powinien być nie rozgotowany, lecz jędrny. Przebrać go zimną wodą i osączyć. Kielbasę pokrajać w grube plasterki, a potem — w paski. Kukurydzę odlać z zalewy. Wymieszać makaron z kukurydzą i kielbasą. Zrobić sos z majonezu wymieszanego z octem i ketchupem. Doprawić go papryką i pieprzem. Połączyć sosem sałatkę. Posypać drobnutko posiekaną nacią pietruszki i przybrać plasterkami pomidora. Wstawić na pewien czas do lodówki, żeby się sałatka przemacerowała.

WIOSENNA SAŁATKA ZE SZPARAGÓW

50 dag szparagów, 1/2 małej puszkii zielonego groszku, 10 dag szynki lub kielbasy szynkowej, 2 jajka ugotowane na twardo, 1 pęczek rzeżuchy, sól;

Sos: 2 łyżki majonezu, 1 pojemniczek jogurtu, sok cytrynowy, 1 pęczek szczypiorku, 1 gałązka estragonu lub natki pietruszki, pieprz, sól, chili

Szparagi oskrobać, umyć i ugotować w osolonym wrzątku z dodatkiem szczypty cukru. Pokrajać je na kawałki długości 4—5 cm. Szynkę lub kielbasę pokrajać w „zapalki”. Groszek odcedzić z zalewy. Wymieszać szparagi z szynką i groszkiem. Wyłożyć sałatkę na salaterkę, formując kopczyk, obłożyć ćwiartkami jajek na twardo i wiankiem posiekanej rzeżuchy. Szczypiorek oraz estra-

gon umyć i drobniutko posiekać. Wymieszać z jogurtem, majonezem i sokiem cytrynowym do smaku. Doprawić solą, pieprzem i chili. Połać sosem sałatkę, zostawiając nie polaną dekorację z rzeżuchy i jajek.

SAŁATKA SZPARAGOWA SALOME

50 dag szparagów, 1 główka zielonej sałaty, 8 małych pomidorów, 4 łyżki drobniutko pokrajanych ananasów z konserwy (dodatek niekonieczny), rzeżucha, sól

Sos: 2 żółtka, 2 łyżki oleju, 1 łyżka octu winnego, sól, pieprz

Szparagi umyć, oskrobać, odciąć zdrewniałe końce i ugotować w osolonym i lekko ocukrzonym wrzątku. Pokrajać je na kawałki o długości 1/2—1 cm. Sałatę bardzo starannie umyć i pokrajać w wąskie paseczki, wymieszać ze szparagami i wyłożyć do salaterki. Pomidorki sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i ułożyć dookoła przy brzegach salaterki. Jeśli są większe, przekrajać je na połówki lub ćwiartki. Pomiędzy nimi poukładać porcje pokrajanych ananasów. Środek ozdobić rzeżuchą po polaniu sałatki sosem. Sos przygotować w następujący sposób: żółtka rozmieszać z solą i ucierać dolewając cieką strużką olej, a potem ocet. Doprawić pieprzem.

Sałatka polana sosem powinna nasiąknąć nim przez ok. 30 min. Dopiero potem należy ją podać.

SAŁATKA MIMOZA

50 dag ugotowanych szparagów, 3—4 jajka ugotowane na twardo, rzeżucha lub natka pietruszki, sól;

Sos: 10 łyżek śmietany, 1 łyżka soku cytrynowego, 1/2 małej cebuli, sól, szczypta cukru

Szparagi pokrajać na kawałki o długości 1 cm. Białka jajek drobno posiekać w kosteczkę. Na płaskim półmisku ułożyć pasami na przemian szparagi i posiekane białka. Polać sosem i zostawić na 30 min, żeby się sałatka „przemacerowała”. Następnie przetrzeć przez sito żółtka, posypując nimi powierzchnię sałatki. Brzegi udekorować rzeżuchą lub pietruszką. Nie mieszać.

Sos przygotować w następujący sposób: cebulę drobniutko posiekać, posolić, skropić cytryną i zostawić na 15—30 min.

Śmietanę ubić na krem, wymieszać z cebulą i resztą cytrynowego soku. Od razu poleć sałatkę.

SALAATKA ZE SZPARAGÓW W PIKANTNYM SOSIE

50 dag szparagów, sól;

Sos: 2 łyżki oleju, 1 1/2 łyżki sosu chili, 2 łyżki ketchupu, 1 łyżeczka soku cytrynowego, pieprz

Szparagi umyć, oskrobać i ugotować w osolonym wrzątku z dodatkiem szczypty cukru. Pokrajać na kawałki o długości 2 cm, wyłożyć na salaterkę i poleć sosem. Odstawić na co najmniej 1 godz., żeby się sałatka „przemacerowała”. Sos przyrządzić w następujący sposób: wszystkie składniki wymieszać w małej miseczce do otrzymania jednolitej konsystencji lub zmiksować w mikserze.

SALAATKA WIEDEŃSKA

40 dag ugotowanych szparagów, 1/2 filiżanki ugotowanego zielonego groszku, 25 dag gotowanych ozorków lub kiełbasy szynkowej, 4 łyżki majonezu, 4 łyżki śmietany, drobno pokrajany koperek, sól

Szparagi pokrajać na kawałki o długości 1 cm, ozory lub szynkę — w grube, krótkie „zapałki”. Wymieszać razem z groszkiem i połać sosem ukręconym z majonezu oraz śmietany z dodatkiem koperku i doprawionym do smaku solą. Sałatka powinna nasiąknąć sosem przed podaniem. Można ją udekorować plasterkami pomidorów.

SALAATKA ZE SZPARAGÓW W OSTRYM SOSIE

35—40 dag szparagów, 1 czubata łyżka masła, 2 jajka, 4 pomidory, 1 mała cebula, 3 łyżki oleju lub oliwy, 1 łyżeczka musztardy; 1 łyżka soku cytrynowego, pieprz, sól, 1 łyżka drobno posiekanego koperku

Szparagi umyć, oskrobać z włókien, odciąć zdrewniałe końce. W garnku stopić masło, dolać 1 szklankę wody, osolić, włożyć szparagi i dusić pod przykryciem co najmniej 15 min, aby były miękkie. Pokrajać na kawałki. Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki i posiekać w kostkę. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokrajać w plasterki. Wymieszać wszystkie składniki. Przyrządzić pikantny sos ukręcony z oleju, soku cytrynowego, musztardy, drobnutko posiekanej cebuli, koperku, soli i pieprzu. Połać nim sałatkę i zostawić na pewien czas, żeby się „przemacerowała”. Przełożyć do salaterki wystanej zieloną sałatą i zaraz podawać.

SALAATKA SZPARAGOWA Z ZIOŁAMI

40 dag ugotowanych szparagów, 1 łyżka drobno posiekanego koperku, 1 łyżka drobno posiekanej naci pietruszki, 1 łyżka drobno posiekanego szczypiorku, 3 łyżki oleju lub oliwy, 1 łyżka soku cytrynowego, sól, pieprz, 1 łyżeczka musztardy, 1 łyżeczka przecieru pomidorowego, zielona sałata

Szparagi pokrajać w grube plasterki i wymieszać z pietruszką, szczypiorkiem i koperkiem. Wyłożyć do salaterki wysłanej umyтыми liśćmi sałaty. Polać ostrym sosem ukreconym z oleju, soku cytrynowego, musztardy, przecieru pomidorowego, soli i pieprzu. Sałatkę można udekorować plasterkami pomidorów.

SALAŃKA SZPARAGOWA Z ZIELONYM GROSZKIEM

1 puszka krojonych szparagów, 1 mała puszka zielonego groszku, 1 jajko ugotowane na twardo, 1/2 szklanki majonezu, 2 łyżki octu winnego lub rozcieńczonego soku cytrynowego, sól, pieprz

Szparagi i groszek odsączyć z zalewy i wymieszać. Doprawić do smaku octem winnym, solą i pieprzem. Wyłożyć do salaterki i polać majonezem. Ozdobić plasterkami jajka ugotowanego na twardo, posypanymi pieprzem i solą.

SZPARAGI Z KALAFIOMEM I SZYNKĄ

1 puszka krojonych szparagów, 1 mały kalafior, 1 filiżanka ugotowanego ryżu, 1 filiżanka szynki pokrajanej w cienkie „zapałki”, 1 pęczek szczypiorku, 1 filiżanka majonezu, sól

Szparagi odcedzić z zalewy. Kalafior dobrze wyszorować szczotką i drobniutko pokrajać. Szczypiorek bardzo drobno posiekać. Wymieszać wszystkie składniki, polać niewielką ilością zalewy od szparagów tak, żeby sałatka była wilgotna. Wyłożyć ją na salaterkę, polać majonezem. Przybrać kilkoma główkami szparagów.

SAŁATKA SIMONE

1 kg ugotowanych szparagów, 6 łyżek oleju lub oliwy, 1 łyżka soku cytrynowego, 2 jajka ugotowane na twardo, 1 pęczek koperku, sól, pieprz

Ugotowane i wystudzone szparagi pokrajać na kawałki długości 5 cm. Wsypać do salaterki. Połączyć sosem zrobionym z oleju, cytryny, soli i pieprzu oraz drobno posiekanych jajek na twardo i posiekanego koperku. Podać sałatkę po 2 godz., kiedy wszystkie składniki „przemacerują” się.

SAŁATKA Z SUROWEGO SZPINAKU NOWOZELANDZKIEGO

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

Szpinak przebrać i umyć w dużej ilości zimnej wody. Odciąć łodyżki, a blaszki liściowe pokrajać w paseczki. Jajka ugotować na twardo, ostudzić w zimnej wodzie, obrać ze skorupki i pokrajać w kosteczkę. Wymieszać ze szpinakiem, osolić, posypać pieprzem. Po chwili wymieszać z majonezem. Udekorować plasterkami pomidora.

SAŁATKA Z SUROWEGO SZPINAKU NOWOZELANDZKIEGO W SOSIE ŚMIETANOWYM

50 dag szpinaku nowozelandzkiego, 2 łyżki śmietany, 1 łyżka mleka, 1 łyżka soku cytrynowego, sól

Szpinak bardzo starannie umyć w kilku wodach, osączyć na sicie i osuszyć w ściereczce. Przebrać, pozostawiając tylko ładne, zdrowe liście, pokrajać je w paseczki, odrzucając łodyżki. Śmietanę wymieszać z mlekiem i sokiem cytrynowym. Doprawić solą i połączyć szpinak.

SALATKA Z SUROWEGO SZPINAKU NOWOZELANDZKIEGO W SOSIE VINAIGRETTE

50 dag szpinaku nowozelandzkiego;

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

Szpinak starannie umyć w kilku wodach, osączyć na sicie i osuszyć w ściereczce. Przebrać i pokrajać w paski. Zrobić sos vinaigrette z oliwy, soku cytrynowego, soli i pieprzu. Wymieszać sos z posiekanym drobniutko czosnkiem, połączyć szpinak wyłożony na salaterkę.

SALATKA Z SUROWEGO SZPINAKU NOWOZELANDZKIEGO W PIKANTNYM SOSIE

50 dag szpinaku, 1 ząbek czosnku;

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

Szpinak umyć starannie w zimnej wodzie, aby był jędrny, „trzeszczący” w palcach. Przebrać i pokrajać w paski. Wyłożyć go na salaterkę natartą czosnkiem. Zrobić sos, mieszając wszystkie składniki i zostawić na ok. 30 min, żeby nabrał aromatu. Połączyć szpinak i wymieszać.



PRZYSTAWKI

KAWIOR Z BAKŁAŻANÓW PO BUŁGARSKU

60 dag bakłażanów, 1/2 szklanki oliwy lub oleju, 2 łyżki octu winnego, 2 jajka ugotowane na twardo, 15 dag pomidorów, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki zsiadłego mleka, 2 łyżki drobno pokrajanych orzechów włoskich, sól, pieprz, drobno posiekana nać pietruszki

Bakłażany upiec na blasze lub w piekarniku, aż skórka zbrązowieje, a warzywa będą miękkie; miąższ powinien być jasny. Gorące bakłażany obrać ze skórki, posiekać nierdzewnym nożem lub zmiążyć drewnianą łyżką. Następnie ucierać w misce, dodając stopniowo oliwę, zmiążzony czosnek, drobno posiekaną nać pietruszki i ocet. Doprawić solą, ucierać jeszcze przez kilka minut, dodając orzechy i zsiadłe mleko.

Wyłożyć „kawior” do salaterki lub na okrągły talerz i obłożyć dookoła plasterkami pomidorów. Posypać posiekanymi jajkami.

KAWIOR Z BAKŁAŻANÓW I

2 duże bakłażany, 1 mała główka czosnku, 1—2 cytryny lub 2—4 łyżki soku cytrynowego, kilka łyżek oleju sezamowego lub innego, sól, nać pietruszki

Bakłażany umyć, wytrzeć i upiec na blasze lub w piekarniku, aż zmiękną. Przekrajać na połowy i drewnianą łyżką wyskrobać miększ ze skórki. Czosnek oczyścić z łusek, drobno pokrajać i dokładnie rozgnieść lub utłuc w moździerzu z łyżeczką soli. Utrzeć w misce drewnianą łyżką miększ bakłażanów z czosnkiem, olejem i sokiem cytrynowym na pastę.

Podawać pastę w miseczce na zimno. Przybrać gałązkami zielonej pietruszki. Kawior z bakłażanów jada się do zimnych mięs.

KAWIOR Z BAKŁAŻANÓW II

2 bakłażany, 1 cebula, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki soku z cytryny, sól, pieprz

Bakłażany umyć i ugotować we wrzącej wodzie, aż będą miękkie. Ostudzić, obrać ze skórki i posiekać na miazgę nierdzewnym nożem lub rozetrzeć drewnianą łyżką. Cebulę obrać z łusek, umyć, pokrajać w drobną kostkę, sparzyć i odcedzić. W płaskim garnku poddusić przecier pomidorowy z oliwą, dodać posiekane bakłażany i cebulę. Przyprawić solą i pieprzem. Chwilę dusić mieszając. Wystudzić.

Podawać pastę z bakłażanów skropioną sokiem z cytryny i posypaną drobno posiekaną natką pietruszki jako elegancką przystawkę lub dodatek do mięs.

KAWIOR Z BAKŁAŻANÓW III

2 bakłażany, 1 duży pomidor, 1 cebula, 2 łyżki oleju lub oliwy, 1 łyżka soku z cytryny lub winnego octu, sól, pieprz, nać pietruszki

Bakłażany upiec w piekarniku, aż skórka mocno zbrązowieje, a owoce — „skurczą się”. Ściągnąć z nich skórkę, wystudzić i drobno posiekać nierdzewnym nożem lub rozetrzeć drewnianą łyżką. Cebulę obrać z łusek, opłukać i drobnutko posiekać w kostkę. Pomidor umyć, sparzyć, pokrajać w małe kawałeczki. Wymieszać miążgę bakłażanów z cebulą, pomidorem, oliwą, cytryną, solą i pieprzem. Posypać posiekaną nacią pietruszki.

SALATKA „AJVAR”

50 dag słodkiej papryki, 50 dag bakłażanów, 1 duża cebula, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki octu, sól, pieprz

Bakłażany i paprykę upiec w piekarniku lub na rozgrzanej blasze, zdjąć skórkę, posiekać drewnianą łyżką lub nierdzewnym nożem, aby nie czerniały. Dodać drobno posiekane: czosnek i cebulę. Doprawić pieprzem, oliwą i octem, posolić. Wstawić do lodówki.

Salatkę podaje się na zimno, jako przystawkę do zimnych mięs.

PRZYSTAWKA Z BAKŁAŻANÓW Z ORZECHAMI

2 bakłażany, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki zmielonych orzechów włoskich, 2 łyżki soku cytrynowego, 2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki, sól, pieprz, 2 łyżki oliwy

Bakłażany umyć i upiec na blasze lub w piekarniku, obracając na wszystkie strony. Skórka powinna przypiec się prawie na czarno, a wewnątrz — po naciśnięciu palcem — powinno być zupełnie miękkie. Następnie obrać bakłażany ze skórki, miąższ włożyć do miseczki, dodać drobno posiekany czosnek, zmielone orzechy i oliwę. Rozetrzeć na jednolity krem. Doprawić cytryną, pieprzem i solą.

Podawać pastę wychłodzoną, posypaną nacią pietruszki, jako dodatek do zimnych mięs lub do chleba.

IMAM BAYELDI

4 bakłażany, 4 pomidory, 4 cebule, 60 dag rodzyneków, sól, pieprz, 1/2 łyżeczki zmielonego angielskiego ziela, 1 łyżka drobno posiekanej naci pietruszki, 1 ząbek czosnku, 1 liść laurowy, olej

Bakłażany umyć, odciąć ogonki, ponacinać nożem wzdłuż 4—5 razy, posolić przecięcia i ustawić w ten sposób, aby ściekał puszczony sok. Rozgrzać w garnku oliwę, lekko zrumienić w niej drobno posiekaną cebulę, następnie włożyć pokrajane pomidory bez skórki i pestek. Posolić, posypać pieprzem i zmielonym angielskim zielem oraz posiekaną nacią pietruszki. Wymieszać i dusić tak długo, aż powstanie gęste purée. Dołożyć umyte i wymoczone w ciepłej wodzie rodzyнки, dusić jeszcze 2—3 min na małym ogniu. Ostudzić farsz i nadziewać nim osączone z soku bakłażany. Włożyć je do ogniotrwałego naczynia, zalać olejem oraz resztą purée, by były do połowy przykryte. Dodać czosnek i liść laurowy, przykryć i na wolnym ogniu gotować 1 godz., aż bakłażany staną się miękkie, a sos wygotuje się. Zbyt ostro gotowane bakłażany będą miały twardą skórę. Zostawić do wystygnięcia w sosie.

Podawać następnego dnia osączone z sosu, jako przystawkę.

PASTA Z BAKŁAŻANÓW

1 duży bakłażan, 2 małe pomidory, 2 łyżki soku z cytryny, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki drobniutko posiekanej naci pietruszki, 1 łyżka oliwy lub oleju, sól, pieprz

Bakłażan umyć, owinąć szczelnie folią aluminiową i piec w piekarniku w temperaturze ok. 200°C przez 20—30 min. Upieczony bakłażan powinien być zupełnie miękki, a skórka — ciemnobrązowa. Łyżeczką ze stali nierdzewnej lub plastikową wyskrobać miękisz. Pomidory po umyciu sparzyć, obrać ze skórki, pokrajać na kawałki. Czosnek obrać z łuski i drobniutko posiekać. Wszystkie składniki włożyć do miski i zmiksować. Pastę doprawić solą i pieprzem.

Podać jako przystawkę lub stosować do smarowania grzanek.

PRYZYSTAWKA GRUZIŃSKA Z BAKŁAŻANÓW

2 bakłażany, 50 dag wyłuskanych orzechów włoskich, 1 duża cebula, 1 duży ząbek czosnku, 2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki, papryka w proszku, ocet winny lub owocowy, bulion z kostki, sól, pieprz

Bakłażany umyć, odciąć końce z szypułką, przekrajać na połowę, wydrążyć pestki i część miękiszu. Włożyć do osolonego wrzątku i odstawić na 5 min nie gotując. Następnie wyjąć i starannie osączyć z wody. Orzechy, cebulę i czosnek oraz umytą nać pietruszki drobniutko

posiekać. Czosnek rozetrzeć z solą, wymieszać z cebulą, orzechami i pietruszką, zwilżyć bulionem, doprawić octem i pieprzem. Napełnić farszem połówki bakłażanów. Resztę farszu rozcieńczyć octem pół na pół z wodą i zalać bakłażany ułożone w misce. Przykryć i wstawić do lodówki na 2—3 dni, żeby się zamarynowały. Podawać bakłażany osączone z zalewy, jako zimną zakąskę.

BAKŁAŻANY PO GRECKU

2 bakłażany, 2 łyżki mąki, 3 łyżki oleju lub oliwy, sól, pieprz;
Sos: 2 marchewki, kawałek selera, 1 mała pietruszka, 2 cebule, 3 łyżki oleju lub oliwy, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, szczypta cukru, papryka w proszku, sok cytrynowy

Bakłażany umyć, pokrajać skośnie w dość grube krążki, osolić i odłożyć na 30 min. Następnie obetrzeć z soku, obtoczyć w mące i usmażyć na rumiano w silnie rozgrzanym oleju. Ułożyć na półmisku i zalać gęstym sosem. Sos przyrządzić w następujący sposób: warzywa umyć, oczyścić, zetrzeć na tarce w grube wiórki i poddusić w rozgrzanym oleju, oprószając solą i pieprzem. Gdy zaczną się lekko rumienić, podlać troszkę wody i dusić pod przykryciem. Następnie dodać koncentrat pomidorowy i dusić do miękkości, odparowując nadmiar płynu. Sos powinien być gęsty. Doprawić go kilkoma kroplami soku z cytryny.

BAKŁAŻANY FASZEROWANE SAŁATKĄ JARZYNOWĄ

2 duże bakłażany, 2 filiżanki sałatki jarzynowej z majonezem, 2 łyżki groszku konserwowego o jak najmniejszych ziarnkach, 2 łyżki drobno posiekanej zieleniny (mieszanki koperku, naci pietruszki i szczypiorku)

Bakłażany umyć i upiec w piekarniku. Gdy będą miękkie, wyjąć, ostudzić, przekrajać na połowy, wydrążyć część miększu i pesteczki. Wypełnić wnętrze sałatką jarzynową, posypać groszkiem i zieleniną.

BAKŁAŻANY PIECZONE NA GRILLU

2 bakłażany, sól, pieprz, gałka muskatołowa

Bakłażany umyć, odciąć czubki od strony szypułki, pokrajać wzdłuż na plasterki o grubości 1 cm i posolić. Odstawić na 30 min, aby puściły sok. Obetrzeć je z soku, popieprzyć i posypać utartą gałką muskatołową. Natłuścić oliwą i upiec na niezbyt gorącym grillu.

Podawać pieczone bakłażany jako dodatek do mięsa lub jako przystawkę, np. w połączeniu z upieczonymi na grilu pomidorami.

ZAKĄSKA Z PANIEROWANYCH BAKŁAŻANÓW

75 dag bakłażanów, 15 dag tartego sera żółtego, 4 jajka, 1/2 szklanki mąki, 3/4 szklanki oliwy lub oleju, 1/3 szklanki tartej bułki, 1/2 szklanki zsiadłego mleka, sól, pieprz, drobno posiekana nać pietruszki, 1 ząbek czosnku

Bakłażany umyć, odciąć czubki razem z szypułkami, pokrajać w plastry o grubości 1/2 cm, posolić i odstawić na 15 min, aby odciekł sok. Następnie osuszyć serwetką bibułkową i obsmażyć na rumiano w oliwie. Przygotować na nadzienie gęstą pastę z utartego na grubej tarce sera, drobnutko posiekanej naci pietruszki i 2 jajek. Doprawić solą i pieprzem. Na każdy plaster bakłażana położyć łyżkę pasty, przykryć drugim plasterkiem i przy-

cisnąć, żeby się skleiły. Faszzerowane „placuszki” obtaczać w mące, następnie w roztrzepanych jajkach, bułce tartej i ponownie w jajkach. Usmażyć na rumiano w silnie rozgrzanym oleju. Gotowe układać na półmisku pojedynczą warstwą, żeby nie zeszło panierowanie. Połączyć zsiadłym mlekiem roztrzepanym ze zmiążdżonym czosnkiem.

Placuszki z bakłażanów można jeść na zimno i na gorąco.

BAKŁAŻANY SMAŻONE

3 bakłażany, 2 łyżki mąki, 6 łyżek oliwy lub oleju, sól, pieprz,
2 łyżki drobno posiekanej zieleniny

Bakłażany umyć, pokrajać wzdłuż na plastry, usuwając szypułkę i kielich. Osolić i odstawić na 30 min. Następnie obetrzeć z soku, oprószyć mąką i usmażyć na ciemnozłoty kolor w silnie rozgrzanym oleju. W czasie smażenia przewrócić na drugą stronę. Osączone z tłuszczu bakłażany wyłożyć na półmisek. Posypać je pieprzem i zieleniną.

Podawać z sałatką z pomidorów i ziemniakami z wody lub ryżem.

BAKŁAŻANY SMAŻONE PANIEROWANE

4 bakłażany, 1/2 szklanki mąki, 2 jajka, 1/2 szklanki tartej bułki,
1/2 szklanki oliwy lub oleju, sól, pieprz

Bakłażany umyć, odciąć końce z szypułką i kielichem, pokrajać wzdłuż na plastry, oprószyć solą i odstawić na 30 min. Następnie obetrzeć z soku, ponownie lekko

osolić, popieprzyć, obtoczyć w mące, przyciskając palcami, żeby się nie osypywała, potem maczać w rozbełtanych jajkach, a na końcu — w tartej bułce. Smażyć w silnie rozgrzanym oleju.

Podawać z ryżem lub ziemniakami oraz z zieloną sałatą, surówką z pomidorów albo innymi surówkami.

BAKŁAŻANY SMAŻONE Z ZIOŁAMI

3 bakłażany, 2 ząbki czosnku, pęczek naci pietruszki, bazylii i majeranku, 1/2 szklanki oliwy lub oleju, sól

Bakłażany umyć, odciąć końce z szypułką i pokrajać ukośnie w krążki. Osolić i pozostawić na 1 godz., żeby spłynął sok. Następnie starannie osuszyć. Usmażyć z obu stron w dużej ilości niezbyt gorącego tłuszczu, przewracając od czasu do czasu. Gdy będą miękkie, wyjąć z tłuszczu, osączyć i przełożyć na wygrzany półmisek. W oleju pozostałym na patelni smażyć przez kilka sekund drobno pokrajane zioła i posiekany drobniutko czosnek. Przełać razem z olejem na usmażone bakłażany i podawać.

BAKŁAŻANY SMAŻONE W CIEŚCIE OMLETOWYM

3 bakłażany, 2 łyżki mąki, 2 jajka, olej sojowy do smażenia, sól

Bakłażany umyć, obrać ze skórki, pokrajać w krążki o grubości 1 cm. Osolić i zostawić na co najmniej 30 min, aby puściły sok. Obetrzeć z soku, maczać w mące, następnie w roztrzepanych jajkach z odrobiną soli i smażyć z obu stron przez 5 min na silnie rozgrzanym oleju. Podawać posypane zieleniną z sałatką pomidorową.

MUSAKA Z BAKŁAŻANÓW

2 bakłażany, 5 cebul, 40 dag mielonego mięsa (wołowiny lub baraniny), 4 pomidory, 2 jajka, 8 łyżek oleju lub oliwy, 1/2 szklanki bulionu, 1/2 szklanki przecieru pomidorowego, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz

Bakłażany umyć, obrać ze skórki, pokrajać w plastry i posolić. Odstawić przyciśnięte na 30 min, aby puściły sok. Następnie obetrzeć z soku i obsmażyć w oleju na rumiano. Cebulę obrać z łusek, opłukać, pokrajać w plasterki i zrumienić w oleju na złoto. Pomidory umyć, pokrajać w grube plastry i podsmażyć w oleju z obu stron. W żaroodpornym naczyniu wysmarowanym tłuszczem układać warstwami: bakłażany, cebulę, mielone mięso i pomidory. Przecier pomidorowy rozprowadzić bulionem, przyprawiając solą i pieprzem. Zalać tym sosem zapiekanekę. Wstawić do gorącego piekarnika i zapiekać 30 min. Żółtka wymieszać ze śmietaną, doprawić solą i pieprzem. Zalać nimi wyjętą z piekarnika musakę i ponownie wstawić do pieca na 15 min. Podawać zapieczoną na rumiano, gorącą, krawca na kwadratowe porcje.

BAKŁAŻANY ZAPIEKANE Z CUKINIĄ

2 bakłażany, 6 małych, młodziutkich cukinii, 2 cebule, 1 duży ząbek czosnku, 3 łyżki pasty pomidorowej, 3/4 szklanki bulionu z kostki, 2 łyżki tartej bułki, 3 łyżki oliwy, szczypta cukru, sól, pieprz

Bakłażany umyć, obrać ze skórki, pokrajać w plastry, posypać solą i odstawić na 30 min. Cukinie umyć i pokrajać w talarki. Cebulę i czosnek obrać z łusek, opłukać i drobno posiekać. Naczynie żaroodporne wysmarować olejem. Ułożyć w nim plastry bakłażanów obtarte

z soku, posypać cebulą wymieszaną z czosnkiem, oprószyć solą i pieprzem, przykryć talarkami cukinii, posolić i posypać pieprzem. Pastę pomidorową wymieszać z bulionem, przyprawić cukrem, solą i pieprzem i zalać tym sosem warzywa. Z wierzchu obsypać tartą bułką i polać olejem. Zapiekać w dobrze nagrzanym piekarniku. Podawać, jako gorącą lub zimną przystawkę.

„RATATOUILLE” Z JAJKIEM

20 dag pomidorów, 15 dag małych cukinii, 1 bakłażan, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 1 mała słodka papryka, tymianek, liść laurowy, sól, pieprz, 2 jajka, olej

Bakłażany umyć, pokrajać w plastry, posolić i odstawić na 30 min, aby puściły sok. Potem obetrzeć z soku i pokrajać w kostkę. Cukinie umyć i pokrajać w kostkę. Cebulę i czosnek obrać z łusek i drobno posiekać. Paprykę umyć, odciąć szypułkę, usunąć gniazdo nasienne, pokrajać w paseczki. Tymianek lub nać pietruszki umyć i drobniutko posiekać. W gorącym oleju podsmażyć cebulę i czosnek, gdy będą szkliste, dodać obrane ze skórki, pokrajane pomidory i paprykę oraz bakłażany i cukinię. Posypać zieleniną, doprawić solą i pieprzem. Przykryć i dusić 1 godz. Przełożyć do ogniotrwałego, natłuszczonego naczynia, zrobić w środku wgłębienie, wbić do niego jajka i wstawić do gorącego piekarnika. Gdy jajka się zetną, potrawa jest gotowa.

PRYZSTAWKA Z BROKUŁÓW Z JAJKAMI

1 kg brokułów, 4 jajka ugotowane na twardo, 10 dag masła, 4 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki, 25 dag pomidorów, sok cytrynowy, sól, pieprz

Brokuły umyć, oczyścić i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie. Osączyć i wyłożyć na ogrzany półmisek. Masło stopić, wymieszać z 2 łyżkami soku cytrynowego i 2 łyżkami wody, w której gotowały się brokuły. Jajka obrać ze skorupki, drobno posiekać i wymieszać z sosem. Doprawić sos solą i pieprzem i polać nim brokuły. Półmisek z brokułami obłożyć ćwiartkami umytych pomidorów, oprószonych solą i pieprzem i posypanych nacią pietruszki.

BROKUŁY NA PRZYSTAWKĘ „PO RZYMSKU”

1 kg brokułów, 1—2 łyżki kaparów lub marynowanych pączków nasturcji, sok z połowy cytryny lub 1 łyżka rozcieńczonego koncentratu, 2—3 łyżki oliwy lub oleju, sól, pieprz

Brokuły oczyścić, umyć, podzielić na części, odcinając pojedyncze różyczki, łodygi pokrajać w grube plastry. Wrzucić na osoloną, wrzącą wodę i gotować uważając, aby się nie przegotowały. Powinny być jędrne, twarde. Ostudzić, wyłożyć na salaterkę, posypać kaparami i polać sosem ukreconym z oleju, cytryny, soli i pieprzu.

BROKUŁY Z MAJONEZEM

1 kg brokułów, 1 żółtko, 1 łyżka soku cytrynowego lub octu winnego, 3/4 szklanki oliwy lub oleju, sól, pieprz, 1 łyżeczka musztardy

Brokuły oczyścić, umyć, wrzucić na osoloną, wrzącą wodę i ugotować tak, aby nie rozpadały się, tylko były miękkawe. Ostudzić, wyłożyć na półmisek i polać sosem majonezowym ukreconym z oleju, żółtka, soku cytrynowego oraz musztardy, przyprawionym solą i pieprzem.

BROKUŁY W CIEŚCIE FRANCUSKIM

1 kg brokułów, 50 dag ciasta francuskiego, 3 jajka, 10 dag tartego sera, gałka muskatołowa, sól, pieprz

Brokuły oczyścić, odrzucając grube części łodyg, a zostawiając tylko te, na których osadzone są różyczki kwiatowych pączków. Usunąć też żółknięte liście. Umyć i wrzucić do wrzącej, osolonej wody. Gotować, zależnie od grubości — 10 do 15 min. Odcedzić i przelać zimną wodą dla zachowania koloru. Wystudzić. W dużej misce ubić bardzo sztywną pianę z 2 białek, dodać tarty ser, szczyptę gałki muskatołowej świeżo utartej i pieprz świeżo zmielony. Bardzo delikatnie wymieszać białka z serem i przyprawami, posługując się drewnianą łyżką, aby nie osłabić sprężystości piany. Na stolnicy posypanej mąką rozwałkować ciasto francuskie na prostokąt o długości dwa razy większej niż szerokość. Ciasto nie powinno być cieńsze niż 3 mm. W małej miseczce roztrzepać jajko z łyżką wody, dodając szczyptę soli. Przez środek placka ułożyć wałek z brokułów, starając się, aby miał możliwie regularny kształt. W tym celu kładzie się jedne gałązki brokułów kwiatami ku brzegom, inne — ku środkowi. Na brokuły wyłożyć masę z białek i sera, uciskając ją lekko łyżką, by weszła w szczeliny pomiędzy gałązkami brokułów. Następnie zrobić z ciasta wałek: 2 krótsze brzegi zagiąć ku środkowi i posmarować je, przy pomocy pędzelka, roztrzepanym jajkiem. Następnie założyć jeden długi bok trochę dalej niż do połowy warzywnego wałka, posmarować go jajkiem i przykryć drugim bokiem ciasta, obcinając jego nadmiar. Ciasto powinno zachodzić na siebie najwyżej na 3 cm. Zaciśnąć, żeby się ciasto skleiło w wałek. Z wierzchu udekorować wałek gwiazdkami wyciętymi z odciętego

brzegu. Całość posmarować jajkiem, żeby miało ładny połysk. Ułożyć na blasze i piec w 220°C przez 45 min. Podawać na gorąco.

BROKUŁY A LA MÓZDZEK

50 dag brokułów, 1 duża cebula, 2 jajka, sól, pieprz, 2 łyżki masła, 4 małe pomidorki

Brokuły oczyścić, starannie umyć, pokrajać na nieduże kawałki. Cebulę obrać z łusek, optukać i drobno posiekać. Na głębokiej patelni stopić 1 łyżkę masła i podsmażyć w nim cebulę, aż stanie się szklista. Wtedy dodać brokuły, 1 łyżkę wody, przykryć i dusić, aż zmiękną. Przyprawić solą i pieprzem, dołożyć resztę masła i wbić roztrzepane jajka. Mieszać i smażyć dopóki jajka nie zetną się.

Podawać — jako przekąskę — dekorując każdą porcję ćwiartkami pomidorów.

KARCZOCHY NA SUROWO

12 małych bardzo świeżych karczochów, sól

Młodziutki, ledwo uformowane pąki dokładnie umyć w zimnej wodzie. Podawać bardzo silnie oziębione, ładnie ułożone na półmisku lub desce. Zjada się wyskubując pojedyncze płatki i maczając je w soli, nasypanej na brzeg talerza.

Jest to przystawka, która szczególnie dobrze smakuje w upalne dni.

KARCZOCHY PO FRANCUSKU

4 duże karczochy;

Sos: 2 łyżki octu winnego lub soku cytrynowego, 6 łyżek oleju lub oliwy, sól, pieprz

Karczochy starannie umyć w zimnej wodzie, odciąć ogonki, ściąć czubki płatków nożyczkami. Wrzucić do dużego garnka z wrzącą, osoloną wodą i gotować prawie 1 godz. Są gotowe, gdy płatki środkowe łatwo można wyciągnąć. Odcedzić i osączyć z resztek wody, wystudzić. Przyrządzić sos vinaigrette: ukręcić ocet z solą i pieprzem tak, aby sól całkowicie się rozpuściła, a potem stopniowo dolewać oliwę i mieszać dopóki nie powstanie jednolita, gęsta emulsja.

Podawać zimne karczochy ustawione na podstawie kwiatem do góry i osobno — sos w miseczce. Karczochy je się, wyciągając z kwiatu płatek po płateczku i maczając je nasadą płatków w sosie nabranym na talerz. Zjada się tylko mięsiste nasady płatków, maczane w sosie, i dno kwiatowe.

KARCZOCHY W SOSIE MUSZTARDOWYM

4 ładne, duże karczochy;

Sos: 1 łyżka musztardy francuskiej, 2 łyżki śmietany, sok cytrynowy, sól

Ugotować karczochy, jak w poprzednim przepisie. Podawać je na zimno ułożone kwiatem ku górze, a do nich — sos musztardowy w miseczce. Sos przygotowuje się w następujący sposób: musztardę i śmietanę ubijać w miseczce małą trzepaczką do piany, dodając do smaku

sól, sok cytrynowy i odrobinę cukru. Sos powinien mieć konsystencję gęstego kremu.

KARCZOCHY W SOSIE Tatarskim

4 duże, ładne karczochy, 2 żółtka jajek ugotowanych na twardo, 1/2 cebuli bardzo drobniutko posiekanej, 1 łyżka octu winnego lub soku cytrynowego, 4 łyżki oliwy lub oleju, sól, pieprz

Karczochy ugotować jak w poprzednim przepisie. Podawać na zimno, ułożone kwiatem ku górze, a do nich — sos tatarski w miseczce. Sos przyrządza się w następujący sposób: żółtka rozgnieść widelcem w miseczce, wymieszać z posiekaną cebulą i ubijać trzepaczką, dodając stopniowo oliwę i ocet. Posolić i popieprzyć. Sos powinien mieć konsystencję gęstego majonezu.

KARCZOCHY Z WARZYWAMI PO GRECKU

50 dag mieszanych warzyw: kalafiora, małych cebulek, fasolki, ogórka, cukinii, papryki, białych części pora, marchwi, pieczarek, 25 dag karczochów, 1 łyżeczka oliwy, liść laurowy, kawałek selera, tymianek, kolendra, 1 ząbek czosnku, cebula, 4 łyżki soku cytrynowego, pieprz, sól, 1/2 szklanki białego wina, 1 pietruszka

Przygotować wywar z ziół i przypraw (tymianku, liścia laurowego, 20 ziarenek kolendry, czosnku, cebuli, soku cytrynowego i wina) ugotowanych w małej ilości wody. Włożyć do niego oczyszczony, umyty i starty na tarce kawałek selera oraz pietruszkę. Gotować 30 min. Następnie dołożyć oczyszczone, umyte i pokrajane pozostałe warzywa i gotować na małym ogniu aż zmiękną. Wtedy dodać oliwę i jeszcze chwilę gotować. W czasie

gotowania wody powinno być tylko tyle, aby pokrywała warzywa. Gdy będą zupełnie miękkie, odstawić, wystudzić i wstawić do lodówki.

Podawać gdy będą dobrze oziębione.

KARCZOCHY DUSZONE PO RZYMSKU

4 karczochy, 1 ząbek czosnku, 1/2 pęczka naci pietruszki, sok z cytryny, 1/2 szklanki oleju lub oliwy, sól, pieprz

Karczochy obrać z wierzchnich płatków i ściąć górną warstwę każdego pąka w ten sposób, aby czubki listków były usunięte. Łodygę obrać ze skórki. Umyć karczochy, a potem postukać obciętymi czubkami o deskę lub stół, w ten sposób, aby płatki trochę się rozchyliły. Natrzeć je czosnkiem i powkładać pomiędzy nie drobno posiekaną nać pietruszki, posypać solą i pieprzem. Przez cały czas przygotowywania skrapiać karczochy sokiem z cytryny, aby nie czerniały. Następnie ułożyć je ciasno w garnku główkami do dołu, zalać szklanką gorącej wody oraz oliwą i dusić pod przykryciem na małym ogniu ok. 1 godz., aż będą miękkie.

Karczochy po rzymsku można jadać na zimno i na gorąco. Podaje się je na przystawkę.

KARCZOCHY SMAŻONE

1 szklanka mąki, 1 jajko, ok. 1 szklanki mleka, oliwa lub olej, 6 karczochów, 1 cytryna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Karczochy oczyścić z wierzchnich płatków, a końce pozostałych obciąć ostrym nożem lub nożyczkami. Obgoto-

wać we wrzącej, osolonej wodzie. Osączyć i poprzecinać na ćwiartki lub na ósemki, zależnie od wielkości. Przygotować ciasto do panierowania, roztrzepując mąkę z jajkiem i dodając stopniowo mleko, aby otrzymać półpłynną konsystencję. Posolić i doprawić utartą gałką muszkatową. Wymieszać starannie z 2 łyżkami oleju i odstawić na 1 godz., aby ciasto „wypoczęło”. Maczać w cieście nadziane na widelec kawałki karczochów w ten sposób, aby ściekał jego nadmiar. Rozgrzać bardzo silnie oliwę — minimum do 150°C — i smażyć w niej partiami karczochy na złoty kolor. Oliwy musi być przynajmniej dwukrotnie więcej niż smażonych jednorazowo karczochów. Po usmażeniu powinny być chrupiące, o ciemnozłotej barwie.

Karczochy smażone w ten sposób podaje się przybrane plasterkami cytryny, które wyciska się, skrapiając paki w czasie jedzenia.

KARCZOCHY SMAŻONE PO RZYMSKU

6 karczochów, 3 łyżki oliwy, sól, pieprz, nać pietruszki

Karczochy oczyścić z wierzchnich płatków, odrzucając również płatki twarde i ściąć czubki płatków pozostałych w paku. Obgotować przez chwilę w osolonym wrzątku. Następnie osączyć i pokrajać każdy pak na 8 części. Rozgrzać silnie oliwę, obficie posypać ją pieprzem i smażyć karczochy, podlewając po chwili kilkoma łyżkami wody i przykrywając pokrywką.

Podawać na zimno, skropione sokiem z cytryny i suto posypane drobno posiekaną nacią zielonej pietruszki. Karczochy tak przyrządzone jada się na elegancką przystawkę.

KARCZOCHY SMAŻONE Z JAJKAMI

6 karczochów, 3 jajka, 3 łyżki oliwy lub oleju, sól, pieprz, nać pietruszki

Karczochy przygotować i usmażyć jak w poprzednim przepisie. W ostatniej chwili przed podaniem wlać na patelnię jajka roztrzepane z solą jak na omlet. Przykryć patelnię i dosmażyć potrawę. Podawać krając na trójkątne porcje i posypując drobno posiekaną nacią pietruszki.

Karczochy usmażone w ten sposób można jeść na zimno i na gorąco, najczęściej na przystawkę. Można je w tej postaci zabrać na wycieczkę, jako suchy prowiant.

KARDY PO FLORENTYŃSKU

1 kg kardów, 2—3 łyżki masła, 2 cebule, 3 łyżki tartego sera, sól, 1 łyżeczka mąki, 1 łyżeczka oleju, sok z cytryny lub kwasek cytrynowy

Łodygi kardów umyć, sparzyć wrzątkiem, oskrobać, usunąć włókna i pokrajać na kawałki o długości 5—8 cm, wrzucając je od razu po oczyszczeniu do wody z rozbełtaną mąką, lekko zakwaszonej. Następnie ugotować je w tej samej wodzie, do której trzeba jeszcze wlać olej. Odcedzić kardy po 20—30 min, gdy będą miękkie. W płaskim garnku zrumienić na maśle na złoty kolor drobno pokrajaną cebulę, następnie włożyć ugotowane kardy, wymieszać, dosolić w miarę potrzeby, postawić na małym ogniu i przykryć pokrywką, żeby się przez chwilę dusiły. Na bardzo gorące kardy wsypać tarty ser i skoro tylko się stopi, podawać.

To danie z kardów może być podawane, jako przystawka lub jako znakomita jarzyna do mięsa.

KARDY ZAPIEKANE

1 kg kardów, 1 łyżeczka mąki, sok z cytryny, sól, 1 łyżeczka oleju;
Sos: 2 łyżki masła, 3 łyżki mąki, 2 szklanki mleka, 10 dag sera
żółtego, pieprz, sól

Kardy oczyścić i ugotować w sposób podany w poprzednim przepisie. Ugotowane kardy włożyć do wysmarowanego masłem żaroodpornego naczynia. Z masła i mąki zrobić jasną zasmażkę, rozprowadzić ją zimnym mlekiem i zagotować mieszając. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Dość gęstym sosem zalać kardy, posypać tartym serem, wstawić do średnio gorącego piekarnika i zapiec. Podawać na przystawkę lub jako samodzielne danie.

KARDY ZE SZPIKIEM

1 kg kardów, skórka wieprzowa lub 2 plasterki boczku, skórka cytrynowa, 1/2 szklanki bulionu, 1 szklanka białego wina, 1/2 cytryny pokrajanej na plasterki, szpik wołowy, kromki bułki, sól, 1 łyżka octu, 1 cebula, nać pietruszki, tymianek, liść laurowy, 1 ząbek czosnku, szczypiorek

Łodygi kardów umyć, oczyścić z włókien i kolców, pokrajać na kawałki o długości ok. 5 cm. Wrzucić na wrzącą osoloną wodę zakwaszoną octem i gotować, aż zacznie oddzielać się skórka. Wtedy odcedzić je i obrać ze skórki. Natrzeć cytryną. W garnku przyrumienić boczki, wlać bulion i wino, włożyć kardy, cebulę i przyprawy, związane w pęczek, oraz plasterki cytryny, po-

zbawione pestek i skórki. Przykryć i gotować na słabym ogniu (ok. 1 godz.). Gdy kardy będą miękkie, wybrać je łyżką cedzakową i ułożyć na wygrzonym półmisku. Polać sosem, w którym się gotowały, tak aby były wilgotne, i obłożyć grzankami ze szpikiem.

Grzanki przygotować w następujący sposób: grube kawałki białej bułki okrajane ze skórki wydrążyć tak, aby można było do zagłębienia włożyć szpik. Obsmażyć na rumiano w maśle. Do środka włożyć szpik gotowany przez 1 min w osolonym wrzątku.

Na środku każdej grzanki położyć odrobinę posiekanego szczypiorku.

„POP CORN”

1/2 szklanki ziaren kukurydzy, 1/2 szklanki oleju, 1 łyżka margaryny,
sól

W dużym (4—5-litrowym) garnku rozgrzać silnie olej i margarynę, wsypać oziębione ziarna kukurydzy. Przykryć ciężką pokrywą i ogrzewać. Pod wpływem ciepła ziarna spęcznieją i zaczynają pękać strzelając. Eksplozja ziaren jest tak silna, że może zrzucić niezbyt ciężką pokrywą. Pęknięte, rozpulchnione ziarna mają wygiąd białych, puszystych kwiatków. Podaje się je posypane solą, do podjadania, tak jak słonecznik lub pestki z dyni, albo do alkoholi.

PATISONY FASZEROWANE

4 młode patisony (ok. 15 cm średnicy), 1 łyżka masła, 2 łyżki oleju, mięksisz bułki, 1 ząbek czosnku, 1 cebula, 1 pęczek naci pietruszki, 1 jajko, sól

Patisony umyć i nie obierając ugotować w dużej ilości osolonej, wrzącej wody. Gdy są miękkie, po ok. 30 min, odcedzić i ostrą łyżką wydrążyć część środkową od strony nasady szypułki. Otrzymana się w ten sposób ładne, o ciekawym kształcie „czarki”. Napełnić je czubato farszem przygotowanym w następujący sposób: wydrążony miękisz, po odrzuceniu pestek, drobno posiekać i przyprawić solą. Wymieszać z namoczoną w wodzie i odcisniętą bułką, roztrzepanym żółtkiem, sztywno ubitą pianą, drobno posiekaną nacią pietruszki, zmiażdżonym czosnkiem, posiekaną cebulą i masłem. Ułożyć nafaszerowane patisony na natłuszczonej olejem blasze, polać olejem i zapiec w średnio nagrzanym piekarniku.

PATISONY FASZEROWANE WARZYWAMI

4 młode patisony, 1 cebula, kawałek selera, 1 marchew, 1 ząbek czosnku, 4 łyżki oleju lub oliwy, papryka w proszku, sól, nac pietruszki;

Sos: 1/2 szklanki przecieru pomidorowego, 1/2 szklanki bulionu z kostki, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, sól, cukier

Patisony umyć i nie obierając wrzucić do dużej ilości wrzącej, osolonej wody. Gotować 20—30 min. Gdy będą dość miękkie, wyjąć. Ostrą łyżką wydrążyć miękisz od strony szypułki. Wypełnić wnętrza warzywnym farszem. Farsz przyrządzić w następujący sposób: wydrążony miękisz, po odrzuceniu pestek, wymieszać z przesmażonymi w oleju: drobno posiekaną cebulą, startym na tarce selerem oraz utartą marchwią. Doprawić farsz papryką i solą. Włożyć nadziane patisony do dużego rondla z podgrzanym olejem i odrobiną wody, przykryć i dusić 10 min. Wyłożyć na półmisek i posypać posiekaną nacią pietruszki. Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją bulionem, dodać przecier pomidorowy i za-

gotować. Doprawić do smaku solą i cukrem i gotować aż sos zgęstnieje. Podać go w sosjerce.

PATISONY FASZEROWANE MIĘSEM I RYZEM

4 patisony, 20 dag mielonego mięsa, 10 dag ryżu, 1 mała cebula, sól, pieprz, papryka w proszku, olej

Patisony umyć, wrzucić bez obierania na wrzącą wodę, osolić i gotować 15 min. Wyjąć, obrać ze skórki, przekrajać na połowy i wydrążyć część mięksizu, usuwając pestki. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w kosteczkę i podsmażyć w łyżce oleju. Ryż ugotować na sypko. Wymieszać ryż z mięsem i cebulą, doprawić solą, pieprzem i papryką. Wypełnić tą masą patisony, złożyć razem obie półowki, obwiązać nitką lub spiąć drewnianymi szpilkami. Włożyć do dużego rondla, podać olejem i wodą i dusić do miękkości. Wyjąć na półmisek, przeciąć nitki. Podać patisony sosem pomidorowym (zob. poprzedni przepis).

PATISONY FASZEROWANE KIELBASĄ

4 młode patisony (ok. 15 cm średnicy), mięksiz bułki, 15 dag tłustej, drobno mielonej kielbasy, 1 ząbek czosnku, 1 pęczek naci pietruszki, sól, 2 łyżki masła

Patisony umyć i nie obierając ugotować, wkładając do dużej ilości wrzącej, osolonej wody. Po 30 min, gdy będą miękkie, odcedzić i ostrą łyżką wydrążyć mięksiz od strony szypułki. Wypełnić czubato farszem. Farsz przygotować z drobno posiekanej kielbasy, namoczonego w mleku i odcisniętego mięksizu bułki, drobnutko posie-

kanej naci pietruszki i czosnku oraz wydrążonego mię-
kiszu patisonów, po usunięciu pestek. Nafaszerowane
patisony ułożyć na wysmarowanej masłem blaszce, po-
łożyć na nich wiórki masła, wstawić do średnio gorącego
piekarnika i zapiec.

SZPARAGI W SOSIE VINAIGRETTE

1 kg szparagów, sól, szczypta cukru;

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

Wybrać ładne, dojrzałe szparagi, o różowiejących czub-
kach. Bardzo starannie umyć, aby nie pozostawić piasku,
odciąć zdrewniałe końce i oskrobać nierdzewnym nożem,
wrzucając oczyszczone do zimnej wody. Po oczyszczeniu
wszystkich szparagów związać je w 2—3 pęczki główkami
w jedną stronę i włożyć do dużego garnka z wrzącą
wodą, którą należy osolic i lekko ocukrzyć. Gotować
15—20 min od chwili zawrzenia. Odcedzić, gdy są
miękkie. Ostudzić, rozwiązać i ułożyć na półmisku głów-
kami w jedną stronę. P olać sosem vinaigrette. Sos przy-
rządza się w następujący sposób: ukręcić ocet z solą
i pieprzem tak, aby sól całkowicie się rozpuściła, a po-
tem ciągle mieszając dolewać stopniowo oliwę, aż po-
wstanie jednolita, gęsta emulsja.

Podawać jako przystawkę lub samodzielne danie.

SZPARAGI W SOSIE ZIELONYM

1 kg szparagów, sól, szczypta cukru;

Sos: 1/2 szklanki oleju lub oliwy, sok z 2 cytryn, 1/4 pęczka naci
pietruszki, kilka gałązek świeżego majeranku i tymianku, sól, pieprz

Szparagi umyć i ugotować jak w poprzednim przepisie. Pietruszkę, majeranek i tymianek umyć i drobno posiekać. Ukręcić sos z oliwy, soku cytrynowego i posiekanych ziół, soli i pieprzu. Kręcić tak długo aż oliwa, cytryna i zioła całkowicie się połączą. Polać tym sosem szparagi.

Szparagi przyrządzone w ten sposób podaje się na przystawkę, ale można je również podać do zimnych mięs i drobiu na jarzynę.

SZPARAGI Z MAJONEZEM AURORA

1 kg szparagów, sól, cukier;

Sos: 1 szklanka majonezu, 1 łyżka bitej śmietanki, sól, 1 łyżka przecieru pomidorowego

Szparagi ugotować jak w poprzednim przepisie. Ułożyć je estetycznie na półmisku i poleć sosem. Przyrządzić sos: majonez wymieszać dokładnie z bitą śmietanką oraz przecierem pomidorowym. Dosolić do smaku. Podawać jako przystawkę lub dodatek do zimnych mięs.

SZPARAGI Z JAJKAMI NA TWARDO

1 kg szparagów, 2 jajka, 1 łyżka drobno posiekanej naci pietruszki;

Sos: 4 łyżki oleju lub oliwy, sok z 1/2 cytryny, 1/2 łyżki musztardy, sól, cukier

Szparagi oczyścić i ugotować tak, jak podano w poprzednim przepisie. Ostudzić, ułożyć na półmisku w dwóch kupkach, przylegających do siebie końcami, a główkami — na zewnątrz. Ugotować jajka na twardo, obrać ze skorupki i drobno posiekać. W osobnym naczyniu

ukręcić sos. Początkowo rozkręcić cytrynę z solą i musztardą tak, aby sól rozpuściła się, a potem cienką strużką wlewać olej, nie przestając kręcić. Wymieszać sos z posiekaną nacią pietruszki. Szparagi posypać jajkami i polać sosem. Podawać jako przystawkę lub dodatek do zimnych mięs.

SZPARAGI W SOSIE PARYSKIM

1 kg szparagów, sól, cukier;

Sos: 2 serki śmietankowe, 1 łyżka drobno posiekanej naci pietruszki, sok z 1 cytryny, 4—5 łyżek oleju lub oliwy, sól, pieprz

Szparagi oczyścić i ugotować jak w poprzednim przepisie. Ułożyć je estetycznie na półmisku i polać sosem, lub podać sos osobno w sosjerce. Sos przygotować w następujący sposób: serki rozetrzeć drewnianą łyżką na rzadką pastę, dodając stopniowo olej i cytrynę i kręcąc tak jak majonez. Następnie wsypać nać pietruszki i dokładnie rozetrzeć w sosie. Doprawić sos na ostro, dodając dość dużo pieprzu i soli. Podać go w sosjerce. W ten sposób przyprawione szparagi podaje się na przystawkę.

SZPARAGI W SOSIE MAJONEZOWYM ZE ŚMIETANĄ

1 kg szparagów, 1 szklanka majonezu, 2 łyżki bitej śmietany, sól

Szparagi ugotować według poprzedniego przepisu. Ostudzić i ułożyć na półmisku, podzielone na połowę: końcami do środka, a — czubkami — na zewnątrz. Polać sosem majonezowym wymieszanym z bitą śmietaną.

SZPARAGI OWIJANE SZYNKĄ

10 młodych, ugotowanych ziemniaków, 1 kg szparagów, 6 plasterków chudej szynki, najlepiej konserwowej, 1 łyżka drobno posiekanej naci pietruszki, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, 4 łyżki majonezu, 2 łyżki bitej śmietany, 2 łyżeczki octu winnego, 2 łyżeczki musztardy, sól, pieprz

Ziemniaki pokrajać w plasterki. Majonez wymieszać ze śmietaną, octem, musztardą, solą i pieprzem. Polać sosem ziemniaki i posypać je posiekaną zieleniną. Szparagi umyć, oskrobać, odciąć zdrewniałe końce. Związać w małe pęczki i wrzucić do wrzącej, osolonej i lekko ocukrzonej wody. Ugotować do miękkości, odcedzić i wystudzić. Ułożyć równo w pęczkach po kilka sztuk i każdy z nich owinać plasterkiem szynki. Układać na półmisku tak, aby się nie rozsypywały. Z każdego rulonika szynki powinna wystawać „grzywka” z czubków szparagów. Obłożyć szparagi wieńcem sałatki ziemniaczanej.

SZPARAGI W KOKILKACH

16 ugotowanych szparagów, 1 czubata łyżka masła, 4 jajka, 4 łyżki gęstej śmietany, sól

Masło stopić i wlać po trochu na dno każdej z 4 kokilek. Na tym położyć czubki i miękkie części ugotowanych szparagów, pokrajane na kawałki o długości 2 cm. Następnie do każdej kokilki wbić jajko i polać łyżką śmietany. Wstawić do umiarkowanego nagrzanego piekarnika. Zapiekać 4—5 min, aż jajka się zetną.

W tej formie podaje się szparagi na przystawkę. Jeśli ma to być danie kolacyjne lub lekki lunch, to trzeba do każdej kokilki wbić 2 jajka.

SZPARAGI W MUSZELKACH

1 mała puszka szparagów krojonych, 1 łyżka grubo tartej bułki,
sól, pieprz, gałka muszkatołowa;

Sos: 3 łyżki masła, 4 łyżki mąki, 1/3 l mleka, 10 łyżek tartego sera,
1 jajko ugotowane na twardo

Masło stopić w garnuszku, nie zdejmując z ognia wsypać mieszając mąkę, a gdy całkowicie połączy się z masłem, ciągle mieszając rozprowadzić sos, wlewając po trochu mleko. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez kilka minut, nie przestając mieszać. Następnie dosypać stopniowo 9 łyżek sera, doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Ogrzewać mieszając, aż stopi się ser i zagęści sos. Szparagi odcedzić i jeśli trzeba pokrajać jeszcze drobniej na kawałeczki o długości 1/2 cm. Jajko obrać ze skorupki, pokrajać w grubą kostkę i wymieszać ze szparagami. Zostawić kilka czubków szparagów do dekoracji. Kokilki lub muszelki wysmarować grubo masłem, wlać do każdej trochę sosu, włożyć porcję szparagów z jajkami i przykryć sosem. Pozostałą łyżkę sera wymieszać z bułką tartą, posypać z wierzchu sos w każdej muszelce, wstawić do piekarnika i zapiec na złoto.

Podając przybrać każdą muszelkę czubkami szparagów.

BABKA WARZYWNA ZE SZPARAGAMI

1 kalafior (ok. 35 dag), 30 dag zielonego groszku świeżego lub mrożonego, 1 puszka zielonych szparagów, 3 łyżki mleka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, szczypta cukru, 30 dag pieczarek, 1 mała cebula, 1 łyżeczka masła, 3 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki,
1 jajko, 2 białka, 1/4 szklanki śmietany, 5 dag tłustego twarogu

Śmietanę rozetrzeć z twarogiem na krem i odłożyć 1 łyżkę tej masy. Groszek wrzucić na osolony wrzątek i gotować 3 min. Odcedzić, przetrzeć na purée, dolewając odrobinę wody, w której się gotował. Dodać do purée połowę kremu śmietanowego i 1 białko. Rozetrzeć na jednolitą masę, doprawiając szczyptą cukru, solą i pieprzem. Kalafior oczyścić, podzielić na różyczki i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie z dodatkiem mleka. Bardzo miękkie kalafiory przetrzeć na purée. Dodać resztę kremu śmietanowego i 1 białko, utrzeć na gładką masę, dodając do smaku sól, pieprz i gałkę muszkatołową. Pieczarki umyć, oczyścić, pokrajać na cienkie płateczki. Włożyć je na stopione masło, razem z drobno posiekaną cebulą oraz pietruszką, osolić, przykryć i dusić, aż wyparuje płyn. Zestawić z ognia, wystudzić, doprawić pieprzem i solą. Jajko rozetrzeć z odłożoną łyżką kremu śmietanowego i wymieszać z pieczarkami. Formę, tzw. keksówkę, wyłożyć folią aluminiową, grubo wysmarować masłem. Na dnie ułożyć warstwę kalafiorów, wyrównać i położyć na nich osączone szparagi czubkami w jedną stronę. Przykryć je warstwą pieczarek, wyrównać i pokryć warstwą purée z zielonego groszku. Wygładzić wierzch i przykryć folią zasklepiając ją starannie. Gotować 30—35 min w kąpieli wodnej w piekarniku nagrzanym do 180°C. Po wyjęciu z piekarnika przez chwilę nie wyjmować z formy. Podawać babkę na gorąco lub na zimno, krawiec w plastry — jak ciasto.

GRZANKI Z JAJKAMI I SZPARAGAMI

8 kawałków chleba na grzanki, 3 łyżki masła, 3/4 szklanki pokrajanych czubków szparagów, 1 ostra papryka, 2 jajka, sól, pieprz

8 czubków szparagów odłożyć do dekoracji. Resztę odcedzić i pokrajać na bardzo drobniutkie kawałki. Osączyć na sicie. Paprykę umyć i drobniutko posiekać, połączyć ze szparagami, doprawić solą i pieprzem. Roztrzepać jajka i wymieszać ze szparagami. W garnuszku stopić 2 łyżki masła, wlać masę jajeczną i podgrzewać mieszając, aż się zetnie. Posmarować masłem kawałki chleba i usmażyć na patelni grzanki. Szybko grzanki wyłożyć, na nie gorącą masę ze szparagów i jaj. Udekorować odłożonymi czubkami szparagów.

GRZANKI ZE SZPARAGAMI

8 kawałków chleba na grzanki, 32 szparagi ugotowane, 4 łyżki tartego sera, 1 łyżka masła, przecier pomidorowy (najlepiej z tuby)

Grzanki posmarować masłem, na każdej położyć 4 szparagi przycięte do długości grzanki. Układać je na przemian: 2 czubki w jedną stronę i 2 w drugą stronę. Posypać każdą grzankę 1/2 łyżki tartego sera i położyć na wierzchu wiórki masła. Zapiec na rumiano w gorącym piekarniku.

Podając — na każdej grzance zrobić „kropeczkę” z przecieru pomidorowego.

GRZANKI Z KREMEM SZPARAGOWYM

1 mała puszka szparagów krojonych, 8 kawałków chleba na grzanki;
Sos: 4 łyżeczki mąki, 1 1/2 łyżki masła, 1/4 szklanki mleka, 1/4 szklanki zalewy od szparagów, 6 łyżek tartego sera, sól

Osączyć szparagi, zachowując zalewę. 4 czubki odłożyć do dekoracji. Resztę szparagów drobno posiekać. W gar-

nuszkę stopić masło, wsypać mąkę i dobrze wymieszać nie przestając smażyć. Rozcieńczać stopniowo mlekiem i zalewą od szparagów, doprowadzając sos do wrzenia. Gotować przez kilka minut, a potem dołożyć posiekane szparagi i tarty ser. Przyprawić solą i pieprzem. Sos powinien być bardzo gęsty. Gorący sos ze szparagami wyłożyć na gorące grzanki usmażone z posmarowanego masłem chleba. Przybrać czubkami szparagów, które trzeba podgrzać w małej ilości zalewy.

NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM NOWOZELANDZKIM ZAPIEKANE W SOSIE BOŁOŃSKIM

Ciasto: 20 dag mąki, 3 jajka, 1 łyżeczka od kawy przyprawy do zup w płynie, 5 łyżek mleka, 1 łyżka masła (do smażenia);

Nadzienie: 75 dag szpinaku, 1 łyżka masła, sól, pieprz;

Sos: 1 średnia cebula, 1 marchew, 1 kawałek selera, 1 pietruszka, 20 dag mięsa wołowego, 8 dag tłustego boczku, 1 goździk, 2 łyżki masła, 1 szklanka bulionu, 1 1/2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, pieprz;

Do zapiekania: 5 dag tartego sera, 1 łyżka masła

Przyrządzić ciasto naleśnikowe, mieszając wszystkie składniki i odstawić na 1 godz., aby „wypoczęło”. Następnie usmażyć naleśniki. W czasie, gdy ciasto „wypoczywa”, przygotować sos. Warzywa oczyścić, oskrobać i umyć. Przepuścić przez maszynkę mięso, boczek, warzywa i goździk. Dodać masło i udusić pod przykrywką. Gdy masa zacznie się rumienić, dolewać stopniowo bulion, a potem dodać koncentrat pomidorowy. Mieszać, aby sos był jednolity. Doprawić go pieprzem i solą. Gotować na słabym płomieniu przez 1 godz. Gdyby stawał się zbyt gęsty, dolewać po trochu wody. Równocześnie przygotowywać farsz. Umyty i przebrany szpinak wrzucić na osolony wrzątek i gotować 2 min od zawrzenia. Po-

tem odlać i wystudzić. Leciutko podsmażyć w maśle i w wodzie, która pozostała w liściach. Doprawić solą i pieprzem i rozłożyć na naleśnikach. Zwinąć je luźno w ruloniki i ułożyć w ogniotrwałym naczyniu wysmarowanym masłem. Zalać sosem bolońskim, posypać serem, a potem wiórkami masła i zapiekać przez 20 min w nagrzanym do 200°C piekarniku.





ZUPY

ZUPA-KREM Z BROKUŁÓW Z ZIEMNIAKAMI

75 dag brokułów, 2 ziemniaki, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżeczka mąki, tarty ser, suszone listki bazylii, pieprz Cayenne, sól, pieprz, masło, bulion z kostki

Cebulę obrać z łusek, opłukać i pokrajać w drobną kostkę. W dużym garnku stopić 1 łyżkę masła i podsmażyć w nim oprószoną solą cebulę, aż stanie się szklista. Wtedy dodać rozgnieciony ząbek czosnku i wlać 1 1/4 l wody. Wrzucić do zupy ziemniaki umyte, obrane i pokrajane w niedużą kostkę. Brokuły umyć i pokrajać, odrzucając duże liście. Z czubków kwiatowych odciąć małe różyczki i zachować do dekoracji. Resztę wrzucić do gotującej się zupy, dodając kostkę bulionową. Przyprawić solą, pieprzem i szczyptą suszonej bazylii. Przykryć i na małym ogniu gotować ok. 1 godz. Następnie zupę lekko ostudzić i zmiksować lub przetrzeć przez sito. Przełać do garnka, ponownie podgrzać, wrzucić różyczki

brokułów i gotować 6—8 min, uważając, by nie rozgotować różyczek; powinny pozostać jędrne. Zestawić, doprawić pieprzem Cayenne i połączyć ze śmietaną rozmieszaną z mąką.

Podawać zupełnie bardzo gorącą i osobno — tarty ser do posypywania na talerzach.

ZUPA-KREM Z BROKUŁÓW

30 dag brokułów, 3/4 l bulionu lub wywaru z warzyw, 1 łyżka masła, 1—2 łyżki mąki, 1 żółtko, 1/2 szklanki śmietanki, sól, cukier, 1 łyżka posiekanego koperku

Umyte brokuły włożyć do wywaru z włoścyszyny lub bulionu z kostki i ugotować do miękkości. Przetrzeć przez sito lub zmiksować. Mąkę rozetrzeć ze stopionym masłem, rozcieńczyć wywarem warzywnym i zagotować. Połączyć z przetartymi brokułami. Śmietankę roztrzepać z żółtkiem i dodać do gorącej zupy zestawionej z ognia. Posypać koperkiem.

Podawać zupełnie z drobnymi grzankami z bułki lub z groszkiem ptysiowym.

ZUPA Z BROKUŁÓW

1 1/2 l rosółu lub bulionu z kostki, 30 dag brokułów, 1 mały seler, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 1 żółtko, 2 łyżki tartego sera, sól, pieprz

Rosół doprowadzić do wrzenia. Włożyć do niego umyte i pokrajane na kawałki brokuły oraz oczyszczony, umyty i starty na tarce seler. Gotować ok. 20 min. W osobnym rondelku stopić masło, wsypać mąkę i zrobić jasną

zasmażkę, rozprowadzając ją niewielką ilością zimnego bulionu.

Podgrzewać do zawrzenia i połączyć z zupą. Doprawić solą i pieprzem. Przed podaniem zaciągnąć żółtkiem rozmąconym z tartym serem. Do zupy można podać grzanki. Zupę można również przetrzeć na krem.

ZUPA Z BULW

75 dag bulw, 1 l bulionu z kury lub z cielęciny, 2 łyżki masła, 1/2 l mleka, sok cytrynowy, 2 łyżki mąki, pieprz, sól

Bulwy starannie umyć i cienko oskrobać, wkładając do zimnej wody, zakwaszonej sokiem cytrynowym lub kwaszkiem. W garnku zagotować bulion, wrzucić do niego bulwy pokrajane w grube plastry, przykryć i na małym ogniu gotować, aż będą zupełnie miękkie. Przetrzeć zupę przez sito lub zmiksować. W garnuszku stopić masło, dodać po trochu mąkę mieszając przez cały czas, aby połączyła się z tłuszczem, nie tworząc grudek. Następnie powoli rozprowadzić zasmażkę mlekiem i gotować przez kilka minut. Połączyć z przetartą zupą doprowadzając do wrzenia. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z grzankami.

ZUPA Z BULW NA MLEKU

75 dag bulw, 1 duża cebula, 2 łyżki masła, 1/2 l mleka, 2 łyżki mąki, 1 jajko, 1/4 szklanki śmietany, sól, kwasek cytrynowy

Bulwy obrać ze skórki i włożyć do zimnej wody lekko zakwaszonej kwaszkiem. Cebulę obrać z łusek, optukać,

pokrajać w piórka i poddusić w 1 łyżce masła, aż stanie się szklista. Dołożyć do cebuli pokrajane w plasterki bulwy, dolać mleko i gotować pod przykryciem na małym płomieniu 7—8 min. Następnie dolać 1/2 l wody, przyprawić solą i pieprzem, doprowadzić na silniejszym płomieniu do wrzenia, zmniejszyć płomień i gotować jeszcze 15—20 min. Przetrzeć zupę przez sito lub zmiksować, ponownie wlać do garnka. Mąkę rozetrzeć w łyżce stopionego masła i smażyć, rozprowadzić w 1/4 szklanki mleka, zagotować mieszając, wlać do zupy i zagotować. Zestawić z ognia i przelać zupę do wazy, w której roztrzepane jest jajko ze śmietaną.

Podawać zupę z bulw z grzankami przyrządzonymi z bułki podsmażonej w maśle.

ZUPA Z DYNI MAKARONOWEJ

1 kg dyni, 1/2 małego selera, 1 por, 1 l bulionu z kostki, 4 łyżki masła, 1 szklanka mleka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz, koperek

Por i seler umyć, oczyścić, pokrajać na małe kawałki lub zetrzeć na grubej tarce. Włożyć do wrzącego bulionu i gotować na słabym ogniu. Dynię obrać, przekrajać w poprzek na 4 części. Jedną ćwiartkę odłożyć, a pozostałe pokrajać w kostkę, włożyć do bulionu i gotować razem z porem i selerem. Po 1 godz. rozgotowane warzywa przetrzeć przez sito, a potem podgrzać, dodając mleko i masło. Doprawić do smaku solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową. Odłożony kawałek dyni ugotować osobno w osolonej wodzie lub bulionie tak, aby miękisz rozpadł się na pasemka, przypominające makaron. Odcedzić i włożyć do przetartej zupy. Podając posypać zupę na talerzach drobno posiekanym zielonym koperkiem.

ZUPA Z KARCZOCHÓW

6 karczochów, 2 łyżki masła, 1 mała cebula, 2 jajka; 5 dag tartego sera, sól, 1 1/2 l bulionu

Karczochy umyć, oczyścić z zewnętrznych płatków i podzielić każdy pęk na 8 części. Stopić w garnku masło i podsmażyć w nim karczochy razem z drobniutko posiekaną cebulą. Dolać bulion, przykryć i na małym ogniu gotować aż karczochy będą zupełnie miękkie. W wazie ubić trzepaczką 1 jajko i 1 żółtko, mieszając z serem. Zalać gorącą zupą, zamieszać bardzo energicznie i od razu podawać.

Do zupy podaje się grzanki przysmażone na maśle.

ZUPA Z KARDÓW

50 dag kardów, 1 łyżka masła, 1/2 łyżki mąki, 1/2 szklanki mleka lub śmietanki, 2 żółtka, sól, posiekana nać pietruszki, sok cytrynowy

Kardy umyć, obrać z włókien, pokrajać na małe kawałki, kładąc do lekko zakwaszonej wody. Wrzucić na wrzącą, osoloną wodę z dodatkiem 1 łyżki mąki rozprowadzonej w małej ilości zimnej wody. Ugotować do miękkości i przetrzeć przez sito przelewając wywarem. Masło stopić w rynience, zasmażyć w nim mąkę mieszając i rozprowadzić wywarem. Wymieszać zasmażkę z zupą. Osobno zagotować mleko i wlać ostrożnie do rozbełtaných żółtek, aby się nie zwarzyły. Do gotowej zupy dolać mleko z żółtkami.

Podawać zupę z kardów z grzankami przygotowanymi z bułki pokrajanej w kostkę i przysmażonej na maśle. Posypać na talerzach posiekaną nacią pietruszki.

ZUPA Z KARDÓW Z ZIEMNIAKAMI

25 dag kardów, 25 dag ziemniaków, 1 pęczek włoszczyzny bez kapusty, 1 cebula, 2 plasterki boczku, 2 łyżki mąki, sól, nać pietruszki

Włoszczyznę oczyścić, umyć, zetrzeć na tarce i ugotować z niej wywar, doprawiając solą. Kardy sparzyć, oczyścić z włókien, pokrajać na małe kawałki, natrzeć cytryną i włożyć do wywaru. Dołożyć ziemniaki obrane, umyte i pokrajane w małą kostkę. Ugotować do miękkości i przetrzeć przez sito. Boczek pokrajać na małe skwarki, stopić, podsmażyć w nim drobno posiekaną cebulę i rozprowadzić z mąką, podlewając wywarem. Połączyć zasmażkę z zupą.

Podawać zupę posypaną nacią pietruszki, jako dodatek — paluszki grissini.

ZUPA ZE SŁODKIEJ KUKURYDZY

10 dag chudego boczku, 1 duża cebula, 1 kawałek selera, 1 duża papryka słodka, 2 średnie ziemniaki, mały listek laurowy, 3 łyżki mąki, 1/2 l mleka, 2 filiżanki ziaren słodkiej kukurydzy (świeżej, mrożonej lub konserwowej), 2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki, sól, pieprz

Boczek pokrajać w kostkę i stopić w garnku. Gdy zacznie zmieniać kolor, włożyć oczyszczoną z łusek i pokrajaną w kosteczkę cebulę i zrumienić. Następnie dodać umyte, obrane i pokrajane w kostkę ziemniaki, umyte oczyszczone i starty na tarce seler, paprykę umytą, oczyszczoną z gniazda nasiennego, pokrajaną w kostkę i sparzoną wrzątkiem, liść laurowy oraz 1 1/2—2 szklanki wody. Wrzącą zupę doprawić pieprzem i solą. Gotować na małym płomieniu do czasu, gdy ugotują się ziemniaki,

potem zestawić. Mąkę wymieszać z 1/2 szklanki mleka, starając się, żeby nie było grudek, i wlać do zupy. Postawić na ogniu i doprowadzić do wrzenia mieszając. Podgrzać resztę mleka i wlewać ciepłe do gorącej zupy. Wsypać do niej kukurydzę i gotować na małym płomieniu przez kilka minut, aż ziarna będą miękkie. Przełać zupę do wazy i posypać posiekaną nacią pietruszki.

ZUPA SZPARAGOWA NA MLEKU

6 ziemniaków, 15 dag szparagów, 2 żółtka, 1 1/2 łyżki masła, 1/2 l mleka, sól

Ziemniaki obrać, umyć, jeśli są duże, przekrajać na połowę. Szparagi oczyścić, umyć, odciąć zdrewniałe końce oraz czubki. Czubki zachować. Szparagi i ziemniaki ugotować do miękkości w lekko osolonym mleku, rozcieńczonym 1/2 l wody. Wyjąć ugotowane szparagi oraz ziemniaki i przetrzeć je przez sito do garnka z zupą. Doprowadzić ponownie do wrzenia, włożyć czubki szparagów i gotować 15—20 min. W wygrzanej wazie roztrzeć z żółtkami ciepłe masło i zalać gorącą zupą mieszając, aby żółtka nie ścięły się w kłaczkę. Do zupy można podać grzanki z bułki podsmażone na maśle.

ZUPA SZPARAGOWA ZE ŚMIETANĄ

50 dag szparagów, 2 łyżki masła, 2 łyżki i 1 łyżeczka mąki, 2 szklanki śmietany, sól

Szparagi umyć, czubki odkrajać i odłożyć. Resztę oskrobać z włókien od miejsca odcięcia w dół i usunąć zdrewniałe końce.

Pokrajać na kawałki długości o ok. 2 cm. Wrzucić na osolony wrzątek i obgotować w ciągu 2—3 min. W garnku stopić 2 łyżki masła, wsypać 2 łyżki mąki i rozprowadzić ją smażąc w tłuszczu i energicznie mieszając. Rozcieńczyć 2 szklankami wody od gotowania szparagów, potem włożyć pokrajane szparagi i gotować przykryte na małym ogniu 45 min. Przetrzeć przez sito lub zmiksować, włożyć czubki szparagów i gotować jeszcze 10 min. Wlać śmietanę wymieszaną z 1 łyżeczką mąki. Doprowadzić do wrzenia i podawać.

ZUPA ZE SZPARAGÓW KONSERWOWANYCH

1 puszka szparagów (mała), 1 1/2 łyżki masła, 2 łyżki mąki, 1 łyżka soku z cebuli, 1/3 l mleka, 1/3 l bulionu z kury lub z cielęciny, 1 łyżka drobno posiekanej naci pietruszki, sól

Szparagi wyjąć z puszki i odciąć czubki, a resztę przetrzeć przez sito lub pokrajać na kawałki i zmiksować. Masło stopić, w małym garnuszku, wymieszać z mąką i smażyć rozcierając, żeby nie było grudek, następnie rozcieńczyć zalewą ze szparagów, gotując jeszcze przez chwilę. Potem połączyć zasmażkę z bulionem, sokiem z cebuli i przetartymi szparagami. Zagotować mieszając, dolać mleko, dosolić i włożyć czubki szparagów. Gotować 2—3 min.

Podawać zupę posypaną posiekaną nacią pietruszki.

ZUPA-KREM ZE SZPARAGÓW

40 dag szparagów, 1/2 łyżeczki cukru, 2 łyżki masła, 3 łyżki mąki, 2 gotowane jajka, 1/2 szklanki bitej śmietany, sól, gałka muszkatołowa, 2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki

Szparagi umyć, oskrobać, odciąć twarde końce, wrzucić na 1 l osolonego i ocukrzonego wrzątku. Ugotować do miękkości i przetrzeć przez sito lub zmiksować w mikserze. Odać 1 szklankę czystej zupy. W garnuszku stopić masło, wsypać mieszając mąkę, zagotować rozprządzając czystą zupą. Doprawić solą i gałką muszkatołową i wymieszać z bitą śmietaną. Połączyć z resztą zupy i przetartymi szparagami. Ugotowane jajka drobno posiekać, wymieszać z posiekaną nacią pietruszki i posypać nimi zupę.

Podawać zupę prawie wrzącą.

ZUPA SZPARAGOWA ARGENTEUIL

50 dag czubków szparagów, 2 łyżki masła, 2 łyżki mąki, 2 łyżki śmietany, 1 żółtko, sól

Szparagi oczyścić, umyć i pokrajać na kawałki o długości 1 cm. Stopić masło, smażąc rozmieszać z nim mąkę rozcierając, żeby nie było grudek, i wlewać po trochu wrzącą, osoloną wodę. Dodać szparagi i gotować na słabym ogniu przez 30 min. Przetrzeć przez sito lub zmiksować i przelać do wazy, w której rozmieszane zostało żółtko ze śmietaną.

Do zupy można podać grzanki albo paluszki grissini.

ZUPA ZE SZPINAKU NOWOZELANDZKIEGO

1 kg młodego szpinaku, 2 łyżki masła, 1 mała cebula, 1 ząbek czosnku, 2 ugotowane ziemniaki, 2 l bulionu z kostki, 4 żółtka, 1 łyżka soku cytrynowego, gałka muszkatołowa, 8 dag tartego sera, 1 szklanka śmietany, 2 grzanki z bułki na osobę, sól, pieprz

Szpinak przebrać, umyć, posolić i ugotować prawie bez dodatku wody. W osobnym garnku stopić połowę masła i usmażyć w nim na jasnozłoty kolor drobno posiekaną cebulę i czosnek. Następnie przetrzeć do nich ugotowany szpinak i ziemniaki, dokładnie wymieszać, dołożyć resztę masła i zalać bulionem. Doprowadzić prawie do wrzenia, osolić i przyprawić pieprzem. Odstawić, ale zupa powinna być bardzo gorąca. Wybić żółtka do kubeczka, dodać do nich sok z cytryny, szczyptę soli i utartej gałki. Roztrzepać i połączyć z zupą, mieszając na bardzo małym ogniu, żeby się zupa nie zagotowała. Zestawić z ognia, wymieszać ze śmietaną i serem. Rozlać zupę na talerze, na których ułożone są grzanki podsmażone na maśle.





DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE

BAKŁAŻANY ZAPIEKANE Z SEREM

1 kg bakłażanów, ok. 1/2 szklanki oliwy lub oleju, 2 łyżki masła, 1 szklanka bulionu, 1/2 pęczka świeżej bazylii lub naci pietruszki, 25 dag topionego sera ementalskiego lub sera cheddar, sól

Bakłażany umyć, ściąć czubki od strony szypułki, obrać ze skórki, pokrajać wzdłuż na dość cienkie plastry. Ułożyć je na płaskim talerzu, posolić i odstawić na 30 min, aby puściły sok. Następnie przycisnąć i osączyć z soku, z którym spłynie gorzyc. Opłukać i usmażyć na gorącym oleju. Wysmarować masłem ogniotrwałe naczynie, ułożyć w nim warstwę bakłażanów, podlać kilkoma łyżkami bulionu, posypać drobno posiekaną zieleniną i przykryć warstwą plasterków sera. Układać warstwy aż do wyczerpania składników, podlewając bulionem. Na wierzchu powinien być ser. Wstawić do średnio gorącego piekarnika. Zapiekać, aż ser całkowicie się stopi i na powierzchni potrawy utworzy się przyrumieniona skórka.

BAKŁAŻANY ZAPIEKANE Z POMIDORAMI

1 kg bakłażanów, 1/3 szklanki oleju lub oliwy, 6—8 łyżek tartej bułki, 30 dag pomidorów, sól

Bakłażany umyć, ściąć czubki od strony szypułki, przekrajać wzdłuż na połowy, ostrym nożem ponacinać poprzecznie miąższ i posolić. Odstawić na pewien czas, aby puściły sok, a następnie opłukać i osuszyć. Do ogniotrwałego naczynia wlać niepełną szklankę wody i olej. Poukładać połówki bakłażanów przekrojem do góry. Posypać obficie każdą połówkę tartą bułką, ugnieść bułkę i na wierzchu położyć plasterki pomidorów. Lekko posolić. Wstawić do średnio nagrzanego piekarnika i upiec do miękkości, dość często podlewając tworzącym się sosem. Upieczone bakłażany wyłożyć na półmisek, polać sosem i posypać tartym serem lub drobno posiekaną nacią pietruszki.

Tę potrawę z bakłażanów podaje się jako samodzielne danie albo na przystawkę.

BAKŁAŻANY Z MIĘSEM I POMIDORAMI

60 dag bakłażanów, 30 dag pomidorów, 10 dag cebuli, 25 dag pieczonej baraniny, 2 jajka, 3/4 szklanki oleju lub oliwy, sól, pieprz;
Sos: 1 kg pomidorów, 10 dag cebuli, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki oleju lub oliwy, 1 czubata łyżka mąki, nać pietruszki, tymianek świeży, liść laurowy, sól, pieprz

Przyrządzanie potrawy należy zacząć od sosu, który będzie się wolno gotował w czasie przygotowywania bakłażanów i nadzienia. W dużym garnku zagrzać oliwę.

Gdy będzie gorąca, włożyć do niej umyte i pokrajane na ćwiartki pomidory oraz drobno posiekaną cebulę i czosnek. Umyć i związać w pęczek pietruszkę i tymianek oraz liść laurowy. Włożyć pęczek zieleniny do sosu i gotować na bardzo słabym ogniu przez 30 min. Następnie wyjąć przyprawy, sos przetrzeć przez sito, zagęścić mąką i zagotować. Osolić i posypać pieprzem. Umyte bakłażany obrać i poprzekrawać wzdłuż na cienkie płatki. Zagrzać w garnku ok. 2 łyżek oliwy i obrumienić bakłażany z obu stron. Osączyć z tłuszczu na bibule lub celulozowej serwetce. Następnie przygotować mięsny farsz. Baraninę pokrajać na małe kawałeczki. Umytą cebulę bardzo drobniutko posiekać. Pomidory umyć, sparzyć, pokrajać na ćwiartki, pozbawić pestek i pokrajać w drobną kostkę. Do garnka, w którym smażyły się bakłażany, wlać resztę oliwy, silnie rozgrzać i włożyć mięso, pomidory i cebulę. Posolić, posypać pieprzem, wymieszać i przesmażyć. Natłuścić garnek żaroodporny i układać w nim warstwami: bakłażany i farsz mięsny, aż do wyczerpania składników. Zalać sosem pomidorowym, tak aby doszedł do dna. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 1 godz.

BAKŁAŻANY NADZIEWANE

4 duże bakłażany, 6 pomidorów, 1 łyżka drobno posiekanej naci pietruszki, 1 cebula, 2 łyżki oliwy lub oleju, 1 szklanka bulionu, sól, pieprz, nać pietruszki do dekoracji

Bakłażany umyć, włożyć do garnka z wrzącą wodą i obgotować przez 5 min. Następnie wyjąć, osuszyć, przeciąć wzdłuż na połowy i wydrążyć część miąższu. Przygotować nadzienie z drobno pokrajanych, wydrążonych kawałków miąższu bakłażanów, umytych, obranych

ze skórki i roztartych pomidorów, pietruszki i drobno pokrajanej cebuli. Doprawić je pieprzem i solą. Nafaszerować bakłażany, włożyć je na blachę do pieczenia z wysokimi brzegami, podlać bulionem, skropić oliwą, przełożyć pomidorami, jeśli pozostały z nadzienia. Wstawić do umiarkowanie gorącego piekarnika i zapiekać przez 30 min aż będą miękkie. Wyłożyć na półmisek i przybrać pietruszką.

Nadziewane bakłażany można podawać jako jarzynę do mięsa lub na przystawkę.

BAKŁAŻANY NADZIEWANE MIĘSEM

1 kg małych, podłużnych bakłażanów, 2 łyżki drobno pokrajanych orzechów włoskich, 25 dag mięsa jagnięcego lub cielęciny, 50 dag pomidorów, 1/2 szklanki oliwy lub oleju, sól, pieprz

Bakłażany umyć i oczyścić z kielichów kwiatowych, pozostawiając ogonki. Włożyć do wrzącej wody i gotować przez 5 min. Mięso umyć, zemleć w maszynce, doprawić pieprzem i solą. Lekko przesmażyć w oleju. Po wyjęciu mięsa podsmażyć w tłuszczu orzechy. Wymieszać mięso z orzechami. Poprzecinać bakłażany wzdłuż na połowy prawie do ogonka. Wydrążyć trochę i wypełnić farszem mięsnym ściśle go upychając. Ułożyć w natłuszczonej blasze do pieczenia. Przygotować sos z umytych i pokrajanych na kawałki pomidorów, osolonych, doprawionych pieprzem i uduszonych w oleju, a potem przetartych przez sito. Polać nim bakłażany i wstawić do dość mocno nagrzanego piekarnika. Zapiekać przez 30 min, aż będą miękkie. Wyjmować je trzeba bardzo ostrożnie, żeby się nie porzpadały. Wyłożyć na półmisek i polać sosem.

Podawać jako samodzielne danie lub na przystawkę.

BAKŁAŻANY NADZIEWANE RYZEM

1 kg bakłażanów, 20 dag pieczarek, 1/2 szklanki ryżu, 1 cebula, 1 jajko, 3 łyżki tartej bułki, 4 łyżki tartego sera, 4—5 łyżek oleju sojowego lub oliwy, sól, pieprz, drobno posiekana nać pietruszki

Bakłażany umyć, przekrajać na połowy, nie obierać. Posolić i odłożyć na 30 min, aby puściły sok. Obetrzeć z soku i wydrążyć mięksiz w ten sposób, aby przy skórce zostało trochę miększu. Pieczarki umyć, oczyścić i drobniutko pokrajać. Cebulę obrać z łusek, opłukać i pokrajać w małą kostkę. Pieczarki i cebulę posolić i krótko podsmażyć w oleju. Wymieszać z ryżem ugotowanym na sypko, lecz lekko twardawym. Dodać roztrzepane jajko. Wypełnić tym farszem połówki bakłażanów. Posypać z wierzchu tartym serem. Ułożyć je na blasze ciasno, jedną obok drugiej, farszem do góry, podlać olejem i niewielką ilością wody. Wolne miejsca wypełnić wydrążonym miększem bakłażanów posiekany w kostkę i doprawionym solą i pieprzem. Wstawić do piekarnika i piec aż na powierzchni utworzy się złota, przypieczona skórka. Podawać bakłażany posypane zieloną pietruszką.

BAKŁAŻANY PO PARYSKU

4 bakłażany, 30 dag pieczonego mięsa jagnięcego lub cielęciny, kury czy innego chudego białego mięsa, 18 dag słoniny, 1 czerstwa bułka, 4 żółtka, gałka muszkatołowa, sól

Bakłażany umyć, przekrajać na połowy, posolić i odstawić na 30 min. Obetrzeć z wydzielonego soku i wydrążyć łyżeczką mięksiz. Mięso drobno posiekać, doprawić solą i utartą gałką muszkatołową oraz wymieszać z po-

krajaną drobno słonią i namoczoną, a potem odciśniętą bułką i żółtkami. Napełnić tarszem połówki bakłażanów. Ułożyć na blasze natłuszczonej słonią. Połać stopioną słonią i upiec w piekarniku.

BAKŁAŻANY NADZIEWANE MIELONYM MIĘSEM

3 bakłażany, 3 łyżki mała, 20 dag mielonego chudego mięsa, sól, pieprz, 3 łyżki tartej bułki

Bakłażany umyć, przekrajać na połowy, osolić i odstawić na 30 min. Obetrzeć z wydzielonego soku i wydrążyć środkową część mięszu. Wydrążony miękisz posiekać, wymieszać z mięsem i doprawić solą i pieprzem. Wypełnić nim połówki bakłażanów. Posypać z wierzchu tartą bułką i położyć na powierzchni wiórki mała. Ułożyć na natłuszczonej blasze. Wstawić do umiarkowanie nagrzanego piekarnika i piec przez 1 godz.

BAKŁAŻANY NADZIEWANE WARZYWAMI

4 bakłażany, 2 marchewki, kawałek selera, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki przecieru pomidorowego, 5 łyżek oleju lub oliwy, sól, pieprz

Bakłażany umyć, przekrajać na połowy, posolić i odstawić na 30 min. Warzywa oczyścić, umyć i zetrzeć na grubej tarce lub dość drobno pokrajać. Mięsz bakłażanów pokrajać w małą kostkę. Warzywa razem z mięszem bakłażanów podsmażyć w oleju, potem dolać troszkę wody, przykryć i dusić do momentu, gdy zaczynają mięknać. Wtedy doprawić solą, pieprzem i dodać przecier pomidorowy oraz drobno posiekany czosnek.

Dusić farsz przez chwilę. Napełnić nim połówki bakłażanów. Ułożyć na naoliwionej blasze i zapiec w piekarniku tak, aby bakłażany były miękkie. Podawać posypane drobno posiekaną nacią pietruszki.

BAKŁAŻANY NADZIEWANE W ŚMIETANIE

3 bakłażany, 1/4 szklanki śmietany, 6 łyżek tartego sera, 1/4 l sosu beszamelowego (25 g masła, 25 g mąki, 1/4 l mleka, sól), olej

Bakłażany umyć, przekrajać wzdłuż na połowy, posolić i odstawić na 30 min. Potem obetrzeć z soku i wydrążyć łyżeczką większość miększu. Posiekać go i wymieszać z sosem beszamelowym rozprowadzonym śmietaną. Wypełnić połówki bakłażanów farszem i posypać tartym serem. Ułożyć na natłuszczonej olejem blasze i piec przez 1 godz. w średnio gorącym piekarniku.

BAKŁAŻANY ZAPIEKANE Z MIĘSEM

3 bakłażany, 1/4 szklanki oleju sojowego lub oliwy, 2 małe cebule, 1 mała główka czosnku, 3 łyżki masła, 15 dag pieczonego mięsa, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, 1 łyżka drobno posiekanej naci pietruszki, 2 łyżki tartej bułki

Bakłażany umyć, obrać ze skórki i pokrajać w krążki. Posolić i odstawić na 30 min, aby puściły sok. Osuszyć każdy krążek i usmażyć w rozgrzanym oleju, przewracając na obie strony. W rynience stopić 2 łyżki masła i poddusić w nim w ciągu 10 min drobno pokrajane cebulę i czosnek. Następnie dodać mięso pokrajane na małe kawałeczki, przecier pomidorowy i nać pietruszki. Doprawić solą i pieprzem, smażyć jeszcze przez 5 min.

W naczyniu ogniotrwałym wysmarowanym masłem układać warstwami bakłażany na przemian z farszem mięsnym. Na wierzchu posypać tartą bułką, a na niej położyć wiórki masła. Piec 45 min w gorącym piekarniku.

BAKŁAŻANY PO PROWANSALSKU

3 bakłażany, 75 dag pomidorów, 3 łyżki masła, 1 główka czosnku, sól, pieprz, 1 pęczek naci pietruszki

Pomidory umyć, pokrajać na kawałki, włożyć do garnka, osolic i dusić bez wody przez 10 min, przykryte pokrywką. Następnie przetrzeć przez sito. Bakłażany umyć, obrać ze skórki i pokrajać w krążki o grubości 1 cm. Osolic i odstawić, aby puściły sok. Po 30 min obetrzeć z soku i usmażyć z obu stron w silnie rozgrzanym maśle. W ogniotrwałym naczyniu natłuszczonym masłem układać warstwami bakłażany, gęsty sos pomidorowy i posypywać je drobno posiekaną nacią pietruszki i posiekany czosnkiem. Polać stopionym masłem, przykryć i dusić pod przykryciem w piekarniku, przez 30 min.

BAKŁAŻANY Z RYŻEM

50 dag mielonego mięsa, najlepiej baraniny, 1 kg bakłażanów, 1/4 kostki masła, 2 szklanki ryżu, sól, majeranek, rozmaryn

Zagotować 4 szklanki wody, osolic, wrzucić garść majeranku i rozmarynu, chwilę pogotować, a potem włożyć mięso i ugotować je. Odcedzić rosół i odstawić. Bakłażany umyć, obrać ze skórki, przekrajać na połowy, posolic i odstawić na pewien czas, żeby puściły sok.

Następnie odcisnąć z soku, opłukać, osuszyć i usmażyć w maśle na złoty kolor. Umyć, sparzyć i osączyć ryż. Wysmarować duże ogniotrwałe naczynie masłem i układać w nim warstwami na przemian: mięso, bakłażany i ryż, aż do wyczerpania wszystkich składników. Zalać odcedzonym rosołem, jeśli zajdzie potrzeba, uzupełnić bulionem z kostki lub wodą. Przykryć, wstawić do nagrzanego piekarnika i gotować w umiarkowanej temperaturze aż do ugotowania ryżu. Podawać w naczyniu, w którym się potrawa gotowała, lub wyłożyć na ogrzany, głęboki półmisek.

BAKŁAŻANY ZAPIEKANE Z SOSEM POMIDOROWYM

2 bakłażany, 2 łyżki tartej bułki, 2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki, 2 łyżki oliwy lub oleju, sól;
Sos: 1 mała cebula, 50 dag pomidorów, 1/2 łyżki tłuszczu: pół na pół masła i oliwy, pieprz, sól, szczypta cukru, 1 łyżka drobno posiekanych listków pietruszki i selera

Bakłażany umyć, pokrajać ukośnie w plastry o grubości 1 cm. Obgotować je przez 3 min we wrzącej, osolonej wodzie, potem starannie osączyć na sicie. Ułożyć w natłuszczonej blasze i pokryć każdy plasterek sosem pomidorowym. Posypać tartą bułką i drobno posiekanymi listkami pietruszki, skropić oliwą. Wstawić do niezbyt gorącego piekarnika i zapiekać bez przykrywania przez 1 godz. Sos pomidorowy przygotowuje się w następujący sposób: cebulę obraną z łusek i drobniutko pokrajaną udusić w maśle zmieszonym z oliwą, aż zmięknie, ale nie rumienić. Dodać umyte i pokrajane w kawałki pomidory. Doprawić solą, cukrem, pieprzem i włożyć zioła. Dusić pod przykryciem aż sos się zagęści, a pomidory rozgotują. Przetrzeć przez sito. Gdyby sos po

przetarciu był rzadki, gotować jeszcze przez chwilę bez przykrycia na silniejszym ogniu.

Bakłażany przygotowane w ten sposób można podawać na gorąco i na zimno.

BAKŁAŻANY Z FILETAMI ANCHOIS

3 bakłażany, 2 duże cebule, 30 dag pomidorów, 1 łyżka drobno pokrajanych ziół (piepruski, koperku i tymianku), 1 mała puszka filetów anchois, 2 łyżki mleka, 2 łyżki tartego sera, 5 łyżek oliwy lub oleju, sól

Bakłażany umyć i poprzecinać na połowy. Następnie naciąć dookoła skórki i przez środek na krzyż, posolić i odstawić na 30 min. Potem obetrzeć z soku i obsmażyć na niezbyt silnym płomieniu. Wyjąć łyżeczką miększ tak aby nie uszkodzić skórki. Cebule oczyścić z łusek, cienko pokrajać w półplasterki i przesmażyć w tym samym tłuszczu, aż zaczną zmieniać kolor. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i bardzo drobno pokrajać. W ten sam sposób posiekać również miększ bakłażanów. Pomidory i bakłażany dołożyć do cebuli razem z sokiem, który wyciekł przy krajaniu. Przykryć i dusić przez kilka minut mieszając od czasu do czasu. Masa powinna być gęsta. W tym czasie otworzyć puszkę anchois, fileciki osączyć z zalewy, przekrajać na połowy i namoczyć w mleku, aby straciły ostrość. Natłuścić blachę do pieczenia lub ogniotrwałe naczynie i ułożyć w nim połówki bakłażanów. Wypełnić je masą pomidorową, na wierzchu ułożyć filety anchois w ukośną kratkę, posypać tartym serem i wstawić do gorącego piekarnika na 10—15 min. Zapiec na brązowo.

Podawać z zieloną sałatą, sałatką z pomidorów, ryżem lub ziemniakami przeciśniętymi przez wyciskacz.

BAKŁAŻANY NADZIEWANE KIEŁBASĄ

4 bakłażany, 3 łyżki ryżu, 20 dag kielbasy zwyczajnej lub szynkowej, 1 szklanka śmietany, 1 łyżka mąki, 4 łyżki oleju lub oliwy, sól, pieprz, papryka w proszku, 2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki

Bakłażany umyć, przekrajać na połowy, posolić i odstawić na 30 min, aby puściły sok. Następnie obetrzeć je i wydrążyć. Ryż ugotować na sypko tak, aby był jeszcze twardej. Kielbasę obrać ze skóry i drobniutko pokrajać. Wymieszać z ryżem oraz nacią pietruszki, doprawić na ostro pieprzem, solą i papryką. Wypełnić tym farszem wydrążone bakłażany. Wlać do garnka olej, ułożyć ciasno jeden obok drugiego nadziane bakłażany, podlać troszkę wody, przykryć i dusić 40 min na małym płomieniu. Następnie dolać śmietanę rozmieszaną z mąką i szczyptą soli. Ogrzewać jeszcze chwilę, aby śmietana zagotowała się.

Podawać z purée ziemniaczanym.

BAKŁAŻANY ZAPIEKANE PO BUŁGARSKU

75 dag bakłażanów, 25 dag pomidorów, 2 cebule, 1 filiżanka ryżu, 1/2 szklanki oliwy lub oleju, 3 jajka, 1 1/2 szklanki mleka, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, nać pietruszki

Bakłażany umyć, odciąć czubek z szypułką, pokrajać w krążki, osolić, odstawić na 15 min, by puściły sok. Odcisnąć i obsmażyć w oliwie na rumiano. Wyjąć osączając z tłuszczu. W tym samym tłuszczu, w dużym, płaskim garnku przesmażyć pokrajaną w plasterki cebulę, następnie dodać do niej pokrajane na kawałki i obrane ze skórki pomidory oraz umyty ryż. Smażyć przez kilka minut mieszając. Zalać filiżanką gorącej wody, osolić,

zamieszać, przykryć i gotować na słabym płomieniu, aż ryż wchłonie wodę i będzie zupełnie miękki. Po ugotowaniu popieprzyć i wymieszać z drobno pokrajaną nacią pietruszki. W natłuszczonym naczyniu żaroodpornym ułożyć na dnie warstwę umytych i pokrajanych w dość grube plastry pomidorów, zostawiając połowę pomidorów do przykrycia potrawy. Na pomidorach rozłożyć połowę usmażonych bakłażanów, pokryć je przygotowanym ryżem, wyrównać, ułożyć następną warstwę bakłażanów, a na wierzchu — resztę pomidorów. Polać kilkoma łyżkami oliwy i wstawić do wygrzanego piekarnika. Zapiekać 25—30 min. W dzbanku roztrzepać jajka, jak na omlet, dolać do nich mleko rozmieszane z mąką i 2—3 łyżki oliwy. Zalać tą mieszaniną zapiekanekę, ponownie wstawić do piekarnika i zapiekać do czasu aż na powierzchni utworzy się rumiana skórka.

BAKŁAŻANY DUSZONE Z POMIDORAMI

3 bakłażany, 50 dag pomidorów, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka drobno posiekanej naci pietruszki, 4—5 łyżek oleju lub oliwy, sól

Bakłażany umyć i pokrajać w niedużą kostkę. Posolić i odstawić na 1 godz., żeby spłynął sok. Następnie osuszyć je w ściereczce lub papierowym ręczniku i przesmażyć w rozgrzanym oleju. Przykryć i dusić w tłuszczu na małym płomieniu, aby nie przypalić skórki. Gdy będą miękkie, odlać nadmiar tłuszczu, a do bakłażanów włożyć umyte, sparzone i obrane ze skórki pomidory, pokrajane na kawałki. Dusić aż potrawa zagęści się do konsystencji dość gęstego przecieru. Wtedy dodać pietruszkę i posiekany drobno czosnek, osolić i dusić jeszcze przez chwilę.

Podawać na zimno lub na gorąco z ryżem albo z ziemniakami.

BAKŁAŻANY DUSZONE W ŚMIETANIE

4 bakłażany, 2 łyżki mąki, 1/4 szklanki oliwy lub oleju, 1/2 szklanki śmietany, 1 1/2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, 2 łyżki drobno posiekanego koperku lub naci pietruszki

Bakłażany umyć, pokrajać w krążki, posypać solą i zostawić na 30 min, by wyciekł gorzki sok. Osuszyć bibułkową serwetką, obtoczyć w mące i obsmażyć z obu stron na złoto w silnie rozgrzanym oleju. Przełożyć do płaskiego naczynia, zalać śmietaną rozmieszaną z łyżeczką mąki i przecierem pomidorowym, przykryć i dusić, aż będą zupełnie miękkie.

Podawać bakłażany z ryżem lub ziemniakami posypane zielenią i polane sosem od duszenia.

BAKŁAŻANY NADZIEWANE CIEŁĘCINĄ

50 dag mięsa cielęcego, 10 dag cebuli, 15 dag pomidorów, 50 dag bakłażanów, 1/3 szklanki oliwy lub oleju, 2 jajka, 1/4 szklanki wina, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, papryka w proszku, nać pietruszki

Mięso umyć, usunąć błony, pokrajać w niedużą kostkę, posolić, oprószyć mąką i obsmażyć w połowie oleju. Bakłażany umyć, przeciąć wzdłuż na połowy, posolić, odstawić na 30 min. Obetrzeć do sucha z soku, obrumienić w oleju, w którym smażyło się mięso. Wyjąć i wydrążyć miąższ, pozostawiając go tyle przy skórce, żeby utworzyła się łódeczka, którą potem wypełni się nadzieniem. Środki bakłażanów posiekać i przesmażyć razem z drobnutko pokrajaną cebulą. Gdy cebula stanie się lekkozłota, dodać pomidory umyte, obrane ze skórki i pokrajane na małe kawałki. Przykryć i dusić, aż wyparuje sok. Następnie wlać 1/2 szklanki wody

i wino, dołożyć mięso, doprawić na ostro pieprzem i papryką, wsypać 2 łyżki posiekanej naci pietruszki, przykryć i na małym płomieniu dusić, aż mięso będzie miękkie, a sos — bardzo gęsty. Obrumienione bakłażany wypełnić nadzieniem i ułożyć w wysmarowanej olejem brytfance. Zalać sosem i resztą oleju i zapiec w dobrze nagrzanym piekarniku. Następnie wyjąć, polać roztrzepanymi jajkami i ponownie zapiec tak, żeby się jajka ścięły i ozłocily.

BUŁGARSKI DJUWECZ Z BARANINĄ

45 dag mięsa baraniego, 15 dag zielonej fasolki szparagowej, 15 dag ziemniaków, 15 dag pomidorów, 10 dag słodkiej papryki, 8 dag cebuli, 10 dag bakłażanów, 10 dag kapusty, 10 dag marchwi, 1 grono niedojrzałych winogron, 2 jajka, 1/4 szklanki oleju, sól, papryka, nąc pietruszki

Mięso umyć, pokrajać na małe kawałki, włożyć do emaliowanej brytfanki, posolić, poproszyć papryką, polać olejem, pokryć drobno pokrajaną cebulą i marchwią utartą na grubej tarce. Zalać wrzącą wodą w takiej ilości, żeby pokryła mięso, i wstawić do gorącego piekarnika. Piec do czasu, gdy mięso będzie miękkie. Wtedy dodać pokrajane w talarki ziemniaki, ćwiartki pomidorów, pokrajaną na kawałki paprykę oraz ugotowaną osobno fasolkę szparagową, pokrajaną w 3-centymetrowe kawałeczki. Posypać posiekaną nacią pietruszki i pokrajanymi winogronami. Zamieszać, posolić. Wstawić ponownie do piekarnika i piec tak długo, aż warzywa będą miękkie, a woda wyparuje i pozostanie tylko oliwny sos. Wtedy polać djuwecz roztrzepanymi i lekko osolonymi jajkami i zapiec, aż powstanie złocista skorupka na powierzchni.

BAKŁAŻANY SMAŻONE W CIEŚCIE

3 bakłażany, sól, pieprz, ciasto do smażenia (25 dag mąki, 1 łyżka oleju, kawałek drożdży wielkości orzecha włoskiego, 1 jajko, szczypta soli), oliwa

Bakłażany umyć, obrać ze skórki, pokrajać w krążki o grubości 1 cm, posypać solą i odstawić na 1 godz., by puściły sok. Obsuszyć, nadziewać na widelec, maczać w cieście i smażyć w dużej ilości bardzo gorącego oleju lub oliwy przez ok. 5 min. Ciasto przygotować w następujący sposób: mąkę wsypać do płaskiego garnka, zrobić w niej wgłębienie, wlać oliwę i drożdże rozprowadzone w niewielkiej ilości letniej wody. Wymieszać, rozcieńczając, w miarę potrzeby, letnią wodą aż do otrzymania płynnego ciasta. Dodać żółtko i lekko roztrzepane białko oraz szczyptę soli. Dokładnie wymieszać i odstawić na 1 godz., by ciasto podrosło. Smażone w cieście bakłażany można podawać z sosem pomidorowym i zieloną sałatą.

BROKUŁY ZAPIEKANE Z POMIDORAMI

1 kg brokułów, 3 jajka, 3 pomidory, 2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki, 2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku, sól, pieprz, 1 łyżeczka cukru;

Sos: 2 łyżki masła, 1 szklanka mleka, 3/4 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, 10 dag tartego sera, sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Brokuły starannie umyć, włożyć do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru i gotować przez 10 min. Osączyć i trzymać w ciepłe. Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki i pokrajać w plasterki. Pomidory umyć, sparzyć, obrać ze skórki i pokrajać w plastry. Żarood-

porne naczynie wysmarować masłem. Na dnie położyć warstwę pomidorów, posypać je pieprzem i solą. Na pomidorach ułożyć warstwę plasterków jajek, osolonych i posypanych pieprzem oraz połową przygotowanej zieleniny. Przykryć warstwą brokułów podzielonych na różyczki i ich łodyg pokrajanych na kawałki. Polać sosem. Wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiekać ok. 15 min. Sos przygotować w następujący sposób: masło stopić, wymieszać z przesianą mąką mieszając, aby nie tworzyły się grudki. Podgrzewając dolewać mleko. Gotować przez 2 min od zawrzenia. Zestawić z ognia, wymieszać z serem i śmietaną. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Podawać brokuły posypane resztą zieleniny.

BROKUŁY ZAPIEKANE W SOSIE BESZAMELOWYM

1 kg brokułów, 5 łyżek tartego sera, sól;

Sos: 1 1/2 szklanki mleka, 1 1/2 łyżki masła, 2 łyżki mąki, 2 żółtka,
3 łyżki tartego sera, sól, pieprz

Brokuły oczyścić, umyć i ugotować do miękkości (10—15 min) w osolonej, wrzącej wodzie. Gdy są miękkie, odcedzić. Ogniotrwałe naczynie wysmarować masłem, ułożyć w nim ugotowane brokuły i polać sosem beszamelowym. Posypać tartym serem, wstawić do średnio nagrzanego piekarnika i zapiekać, aż się na wierzchu utworzy rumiana skorupka. Sos przygotować w następujący sposób: masło stopić w garnuszku, wsypać przesianą mąkę mieszając, aby nie tworzyły się grudki. Rozprowadzić kilkoma łyżkami mleka. W drugim garnku zagotować resztę mleka i wlać do niego zasmażkę. Zagotować i odstawić. Żółtka lekko roztrzepać i dodawać do nich po troszku gorące mleko z mąką, stale mieszając,

żeby nie robiły się „kluski”. Rozprowadzone mlekiem żółtka wlać do gorącego mleka i wymieszać. Przyprawić do smaku solą i niewielką ilością pieprzu. Zagęścić tym serem.

Podawać na gorąco z surówką z pomidorów.

BROKUŁY ZAPIEKANE Z KALAFIEM

50 dag kalafiorów, 50 dag brokułów, 1 1/2 łyżeczki soli, 1 łyżeczka soku cytrynowego;

Sos: 2 łyżki masła lub margaryny, 1 płaska łyżka mąki, 3/8 l mleka, 1/8 l śmietany, sól, pieprz, gałka muskatołowa, 1 listek laurowy, 4 dag sera żółtego do tarcia, 50 dag pomidorów, kilka kropli przyprawy do zup, sok z cytryny

Kalafiory i brokuły podzielić na różyczki, oczyścić i starannie umyć. Głęb i łodygi brokułów pokrajać na kawałki wielkości różyczek. W dużym garnku zagotować wodę, osolić i wlać sok lub kwasek cytrynowy. Wrzucić brokuły i gotować 5 min. Wybrać je łyżką cedzakową, a do wrzątku wrzucić kalafiory i blanszować przez 12 min. Odcedzić i przelać zimną wodą. Przygotować sos serowy. Stopić w garnku masło, podsmażyć w nim mąkę. Stale mieszając rozprowadzić zasmażkę mlekiem wymieszanym ze śmietaną. Włożyć listek laurowy, doprawić solą, pieprzem i gałką muskatołową. Gotować na małym ogniu przez 10—15 min, nie przestając mieszać. Po zestawieniu sosu z ognia zagęścić go serem utartym na dość grubej tarce, doprawić przyprawą do zup i sokiem cytrynowym. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokrajać w kostkę, usuwając pestki. W naczyniu ogniotrwałym wysmarowanym masłem ułożyć warstwę kalafiorów, przesyłać ją pomidorami, osolić, popieprzyć. Na pomidorach ułożyć brokuły i przyprawić je solą i pieprzem. Następnie polać warzywa gorącym sosem. Wsta-

wić do średnio nagrzanego piekarnika i zapiekać 30—40 min, aż na wierzchu utworzy się złocista skórka.

BROKUŁY ZAPIEKANE PO WŁOSKU

75 dag brokułów, 1/2 l bulionu, 1 łyżka oliwy lub oleju, 1 duża cebula, 1 ząbek czosnku, 6—8 filetów anchois (niekoniecznie), 20 dag szynki lub kiełbasy szynkowej, 1/2 szklanki mleka, 1 jajko, 1 łyżeczka białej zasmażki, 1 łyżka tartego sera, 2 łyżki masła, sól

Brokuły umyć, oczyścić, podzielić na różyczki, łodygi pokrajać na kawałki. Ugotować je w bulionie. Wyjąć łyżką cedzakową, osączyć i ułożyć w naczyniu do zapiekania natłuszczonym olejem. Cebulę drobniutko pokrajać, rozgnieść oczyszczony ząbek czosnku i udusić je w niewielkiej ilości masła. Dołożyć pokrajane na kawałki filety anchois, raz przesmażyć i dodać do brokułów. Osobno przesmażyć w maśle pokrajaną w kosteczkę szynkę lub kiełbasę i posypać nią brokuły. Zagotować mleko, połączyć je z bulionem, w którym gotowały się brokuły, i podprawić białą zasmażką. Ubić jajko i połączyć je z sosem. Polać sosem brokuły, posypać tartym serem, położyć na wierzchu kilka wiórków masła. Wstawić do gorącego piekarnika i zapiekać ok. 30 min. Podawać jako danie jarskie z mieszaną zieloną sałatą.

BROKUŁY ZE ŚMIETANĄ

1 kg brokułów, sól, cukier, 2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki, 1/2 szklanki śmietany, pieprz

Brokuły umyć i ugotować, wrzucając na osolony i lekko ocukrzony wrzątek. Odcedzić, pokrajać na kawałki i wy-

łożyć na ogrzany półmisek. Śmietanę osolić, popieprzyć i lekko podgrzać. Połączyć ją z brokułami na półmisku i posypać nacią pietruszki.

BROKUŁY A LA SZPINAK

50 dag brokułów, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, sól, 1 łyżeczka cukru, śmietanka albo mleko

Brokuły starannie umyć i ugotować w osolonym i ocukrzonym wrzątku, aż będą zupełnie miękkie. Odcedzić i drobniutko posiekać lub zemleć w maszynce. Z masła, mąki i zimnej śmietanki zrobić jasną zasmażkę, wymieszać ją z brokułami. Podgrzać jarzynę na słabym ogniu. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

BROKUŁY Z ORZECHAMI

1 kg brokułów, 1 cebula, 2 łyżki masła lub margaryny, sól, pieprz, 1 kieliszek owocowego wina półsłodkiego, 3 łyżki posiekanych orzechów włoskich lub orzeszków ziemnych, gałka muszkatołowa

Brokuły umyć bardzo starannie, podzielić na różyczki, łydżę pokrajać na grube plasterki. Zalać dużą ilością wrzącej, osolonej wody i gotować 5 min. Odcedzić. Cebulę obrać z łusek, optukać, pokrajać w cienkie piórka i podsmażyć w 1/2 łyżki masła, aż stanie się szklista. Do garnka włożyć łyżkę masła, stopić je, dołożyć brokuły i cebulę razem z tłuszczem, doprawić gałką muszkatołową, wlać wino, przykryć i na słabym płomieniu dusić przez 15 min. Orzechy uprażyć w reszcie masła. Gotowe brokuły wyłożyć na ogrzany półmisek, popieprzyć, posypać orzechami i zaraz podawać.

OMLET Z BROKUŁAMI

4 jajka, 2 łyżki mleka, 2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku, 20 dag brokułów, 2 plasterki kielbasy szynkowej lub wędzonego boczku, 3 łyżki masła, sól, cukier

Umyte brokuły wrzucić na wrzątek osolony i ocukrzony małą łyżeczką cukru. Ugotować do miękkości i odcedzić. Na patelni stopić trochę masła i podsmażyć w nim kielbasę, pokrajaną w cienkie „słomki”. Jajka wybić do kubeczka, rozmieszać z mlekiem, osolić, wsypać posiekany szczypiorek i wymieszać. Na patelnię dołożyć masła, włożyć pokrajane na kawałki brokuły i lekko podduścić z kielbasą. Następnie wylać na wierzch masę jajeczną. Smażyć omlet, podwijając nożem brzegi i poruszając patelnią aby masa spływała na spód i równomiernie się ścinała. Usmażony omlet zsunąć na wygrzany talerz składając go na połowę lub, jeśli jest zbyt gruby, na płask w całości.

BROKUŁY PO WŁOSKU

50 dag brokułów, 10 dag sera kaszkawał lub cheddar, 10 dag szynki lub kielbasy szynkowej, 1 cebula, 1 szklanka bulionu z kostki, sól, pieprz, 2 łyżki oleju

Umyte brokuły pokrajać, oddzielając różyczki; łądygi pokrajać w plasterki. W garnuszku zagrzać olej i przesmażyć w nim, nie rumieniąc, pokrajaną w cienkie „piórka” cebulę. Następnie dołożyć brokuły, posolić, obficie posypać pieprzem i mieszając przez chwilę smażyć w tłuszczu na małym ogniu. Następnie wlać bulion, przykryć i gotować do miękkości nie zwiększając płomienia. Gdy brokuły będą prawie zupełnie miękkie, dodać po-

krajany w kosteczkę ser i wędlinę pokrajaną w paseczki. Zamieszać i dusić na słabym ogniu przez 5 min.

Podawać z ryżem na sypko okraszonym masłem i posypanym drobno posiekaną nacią pietruszki.

BULWY W BIAŁYM SOSIE

Sos: 2 łyżki masła, 3 łyżki mąki, sól, 1 łyżka drobno posiekanego koperku
1 kg bulw;

Bulwy umyć, obrać ze skórki, pokrajać na kawałki, wrzucić na osolony wrzątek i gotować 20 min. Przygotować sos. Stopić masło, mieszając wsypywać mąkę i ogrzewać na małym ogniu tak, by całkowicie się połączyła z tłuszczem. Po 2—3 min rozcieńczyć zasmażkę, wlewając stopniowo 2 szklanki ciepłej wody. Mieszać nie przestając gotować, aż sos będzie miał konsystencję gęstej śmietany. Osolić. Włożyć do sosu ugotowane bulwy, przykryć i gotować na bardzo małym ogniu jeszcze 10 min.

Podając posypać posiekanym koperkiem.

BULWY W MASLE ZE ŚMIETANĄ

1 kg bulw, 2 łyżki masła, 6 łyżek śmietany, gałka muszkatołowa, sok z cytryny, sól, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki

Duże, ładne bulwy umyć, oskrobać i pokrajać w plastry o grubości ok. 3 mm. Oplukać i osączyć. W rynience żeliwnej stopić masło, włożyć bulwy, posolić i smażyć, aby wchłonęły tłuszcz. Następnie zalać wodą w ten

sposób, aby je pokryła, i na wolnym ogniu gotować bez przykrycia, aż woda wyparuje, a bulwy będą miękkie. Wtedy zalać je śmietaną, posypać utartą gałką muszkatołową i nacią pietruszki oraz skropić sokiem z cytryny.

Zagotować i zaraz podawać.

BULWY W SOSIE BESZAMELOWYM

1 kg bulw;

Sos: 2 łyżki masła, 3 łyżki mąki, 0,4 l mleka, 2 żółtka, sól, sok cytrynowy

Bulwy umyć, oskrobać, pokrajać na ćwiartki, wrzucić na osolony wrzątek i ugotować do miękkości. Ogniotrwałe naczynie wysmarować masłem, ułożyć w nim bulwy, zalać sosem beszamelowym, wstawić do gorącego piekarnika i zapiec. Sos przygotować w następujący sposób. Stopić w rynience masło, wsypać ostrożnie mąkę stale mieszając, aż połączy się z tłuszczem, a potem stopniowo wlewać ciepłe mleko mieszając. Gotować kilka minut, doprawić solą. Następnie zaciągnąć żółtkami i dodać kilka kropli soku cytrynowego.

BULWY W SOSIE MIĘSNYM

1 kg bulw, ok. 1/2 l sosu od pieczenia mięsa lub kurcy, 2—3 łyżki masła, sól, sok cytrynowy, 1 łyżka drobno posiekanego koperku

Duże, ładne bulwy umyć, oskrobać i pokrajać w plastry o grubości ok. 3 mm. Oplukać i osączyć. W grubej rynience stopić masło, włożyć do niego bulwy i smażyć mieszając aż wchłoną tłuszcz. Następnie zalać sosem

i, jeśli trzeba, osolić. Sos powinien pokryć plasterki bulw. Gotować bez przykrycia na wolnym ogniu, aż bulwy będą miękkie, a sos się zagęści. Wtedy dodać jeszcze 1 łyżkę masła i wstrząsnąć rynienką, aby sos wymieszał się szybko z dodanym tłuszczem. Skropić cytryną.

Podawać bulwy posypane koperkiem.

BULWY SMAŻONE

50 dag bulw, 1 jajko, 2 łyżki tartej bułki, sól, 2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki, 1/3 szklanki oleju

Bulwy dokładnie umyć, obrać, wrzucić na osolony wrzątek i ugotować tak, aby były jeszcze twarde. Pokrajać w dość grube plastry, maczać je w roztrzepanym jajku, a potem w bułce tartej i usmażyć z obu stron na złoty kolor.

Podawać posypane nacią pietruszki, a do nich — sałatkę z marynowanych pieczarek doprawioną ketchupem.

BULWY FASZEROWANE

50 dag dużych bulw, 15 dag pieczarek, 1 pęczek naci pietruszki, 1 żółtko, 1 łyżka tartego sera, sól, 2 łyżki margaryny, 1/2 szklanki bulionu

Duże bulwy starannie umyć i ugotować bez obierania aż będą prawie miękkie. Odcedzić, obrać z łupin, przekrajać na połowy i wydrążyć środki, robiąc miejsce na farsz. Pieczarki umyć, oczyścić, drobniutko posiekać i przesmażyć w margarynie aż zmiękną. Wymieszać je

z wydrążonym miąższem bulw, drobno posiekaną nacią pietruszki i żółtkiem, doprawić do smaku solą. Nadziać wydrążone połówki bulw i posypać je z wierzchu tartym serem. Na każdej położyć wiórek margaryny. Ułożyć je ściśle w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym margaryną, podlać bulionem w niedużej ilości. Wstawić do piekarnika i zapiec, aż na bulwach utworzy się złota skórka.

BULWY ZAPIEKANE Z KIEŁBASĄ SERDELOWĄ

50 dag bulw, 25 dag kielbasy serdelowej, 1 cebula, 2 łyżki margaryny, 2 łyżki tartego sera, 2 łyżki naci pietruszki, cukier;
Sos: 2 łyżki masła, 3 łyżki mąki, 0,4 l mleka, 2 żółtka, sól, sok cytrynowy

Bulwy umyć, obrać ze skórki, ugotować w osolonym wrzątku z dodatkiem mleka i szczypty cukru. Odcedzić gdy są jeszcze twarde. Pokrajać w dość grube plastry. Kielbasę sparzyć, obrać ze skórki, pokrajać w plasterki i lekko podsmażyć na patelni bez tłuszczu. Cebulę obrać z łusek, opłukać, pokrajać w drobną kostkę i przesmażyć w margarynie aż stanie się szklista. Ognioodporne naczynie wysmarować grubo margaryną i ułożyć w nim warstwami: plasterki bulw, kielbasę, cebulę i na koniec plasterki bulw. Zalać sosem beszamelowym, posypać tartym serem i zapiec w dobrze nagrzanym piekarniku na złoto. Podając posypać natką. Sos przygotować w następujący sposób. Stopić w rynience masło, wsypać ostrożnie mąkę, gotując i stale mieszając aż połączy się z tłuszczem, a potem stopniowo wlewać ciepłe mleko ciągle mieszając. Doprawić solą. Gotować jeszcze kilka minut mieszając, aż sos zgęstnieje. Na koniec zaciągnąć żółtkami i wlać kilka kropli soku cytrynowego.

BULWY ZAPIEKANE W SOSIE POMIDOROWYM

1 kg bulw, 1 łyżka masła, 1/2 l sosu pomidorowego, sól, pieprz,
nać pietruszki, papryka w proszku

Bulwy umyć, obrać, wrzucić na osolony wrzątek i ugotować na półmiętko. Odcedzić. Ogniotrwałe naczynie wysmarować masłem, ułożyć w nim bulwy ciasno, jedna obok drugiej, polać sosem pomidorowym, przyprawionym pikantnie pieprzem i papryką. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec aż bulwy będą zupełnie miękkie. Podając posypać drobno posiekaną nacią pietruszki.

BULWY ZAPIEKANE W BIAŁYM SOSIE

1 kg bulw, 1/2 szklanki mleka, 1 łyżka masła, 2 łyżki tartej bułki,
4 łyżki tartego sera, sól, cukier;

Sos: 1 1/2 szklanki mleka, 1 1/2 łyżki mąki, 1 1/2 łyżki masła, sól,
pieprz, nać pietruszki

Bulwy umyć, obrać, włożyć do wrzącej osolonej i lekko ocukrzonej wody z dodatkiem mleka i ugotować. Na w pół miękkie odcedzić i wyłożyć do ogniotrwałego naczynia wysmarowanego masłem i wysypanego tartą bułką. Polać białym sosem, posypać tartą bułką i zapiec. Sos przyrządzić w następujący sposób. Przesianą mąkę rozprowadzić kilkoma łyżkami zimnego mleka. Resztę mleka zagotować i wlać do niego rozmieszaną mąkę. Mieszać, a gdy zacznie wrzeć, odstawić, dodać masło i posiekaną nać pietruszki. Przyprawić solą i pieprzem. Zapieczone w sosie bulwy podaje się posypane drobno posiekaną nacią pietruszki.

DYNIA MAKARONOWA PO WĘGIERSKU

1 kg dyni makaronowej, 40 dag mięsa wieprzowego od szynki, 2 łyżki masła lub margaryny, 1 łyżka mąki, 3 łyżki przecieru pomidorowego, 1 szklanka śmietany, papryka w proszku, sól

Dynię umyć, obrać, pokrajać w poprzek na części i ugotować w osolonym wrzątku, aż się rozpadnie na pasemka jak makaron. Wieprzowinę umyć, pokrajać w kostkę, obsmażyć na tłuszczu, doprawić papryką i uduzić pod przykryciem w małej ilości wody razem z tłuszczem, w którym się smażyła. Z mąki i 1 łyżki margaryny zrobić zasmażkę, rozprowadzić ją przecierem pomidorowym, doprawić solą, pieprzem i papryką, wymieszać ze śmietaną.

Udużone mięso ułożyć na środku półmiska, obłożyć „makaronem” z dyni i połączyć sosem pomidorowym.

Podawać danie na gorąco, posypane zieleniną.

SPAGHETTI Z DYNI MAKARONOWEJ

1 dynia makaronowa, 2 łyżki masła, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz, tarty ser, 1 łyżka drobno pokrajanego szczypiorku

Dynię umyć, przekrajać wzdłuż na połowę, usunąć pestki, posolić, posypać drobno pokrajanym czosnkiem, popieprzyć. Owinąć szczelnie folią aluminiową, wstawić do nagrzanego piekarnika i upiec do miękkości. Skórka nakłuwana widelcem powinna być miękka.

Wyjąć z folii i widelcem wyskrobać ze skórki pasemka dyni. Wymieszać ze stopionym masłem, posypać tartym serem i szczypiorkiem.

DYNIA PIECZONA

1 dynia makaronowa, 1 szklanka ostrego sosu pomidorowego, 1 łyżka drobno posiekanej pietruszki

Dynię umyć, dość gęsto ponakłuwać widelcem skórkę i upiec do miękkości, wstawiając do średnio nagrzanego piekarnika. Dynia jest upieczona, gdy widelec łatwo wchodzi w skórkę. Upieczoną dynię przeciąć w poprzek na połowę, usunąć pestki, i wygarnąć widelcem pasemka miąższu. Wyłożyć je na półmisek i polać gorącym sosem. Posypać pietruszką.

KARDY ZAPIEKANE

1 kg kardów, 15 dag pieczarek, cytryna, sos od pieczeni, sól, pieprz, tarta bułka, 1/2 łyżki masła, 1 łyżka mąki, 1 łyżka octu

Do garnka wlać 1 l wody, rozprowadzić w niej mąkę rozmieszaną w 3 łyżkach zimnej wody, wlać ocet, wsypać 1/2 łyżki soli i szybko doprowadzić do wrzenia, żeby mąka nie opadała na dno. Kardy umyć, oczyścić z włókien i kolców, pokrajać na kawałki długości 10 cm, wrzucić na wrzącą wodę i gotować pod przykryciem 45 min. Pieczarki umyć i drobno posiekać. Czwartą część ugotowanych kardów również drobniutko posiekać i wymieszać z pieczarkami. Naczynie do zapiekania wysmarować masłem. Ułożyć w nim warstwę całych kardów, i przykryć mieszaniną pieczarek z kardami. Polać sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem, posypać tartą bułką. Zapiekać w umiarkowanie nagrzanym piekarniku przez 20 min. W chwili podawania polać gorącym sosem od pieczeni.

KARDY ZAPIEKANE Z SEREM

1 kg kardów, 10 dag sera tartego, 3 łyżki masła, 1 łyżka mąki,
1 łyżka octu, sos od pieczeni, bułka tarta

Ugotować oczyszczone i pokrajane kardy w wodzie z mąką, tak jak podano w poprzednim przepisie. Ułożyć warstwę kardów w naczyniu do zapiekania natłuszczonym masłem, posypać tartym serem, położyć wiórki masła. Ponownie ułożyć warstwy kardów i sera, a na wierzchu wiórki masła. Polać sosem od pieczeni i posypać bułką tartą. Wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiekać 25 min.

KARDY DUSZONE W BULIONIE

1 kg kardów, 1 łyżka mąki, 1 łyżka octu, 1 łyżka masła, sól,
1 szklanka bulionu, 1/4 cytryny

Kardycy oczyścić, pokrajać na kawałki i gotować we wrzątku z mąką, jak podano w poprzednich przepisach przez ok. 1 godz. Gdy będą miękkie, włożyć do rondla ze stopionym masłem, podlać bulionem, przykryć i dusić przez 20 min. Wyjąć, osączyć i ułożyć na półmisku. Podać bulionem zagęszczonym łyżeczką mąki rozprowadzonej w małej ilości zimnej wody. Bulion trzeba zagotować z mąką, uważając, żeby nie powstały grudki.

KARDY Z SOSEM MORNAY

1 kg kardów, 1 łyżka mąki, 1 łyżka octu, sól, 1/4 cytryny lub sok cytrynowy;

Sos: 9 dag masła, 25 dag pieczarek, sok cytrynowy, 10 dag tartego sera, 4 dag mąki

Kardy oczyścić, pokrajać na kawałki i gotować we wrzątku z mąką — jak podano w poprzednich przepisach — przez co najmniej 1 godz. pod przykryciem. Gdy będą miękkie, wyłożyć na półmisek. W sosierce podać co najmniej 1/2 l sosu Mornay. Sos przygotowuje się w następujący sposób. Stopić w rynience 2 łyżki masła, wsypać stopniowo smażąc i mieszając 3 łyżki mąki i powoli rozcieńczać taką ilością ciepłej wody, żeby uzyskać 1/2 l gęstego sosu. Stałe należy mieszać, żeby nie tworzyły się grudki. Doprawić solą i pieprzem. Pieczarki dokładnie umyć szczotką, odciąć końce trzonek zabrudzone ziemią. Posiekać drobnutko. Stopić 2 łyżki masła, włożyć pieczarki, lekko osolić, połać sokiem z cytryny, przykryć i dusić na małym ogniu, aż pieczarki będą bardzo miękkie. Wymieszać biały sos z uduszonymi pieczarkami oraz z tartym serem i gotować mieszając 20 min.

KARDY W SOSIE MORNAY ZAPIEKANE

1 kg kardów, 1 łyżka mąki, 1 łyżka octu, sól;

Sos: 1/2 l sosu Mornay (według poprzedniego przepisu), 2 łyżki tartego sera żółtego, 2 łyżki masła

Ugotować kardy według poprzedniego przepisu. Gdy będą miękkie wyłożyć do natłuszczonego masłem naczynia do zapiekane, pokryć dokładnie sosem Mornay, posypać tartym żółtym serem, połać stopionym masłem, wstawić do umiarkowanie nagrzanego piekarnika i zapiec (ok. 20 min).

KARDY W SOSIE BESZAMELOWYM

1 kg kardów, 1 łyżka mąki, 1 łyżka octu, sól, 1 łyżka masła

Sos: 2 łyżki masła, 3 łyżki mąki, 1/2 l mleka, sól, gałka muszkatołowa, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki

Ugotować kardy według poprzednich przepisów, a potem dusić w 1 łyżce stopionego masła z odrobiną wody przez 10 min. Potem pokryć sosem beszamelowym i dusić jeszcze przez chwilę na bardzo słabym płomieniu. Wyłożyć razem z sosem na półmisek i posypać drobno posiekaną nacią pietruszki. Sos przygotować w następujący sposób. Stopić w rynience masło, mieszając wsypywać powoli mąkę, a potem wlewać po trochu mleko, nie przestając smażyć, i mieszać, aby nie tworzyły się grudki. Gdy sos zrobi się bardzo gęsty, doprawić go solą i gałką muszkatołową.

KARDY SMAŻONE W CIEŚCIE

50 dag kardów, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki, 1 łyżka soku cytrynowego, 1/2 szklanki oliwy lub oleju, 25 dag mąki, 1 szklanka mleka, 2 jajka, sól

Kardy umyć, oczyścić z włókien i kolców, pokrajać na kawałki o długości 5 cm, polać sosem z soku cytrynowego, 1 łyżki oleju i naci pietruszki. Zostawić tak na 30 min, żeby się przemacerowały. W tym czasie przygotować ciasto do smażenia. Wymieszać mąkę z mlekiem, olejem i żółtkami, dodać ubitą pianę i szczyptę soli. Kardy obetrzeć z zalewy, nabijać na widelec, maczać w cieście i smażyć na złoto w dużej ilości bardzo gorącego oleju. Smażyć partiami wkładając nie za wiele kardów na raz, żeby nie obniżać temperatury tłuszczu.

KARDY PANIEROWANE

50 dag kardów, 3 łyżki mąki, 1 łyżka octu, sól, 1 jajko, 2 łyżki tartej bułki, 1/2 szklanki oleju lub oliwy

Zagotować 1 l wody, wlać ocet, 1 łyżkę mąki rozcieńczoną w małej ilości zimnej wody, wsypać 1/2 łyżki soli i szybko doprowadzić do wrzenia. Kardy obrać ze skórki i włókien, pokrajać na kawałki długości 5 cm, wrzucić na wrzątek i gotować 45 min. Osączyć i obetrzeć papierową serwetką. Panierować maczając najpierw w mące, potem — w roztrzepanym jajku a następnie — w tartej bułce. Smażyć w gorącym tłuszczu.

Podawać skropione sokiem cytrynowym i posypane drobno posiekaną zielenią.

KARDY PO SYCYLIJSKU

50 dag kardów, 20 dag sera grojer, 2 jajka, olej, masło, mąka, bułka tarta, sok cytrynowy, sól;

Sos: 1 łyżka masła, 1 puszka (450 g) pomidorów w sosie własnym lub sok pomidorowy, 1 mała cebula, 1 kawałek selera, 1 listek laurowy, 1 kostka bulionowa, pieprz, sól

Najpierw przygotować sos. W garnku stopić masło, podusić w nim do szklistości cebulę pokrajaną w drobną kostkę oraz utarty na tarce seler. Dodać pomidory przetarte przez sito lub sok, liść laurowy i kostkę bulionową. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Na słabym płomieniu gotować 30 min. Oczyścić kardy ze skórki, umyć, pokrajać na kawałki o długości 8 cm i włożyć na 15 min do zimnej, zakwaszonej cytryną wody. Następnie ugotować, wrzucając na osolony wrzątek. Odcedzić, gdy będą miękkie, i osuszyć w celulozowej

serwetce. Następnie obtoczyć w mące, potem w roztrzepanym jajku, a następnie w tartej bułce i smażyć w oleju i w maśle niewielkimi partiami, na ostrym ogniu. Odkładać osączone z tłuszczu na półmisek. Naczynie ogniotrwałe wysmarować masłem i ułożyć w nim warstwę usmażonych kardów, pokryć je sosem pomidorowym, a potem płatkami sera. Powtarzać układanie warstwami aż do wyczerpania składników. Na ostatniej warstwie kardów położyć masę z roztrzepanego jajka, wymieszanego z 2 łyżkami sosu pomidorowego i 2 łyżkami utartego sera. Wygładzić powierzchnię zapiekanki i wstawić ją do umiarkowanie gorącego piekarnika. Piec ok. 20 min.

Podawać z ryżem na sytko jako pełne danie obiadowe.

KARDY „AU GRATIN”

50 dag kardów, 2 łyżki octu, sól, 1/4 l śmietany, 3 łyżki masła, 2 łyżki tartego sera, 2 łyżki bułki tartej, 1/2 łyżeczki mąki

Kardy oczyścić, umyć i pokrajać na kawałki długości 10 cm, wrzucając do zimnej wody zakwaszonej 1 łyżką octu, żeby nie czerniały. Następnie włożyć je do wrzącej wody zakwaszonej octem i osolonej. Gotować aż włókna zaczną się oddzielać, a łodygi będą miękkawe. Odcedzić, przelać kilka razy zimną wodą, oczyścić ze skórki i włókien. Włożyć do stopionego masła z odrobiną wody lub białego wina i udusić pod przykryciem do miękkości. Ułożyć na ogniotrwałym półmisku, posypać tartym serem, połączyć śmietaną roztrzepaną z mąką, obsypać tartą bułką, a potem połączyć łyżką stopionego masła. Wstawić do bardzo gorącego piekarnika i zapiekać przez 10—15 min, aż się potrawa zrumieni; na powierzchni powinna powstać złocista skorupka.

KUKURYDZA CUKROWA Z WODY

4 kolby kukurydzy, sól, cukier, 1 łyżka masła

Kolby kukurydzy obrać z liści i włókien, opłukać i wrzucić na wrzącą wodę, ocukrzoną szczyptą cukru. Wody nie należy solić, gdyż wówczas kukurydza stwardnieje. Gotować 3—5 min od momentu, gdy woda zacznie ponownie wrzeć. Zbyt długo gotowana kukurydza staje się twarda i niesmaczna. Osączyć z wody. Podawać owiniętą w serwetkę lub na wygrzonym półmisku z pokrywą, ponieważ trzeba ją jeść bardzo gorącą. Do kukurydzy z wody podaje się masło, którym każdy smaruje sobie kolbę, i sól. Najwygodniej jeść ją nabitą z dwóch końców na ostro zakończone patyczki lub specjalne, grube plastikowe wykałaczki. Łatwo ją wtedy obgryzać swobodnie, obracając. Kukurydzę można również gotować w inny sposób. Włożyć ją do garnka z zimną wodą z dodatkiem cukru i podgrzewać niezbyt gwałtownie. Gdy zacznie wrzeć, jest gotowa. Ziarenka powinny być miękkie.

ZIARNA KUKURYDZY ZE ŚMIETANĄ

1 kg młodych kolb kukurydzy, sól;

Sos: 1/4 szklanki śmietany, 2 łyżki masła, 1 łyżka mąki, 1 żółtko, pieprz, 1/2 pęczka koperku

Kukurydzę umyć, wyłuskać ziarna i ugotować do miękkości. Odcedzić i wyłożyć na wygrzany półmisek. Połączyć sosem śmietanowym przyrządzonym w następujący sposób. W garnuszku stopić masło i ogrzewając rozetrzeć w nim mąkę. Gdy mąka całkowicie połączy się z tłuszczem,

czem, dolewać mieszając ciepłą wodę aż zrobi się dość gęsty sos. Osolić, popieprzyć i gotować na słabym ogniu przez 5 min. Zdjąć z ognia, wymieszać ze śmietaną i żółtkiem, wsypać koperek. Podgrzać, ale już nie gotować.

KUKURYDZA DUSZONA Z POMIDORAMI

1 kg kolb młodej kukurydzy, cukier, sól, 4 pomidory, 2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki, 2 łyżki masła lub margaryny

Oczyszczone kolby kukurydzy umyć, włożyć do ocukrzonej, lekko wrzącej wody i ugotować do miękkości. Odcedzić i wyłuskać ziarna. Włożyć je do stopionego masła, dolać troszkę wody, przykryć i dusić przez chwilę. Następnie dodać pomidory sparzone, obrane ze skórki i pokrajane na kawałki i dusić jeszcze 10 min. Podawać kukurydzę na gorąco posypaną drobno posiekaną nacią pietruszki, jako jarzynę do smażonych mięs.

KUKURYDZA W OSTRYM SOSIE

4 kolby kukurydzy;

Sos: 12,5 dag kremowego twarogu, 7 łyżek majonezu, 2 łyżki mleka zagęszczonego, 4 jajka ugotowane na twardo, 10 dag korniszonów, 1 pęczek naci pietruszki, sól, pieprz

Kolby kukurydzy oczyścić z liści i włókien, umyć i ugotować w osolonej wodzie do miękkości. Odcedzić, wyłożyć na wygrzany półmisek i polać przez środek pikantnym, gęstym sosem.

Sos przyrządzić w następujący sposób. Ser rozetrzeć z majonezem i mlekiem. Dodać posiekane w kosteczkę

jajka, korniszony drobniutko posiekane i drobno pokrajaną nać pietruszki. Wymieszać i doprawić solą oraz pieprzem.

KUKURYDZA PIECZONA W PIEKARNIKU

8 kolb kukurydzy, sól, 1 łyżka masła

Kolby obrać z liści i włókien, umyć i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec do czasu, gdy staną się ciemno-złote.

Podawać ze świeżym masłem i solą.

PATISONY Z SEREM

4 patisony, 4 łyżki tartego sera, sól;

Sos: 1 szklanka mleka, 1 1/2 łyżki masła, 2 łyżki mąki, 2 żółtka, 3 łyżki tartego sera, sól, pieprz

Patisony umyć, obrać ze skórki, pokrajać na kawałki i usunąć peśtki. Wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować do miękkości 20—30 min. Osączyć na sicie. Ułożyć kawałki patisonów w nasmarowanym masłem ogniotrwałym naczyniu i połać sosem. Posypać z wierzchu tartym serem i zapiec w średnio gorącym piekarniku na złoto. Sos przygotować w następujący sposób. Masło stopić w garnuszku i ogrzewać wsypując powoli przesianą mąkę, mieszając, aby nie tworzyły się grudki. Rozprowadzić kilkoma łyżkami mleka. W innym garnku zagotować mleko i wlać do niego zasmażkę. Gotować mieszając i gdy zacznie wrzeć, odstawić. Żółtka lekko roztrzepać a potem dodawać do nich po trochu gorące

mleko z mąką. Przyprawić do smaku solą i małą ilością pieprzu. Zagęścić sos tartym serem.

PATISONY DUSZONE Z WARZYWAMI

3 patisony, 1 cebula, 4 pomidory, 2 strąki słodkiej papryki, 2 łyżki masła, margaryny lub oleju, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżeczka mąki, nać pietruszki, sól

Patisony umyć i obgotować we wrzącej, osolonej wodzie przez 4—5 min. Następnie ostudzić, obrać ze skórki, pokrajać w kostkę odrzucając pestki i posolić. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w kosteczkę i podsmażyć w tłuszczu mieszając. Gdy zacznie nabierać złotawego koloru, włożyć do niej patisony, sparzone, obrane ze skórki i pokrajane na kawałki pomidory oraz paprykę umytą, oczyszczoną z szypułki, kielicha i pestek oraz pokrajaną w paseczki. Podlać niewielką ilością wody lub bulionu, przyprawić do smaku solą i dusić, aż warzywa zmiękną. Gdy będą gotowe, zestawić z ognia i zagęścić sos śmietaną wymieszaną z mąką.

Posypać drobno posiekaną nacią pietruszki. Jeżeli warzywa były duszone w oleju, można nie dodawać śmietany i jeść potrawę na zimno i na gorąco.

OMLET Z PATISONEM

1 patison, 2 jajka, 1 szklanka śmietany, 2 łyżki mąki, 1 łyżka drobno posiekanego szczypiorku, sól, pieprz, 1 łyżka masła

Patison umyć, obrać ze skórki i pokrajać w poprzek w cienkie plasterki. Wrzucić na wrzącą wodę i gotować 5 min, a potem odcedzić. W dużym kubku roztrze-

pać jajka z mąką, śmietaną i szczypiorkiem, doprawić do smaku solą i pieprzem. Wymieszać z plasterkami patisona i wylać na patelnię z rozgrzanym silnie ma-
stem. Poruszyć patelnię, żeby masa jajeczna rozlała się równomiernie, przykryć i usmażyć omlet, tak aby się lekko zrumienił od spodu.

Podawać najlepiej z zieloną sałatką, mizerią lub pomidoro-
wą sałatką.

PATISONY SMAŻONE

50 dag patisonów, 1 jajko, 2 łyżki mleka, 4 łyżki mąki, 4 łyżki tar-
tej bułki, olej do smażenia, sól, pieprz

Patisony umyć, obrać ze skórki i pokrajać w poprzek na plasterki o grubości 1 cm. Posypać je solą i pieprzem, ob-
toczyć w mące, potem w jajku roztrzepanym z mlekiem, następnie w tartej bułce. Smażyć na złoty kolor w silnie rozgrzanym oleju.

Podawać natychmiast po usmażeniu z surówką z pomi-
dorów lub sałatką z papryki. Posypać posiekaną nacią
pietruszki.

OMLET ZE SZPARAGAMI

3 jajka, 4 łyżki masła, sól, pieprz, 4 łyżki ugotowanych czubków
szparagów

Czubki ugotowanych szparagów udusić w 1 łyżce masła. Umyte jajka wbić do miski, dodać 1/2 łyżki masła po-
krajanego na małe kawałeczki, 2 łyżeczki wody oraz
1 łyżkę uduszonych w maśle główek szparagów. Wsy-

pać do smaku soli i pieprzu. Ubijać widelcem nie dłużej niż 1 min. Na ostrym ogniu rozgrzać na patelni 2 1/2 łyżki masła i szybko wlać masę jajeczną na rozgrzany tłuszcz, mieszając widelcem, aby się równo rozlała na powierzchnię. Potem smażyć na zmniejszonym płomieniu, potrząsając patelnią, żeby omlet nie przywierał do dna. Smażąc odsuwać brzegi omletu od ścianek patelni, podważając widelcem. Gdy omlet podrumieni się od spodu, a z wierzchu będzie jeszcze trochę wilgotny, złożyć go na połowę i zsunąć na talerz. Do środka włożyć 3 łyżki czubków szparagów. Podawać natychmiast.

JAJKA SMAŻONE ZE SZPARAGAMI

4 jajka, 30 dag szparagów, 2 1/2 łyżki masła, 1 1/2 łyżki słodkiej śmietanki (12%), szczypta cukru, sól

Szparagi umyć, oskrobać z włókien, odciąć zdrewniałe końce, wrzucić do wrzącej, osolonej wody, dodać cukier i ugotować do miękkości. Odcedzić. Miękkie części łądyg pokrajać na małe kawałeczki aż do nasady czubka. Umyte jajka wybić do dzbanka, roztrzepać ze śmietanką, osolić, dodać pokrajane szparagi i czubki. Wylać na patelnię z silnie rozgrzanym masłem. Smażyć nie mieszając, aż jajka się zetną. Podawać natychmiast.

SZPARAGI W SOSIE HOLENDERSKIM

Sos: 3 łyżki masła, 4 łyżki mąki, 1 szklanka mleka, 1—2 jajka, 80 dag szparagów, 1/2 łyżeczki cukru, gałka muszkatołowa, sól

Szparagi umyć, oskrobać i odciąć zdrewniałe końce, wrzucając oczyszczone do zimnej wody. Pokrajać na kawałki długości 3—4 cm. Włożyć do wrzątku osolonego i osłodzonego (1/2 łyżeczki cukru). Ugotować do miękkości — ok. 40 min. W garnuszku stopić masło, wsypać mieszając mąkę tak, aby całkowicie połączyła się z tłuszczem, gotując rozcieńczać mlekiem i, w miarę potrzeby wywarem z gotowania szparagów. Doprawić solą i gałką muszkatołową oraz sokiem cytrynowym. Sos chwilę pogotować, a potem wymieszać z roztrzepanymi jajkami, polać nim wyłożone na półmisek osączone z zalewy szparagi.

SZPARAGI ZAPIEKANE Z SEREM

50 dag szparagów, 1/2 łyżeczki cukru, 2 łyżki masła, 4 łyżki tartego sera, sól

Szparagi umyć, oskrobać, odciąć zdrewniałe końce i ugotować we wrzącej, osolonej i ocukrzonych wodzie. Ułożyć w jedną stronę w ogniotrwałym naczyniu grubo wysmarowanym masłem, posypać obficie tartym serem, położyć na powierzchni wiórki masła. Wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiec na złoty kolor.

SZPARAGI ZAPIEKANE Z POMIDORAMI

50 dag szparagów, 4 pomidory, 3 łyżki masła, 3 łyżki tartej bułki, 3 łyżki śmietany, 1 jajko, sól, papryka w proszku, 1/2 pęczka naci pietruszki

Ugotować szparagi według poprzednich przepisów i ułożyć w wysmarowanym masłem ogniotrwałym naczyniu.

Przykryć pomidorami pokrajanymi w plasterki. Masło utrzyć na pianę, dodać do niego tartą bułkę, śmietanę sól, paprykę, a na końcu — żółtko, stale ucierając. Następnie połączyć z ubitą na sztywno pianą. Pokryć tą masą szparagi. Wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiekać 25—30 min. Początkowo piec przykryte pokrywką, a potem bez przykrycia. Zapieczone danie ozdobić nacią pietruszki i podawać.

SZPARAGI ZAPIEKANE W PÓLFRANCUSKIM CIEŚCIE

1 puszka szparagów, 3 łyżki masła, 3 łyżki mąki, 2 szklanki mleka, 5 łyżek tartego sera, 1 żółtko, 2 łyżki śmietanki, gałka muskatołowa, sól, pieprz;

Ciasto: 30 dag mąki, 15 dag masła, sól

Zagnieść półfrancuskie ciasto z przesianej mąki, soli, masła i kilku łyżek zimnej wody. Owinąć je w folię aluminiową i włożyć do lodówki. Szparagi odcedzić z zalewy i pokrajać na kawałki o długości 4—5 cm. W garnuszku stopić masło, wsypać stopniowo mąkę mieszając i chwilę podgrzewać, ale nie rumienić. Rozprowadzić mlekiem, dodać tarty ser i gotować kilka minut, aż się sos zagęści. Żółtko wymieszać ze śmietanką i dodać do sosu. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muskatołową. Wymieszać sos ze szparagami i odstawić, żeby wystygł. Ciasto wyjąć z lodówki i rozwałkować na okrągły placek o grubości 1 cm. Wyłożyć nim wysmarowaną masłem tortownicę, zaginając brzegi ku górze tak, aby można było potem wypełnić wnętrze nadzieniem. Nakłuć ciasto widelcem w kilku miejscach, wstawić do nagrzanego piekarnika i upiec na jasnozłoty kolor. Wyjąć, napełnić nadzieniem ze szparagów, wstawić ponownie do piekarnika i zapiec na rumiano.

SZPARAGI W SOSIE KREMOWYM

1 puszka szparagów krojonych;

Sos: 4 łyżki masła lub margaryny, 5 łyżek mąki, 1/2 l mleka, 10 dag sera żółtego do tarcia, 2 żółtka, 1 łyżka soku cebulowego, sól, pieprz

Szparagi osączyć na sicie, zachowując osobno zalewę, którą można użyć np. do zupy. Masło stopić w garnuszku, ostrożnie dosypać mąkę i ogrzewać mieszając w ten sposób, aby nie było grudek. Rozprowadzić mlekiem i na małym ogniu przez kilka minut gotować. Zdjąć z ognia, wsypać utarte ser, doprawić sokiem cebulowym, pieprzem i solą, wymieszać z roztrzepanymi żółtkami. Postawić na bardzo słabym ogniu i podgrzewać, aby ser się stopił. Trzeba uważać, żeby nie zagotować sosu. Następnie wlać połowę sosu do ogniotrwałego naczynia grubo wysmarowanego masłem, położyć na nim szparagi i pokryć resztą sosu. Kilka czubków szparagowych zachować dla dekoracji. Przykryte naczynie wstawić do wygrzanego piekarnika na 10—15 min. Wyjmując ozdobić ogrzаныmi czubkami szparagów.

SZPARAGI ZAPIEKANE Z BOCZKIEM WĘDZONYM

1 kg szparagów, 1 łyżka masła, 2 łyżki mąki, 6 łyżek śmietany, 20 dag chudego wędzonego boczku lub bekonu, pieprz, sól, cukier

Szparagi umyć, oskrobać, wrzucić (związane w pęczek) do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem szczypty cukru i ugotować do miękkości. Osączyć. Dno natłuszczonej blaszki do pieczenia wyłożyć płatkami boczku i ułożyć na nich szparagi. Masło stopić w garnuszku, wymieszać z mąką, a gdy połączy się z gorącym tłuszczem, roz-

prowadzić 9 łyżkami wywaru z gotowania szparagów i śmietaną. Doprawić solą i pieprzem. Połączyć sosem szparagi, wstawić do piekarnika nagrzanego do 250°C i zapiekać 10—15 min.

Podawać na gorąco z ziemniakami z wody i sałatą.

SZPARAGI ZAPIEKANE W NALEŚNIKACH

1 puszka szparagów zielonych, 6 łyżek tartego sera, 2 łyżki masła;
Naleśniki: 20 dag mąki, 3 jajka, 1 łyżeczka od kawy przyprawy do zup, 4 łyżki masła, 1 łyżka oleju, masło do smażenia;

Sos: 3 łyżki koncentratu pomidorowego, 1 cebula, 1 kawałek selera, 1 liść laurowy, sól, pieprz, cukier, 1 łyżka oleju

Przygotować sos. Seler umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na grubej tarce. Cebulę obrać z łusek, opłukać i drobno pokrajać. Do garnuszka włożyć seler i cebulę oraz liść laurowy, podlać trochę wrzątku i udusić do miękkości. Ostudzić, wyjąć liść laurowy, a warzywa przetrzeć przez sito lub zmiksować. Ponownie wlać do rondelka, dodać olej, zagotować, dodać koncentrat pomidorowy, doprawić solą, pieprzem i szczyptą cukru, doprowadzić do wrzenia i odstawić. Przygotować ciasto naleśnikowe. Do miski wsypać mąkę, wlać mleko i olej, dodać szczyptę soli i ubijać trzepaczką sprężynową, dodając po jednym jajka i przyprawę do zup. Płynne, gładkie ciasto odstawić na 2 godz. Usmażyć z niego cienkie naleśniki, układając je płasko na stole jeden przy drugim. Na każdym położyć kilka odsączonych z zalewy szparagów i zawinąć naleśniki w rulony; szparagi mogą z nich po obu stronach wystawać. W nasmarowanym masłem ogniotrwałym naczyniu ułożyć naleśniki jeden przy drugim i połączyć sosem pomidorowym. Posypać tartym serem i położyć na wierzchu wiórki masła. Zapiec w średnio gorącym piekarniku.



DODATKI DO DRUGICH DAŃ

BAKŁAŻANY PO TURECKU

3 okrągłe bakłażany, 3 duże cebule, 3 spore pomidory, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka mielonego ziela angielskiego, sól, szczypta cukru, 1/3 szklanki oliwy lub oleju

Bakłażany umyć, pokrajać w okrągłe plastry o grubości 1 cm. Posolić je i odstawić na 1 godz., aby puściły sok. Potem osuszyć ściereczką lub papierowymi serwetkami. Usmażyć w niezbyt gorącej oliwie na złoty kolor z obu stron. Wyjąć, osączając z tłuszczu. W pozostałym na patelni tłuszczu usmażyć pokrajane w cienkie plasterki cebule. Gdy będą jasnozłociste, dołożyć pomidory sparzone, obrane ze skórki i pokrajane na małe kawałeczki oraz drobno posiekany czosnek. Doprawić mielonym ziele angielskim, solą i szczyptą cukru. Gotować na niezbyt silnym ogniu do czasu, aż sos zagęści się. Na wysmarowanej tłuszczem blaszce do pieczenia ułożyć warstwę plasterków bakłażanów, a na każdym z nich łyżkę sosu

pomidorowego. Wstawić do średnio gorącego piekarnika i zapiekać przez 40—50 min.

Tak zapieczone bakłażany można podawać na gorąco i na zimno. Na zimno są doskonałe jako przystawka, a na gorąco — jako jarzyna do białych mięs.

BAKŁAŻANY ZE ŚMIETANĄ

3 bakłażany, 3 łyżki masła, 1/2 szklanki śmietany, sól, koperek

Bakłażany umyć, pokrajać w poprzek na plastry o grubości 1/2 cm, oprószyć solą i zostawić na 30 min, aby puściły sok. Następnie obetrzeć je z soku i udusić pod przykryciem w maśle.

Podawać bakłażany polane podgrzaną, lecz nie zagotowaną, śmietaną i posypane drobno posiekanym koperkiem.

BAKŁAŻANY DUSZONE W MAŚLE

3 bakłażany, 1 cebula, 2 łyżki masła, liść laurowy, 1/4 szklanki śmietany, pieprz, sól, nać pietruszki

Bakłażany umyć i w całości upiec w piekarniku, w podobny sposób jak jabłka. Upieczone powinny być miękkie, „kłaпnięte”. Ściągnąć z nich skórkę, poprzekrawać na połowy, usunąć pestki i pokrajać w paski. Uduścić w maśle razem z pokrajaną w małą kostkę cebulą, podlewając niewielką ilością wody. Włożyć do duszenia listek laurowy. Osolic i popieprzyć. Pod koniec wlać śmietanę i jeszcze chwilę ogrzewać na małym płomieniu, aby jarzyna stała się gęsta. Podawać ją posypaną drobno posiekaną nacią pietruszki.

W ten sposób duszone bakłażany przypominają smakiem grzyby. Można je podawać do mięsa, np. cielęciny, drobiu, ewentualnie w połączeniu z innymi warzywami, np. z ziemniakami i mizerią lub sałatką z pomidorów.

BAKŁAŻANY DO MIĘSA PIECZONEGO

1 duży bakłażan, 50 dag pomidorów, 1 duża cebula, 2 papryki, sól, 3 łyżki oleju lub oliwy

Bakłażany umyć, pokrajać w plastry i każdy z nich lekko naciąć nożem w dużą, ukośną kostkę. Posolić i zostawić na 20—30 min, by puściły sok. Następnie wytrzeć z soku. Pomidory nakłuć, sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórki. Pokrajać na ćwiartki, usuwając pestki. Cebulę obrać z łusek, opłukać i pokrajać w plasterki. Paprykę poprzekrawać na połowy, odrzucić szypułkę z listkami kielicha oraz gniazda nasienne. Pokrajać w cienkie paseczki. Rozgrzać w garnku 2 łyżki oleju i podsmażyć bakłażany na rumiano z obu stron. Następnie zmniejszyć płomień, włożyć cebulę, osolić i smażyć mieszając, ale nie rumienić. W razie potrzeby dodać oleju. Dołożyć paprykę i smażyć razem przez 3 min. Bakłażany w tym czasie powinny być już miękkie. Zwiększyć płomień, włożyć pomidory i na ostrym ogniu dusić 1 min. Wyłożyć potrawę na półmisek i odstawić, żeby wystygła.

„RATATOUILLE” — WARZYWA DUSZONE DO MIĘSA

2 bakłażany, 2 małe cukinie, 25 dag pomidorów, 1—2 strąki słodkiej papryki, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 2—3 łyżki oleju lub oliwy, sól, pieprz

Bakłażany i cukinię umyć, pokrajać w plastry, posypać solą i odstawić co najmniej na 30 min, żeby puściły sok. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki, pokrajać na ćwiartki, usuwając pestki. Paprykę umyć, przeciąć na pół, odrzucić gniazda nasienne i szypułki, pokrajać w cienkie paseczki. Cebulę i czosnek obrać z łusek, opłukać i drobno posiekać. W garnku zagrzać olej, wrzucić cebulę i czosnek, osolic i smażyć mieszając przez 2—3 min. Obtarte z soku i pokrajane w kostkę bakłażany i cukinie dołożyć do cebuli i obsmażyć na rumiano przez 2—3 min z każdej strony. W razie potrzeby podać więcej oleju, bo szybko chłoną tłuszcz. Dołożyć pomidory i paprykę, posolic, posypać pieprzem, przykryć i na małym płomieniu dusić co najmniej przez 1 godz.

Duszone warzywa podawać do pieczonych mięs, szczególnie do baraniny i wieprzowiny.

BROKUŁY Z WODY

1 kg brokułów, sól, cukier, 1 łyżka masła, 1 łyżka tartego sera

Brokuły razem z łodygami i listkami starannie umyć, wrzucić do osolonego i lekko ocukrzonego wrzątku i gotować na ostrym ogniu bez przykrycia 10—15 min, aż będą miękkie. Trzeba przy tym uważać, żeby nie przegotowały się, gdyż wtedy róże się rozpadną. Ponieważ zebrane w róże pąki kwiatowe gotują się szybciej niż łodygi, najlepiej gotować brokuły w wysokim, wąskim garnku, ustawiając je kwiatem do góry i zalewając wodą do wysokości kwiatu. W takim przypadku trzeba je przykryć. Miękkie brokuły ostrożnie wyjmować z wody, najlepiej łyżką cedzakową. Odlewane z garnka wprost na sito zgniatają się i wyglądają mniej apetycznie.

Ugotowane brokuły ułożyć na półmisku, posypać tartym serem i połączyć gorącym masłem tak, aby ser się stopił. Można je też połączyć masłem z przyrumienioną bułką.

BROKUŁY MROŻONE W SOSIE SEROWYM

30 dag mrożonych brokułów, 1 czubata łyżka margaryny lub masła, 1 cebula, 1 duży strąk czerwonej papryki, 2 łyżki mąki, 1/4 l bulionu z kostki, 1/8 l śmietany, 10 łyżek tartego sera, 1 łyżka tartego serka ziołowego albo 1 łyżeczka mielonych ziół mieszanych, sól

Zamrożone brokuły włożyć do wrzącej, osolonej wody i gotować 10 min od momentu zawrzenia. Cebulę obrać z łusek, opłukać, drobno pokrajać w kostkę i podsmażyć w maśle na szklisto. Paprykę umyć, oczyścić z gniazd nasiennych i szypułki, pokrajać w małą kosteczkę i podusić razem z cebulą. Oprószyć mąką i zalać bulionem. Wsypać ser, dolać śmietanę, osolic. Wymieszać sos i podgrzać do lekkiego wrzenia.

Podawać brokuły polane sosem, jako jarzynę do smażonego mięsa cielęcego i drobiu.

BULWY PO PROWANSALSKU

1 kg bulw, 4 pomidory, 3 łyżki oleju lub oliwy, 1 ząbek czosnku, suszona bazylija i majeranek, sól, pieprz

Bulwy umyć, oskrobać w osolonym wrzątku aż będą prawie miękkie. Odcedzić i przekrajać na połowy. W płaskim garnku rozgrzać olej, dodać obrane ze skórki i pokrajane w kawałki pomidory. Doprawić bazylią, majerankiem, pieprzem, solą i drobno posiekanym czosnkiem.

Włożyć bulwy i dusić do czasu, aż z pomidorów utworzy się gęsty sos, a bulwy staną się zupełnie miękkie. Bulwy w ostrym pomidorowym sosie podaje się do wieprzowiny, pieczonej kielbasy, baraniny i gęsi.

BULWY SMAŻONE W CIEŚCIE

50 dag bulw, 25 dag mąki, 1 szklanka wody, 1 jajko, 1/2 szklanki oleju, sól, drożdże

Ciasto przygotować na 30 min przed smażeniem. Wsypać mąkę do miski, zrobić wgłębienie, wlać do niego 1 łyżkę oleju i kawałek drożdży, wielkości orzecha włoskiego, rozrobiony w odrobinie ciepłej wody. Dolewać powoli tyle ciepłej wody, aż utworzy się dość gęste, płynne ciasto. Dodać żółtko, a potem — lekko ubite białko. Przykryć i odstawić. Bulwy starannie umyć, obrać i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie. Odcedzić, gdy są jeszcze twarde. Pokrajać w grube plastry. Maczać w cieście i smażyć w silnie rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor.

Podawać z zieloną sałatą jako dodatek do gotowanej ryby lub białego gotowanego mięsa.

BULWY DUSZONE W MAŚLE Z CEBULĄ I ORZECHAMI

50 dag bulw, 25 dag małych cebulek, 6 dag pokrajanych orzechów włoskich, 3 łyżki masła, 1 łyżeczka cukru pudru, sól, pieprz

Bulwy umyć, obrać ze skórki i pokrajać w dużą kostkę, równą wielkości cebulek. Wrzucić na osolony wrzątek,

gotować 5 min i osączyć na sicie. Cebulki obrać, umyć i obgotować przez chwilę we wrzątku z solą. W garnku stopić masło, wsypać cukier, wrzucić osączone cebulki, przykryć i ogrzewać, potrząsając co chwilę, aby się ze wszystkich stron przyrumieniły. Następnie dodać bulwy i orzechy, doprawić solą i pieprzem i dusić do czasu, aż bulwy zmiękną. Posypać nacią pietruszki. Jest to bardzo smaczna jarzyna do pieczonej baraniny i wieprzowiny.

BULWY W ŚMIETANIE

1 kg bulw, 2 łyżki masła, 3 łyżki mąki, 1 żółtko, 1/3 szklanki śmietany, sól

Bulwy umyć, obrać ze skórki, wrzucić na osolony wrzątek i ugotować. Przyrządzić sos śmietanowy. Stopić masło, mieszając wsypywać mąkę i ogrzewać na małym płomieniu tak, aby połączyła się z tłuszczem. Następnie, po 2—3 min, rozcieńczyć sos, dolewając po trochu ciepłą wodę, a potem — śmietanę. Osolić i „zaciągnąć” żółtkiem po zdjęciu z ognia. Polać gorące bulwy sosem i podawać.

BULWY Z WODY PO POLSKU

1 kg bulw, 1 łyżka masła, 2 łyżki tartej bułki, sól

Bulwy umyć, obrać ze skórki, wrzucić na osolony wrzątek i gotować 20—30 min, uważając, żeby się nie rozpadły. Podając polać stopionym masłem z przyrumienioną bułką tartą.

BULWY Z WODY PO ANGIELSKU

1 kg bulw, 1 łyżka masła, 1 łyżka drobno posiekanej naci pietruszki,
sól

Bulwy umyć, obrać ze skórki, wrzucić na osolony wrzątek i ugotować. Odląć tuż przed podaniem, żeby nie ściemniały. Podając polać stopionym uprzednio masłem i suto posypać posiekaną nacią zielonej pietruszki.

PUREE Z BULW

50 dag bulw, 50 dag ziemniaków, sól, pieprz, mleko, masło

Ziemniaki i bulwy umyć i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie pokrajane na kawałki. Gotować ok. 20 min, aż będą bardzo miękkie. Odląć i utłuc na purée, dodając masło pokrajane na kawałeczki oraz mleko i pieprz do smaku.

FRYTKI Z BULW

50 dag bulw, sól, 1/2 szklanki oliwy lub stopionego smalcu

Bulwy obrać, opłukać i osuszyć w celulozowej serwetce. Pokrajać w cienkie plasterki lub w „słomki”. Smażyć partiami w bardzo silnie rozgrzanym tłuszczu. Osączyć z tłuszczu na sicie lub w specjalnym koszyczku do frytek. Solić przy podawaniu.

DYNIA MAKARONOWA DUSZONA

1 kg dyni makaronowej, 2 łyżki margaryny lub masła, 1/2 łyżeczki cukru, 1 łyżka mąki, sól, papryka w proszku, nać pietruszki

Umytą i obraną dynię przekrajać w poprzek na kilka części, usunąć pestki, wrzucić na osolony wrzątek i gotować 2—3 min. Odcedzić, przełożyć do rondelka, dodać tłuszcz, doprawić do smaku cukrem, solą i papryką, oprószyć mąką i posypać drobno posiekaną zieleniną. Wlać troszkę wody, przykryć i dusić do miękkości. Dynia powinna rozdzielić się na „makaronik”.

KARDY Z MASŁEM PO POLSKU

1 kg kardów, 1 łyżka mąki, 1 łyżka octu, 3 łyżki masła, sól, 2 łyżki tartej bułki

Kardy oczyścić, pokrajać na kawałki i ugotować we wrzątku z dodatkiem mąki ok. 1 godz. Osączyć i oczyścić, aby nie pozostały włókna. Włożyć do ryneczki, w której stopiona jest 1 łyżka masła, podlać kilkoma łyżkami wody, przykryć i dusić 20 min. Podając polać masłem ze zrumienioną bułką tartą.

KARDY Z MASŁEM

1 kg kardów, 1 łyżka mąki, 1 łyżka octu, 3 łyżki masła, sól, pieprz, sok cytrynowy

Do garnka wlać 1 l wody, rozprowadzić w nim mąkę rozbełtaną w 3 łyżkach zimnej wody, dodać ocet

i 1/2 łyżki soli. Doprowadzić wodę do wrzenia na ostrym płomieniu, żeby mąka nie opadała na dno i nie przypalała się. Łodyżki kardów umyć, obrać z włókien i kolców, pokrajać na kawałki o długości 8—10 cm. Wrzucić na wrzącą wodę, przykryć i na małym ogniu gotować 1—1 1/2 godz., aż będą zupełnie miękkie. Odcedzić, oczyścić ze skórki i reszty włókien, jeśli jeszcze zostały. Włożyć do stopionego masła, przykryć i dusić ok. 10 min.

Podając posypać pieprzem i polać sokiem z cytryny.

KARDY DUSZONE Z WINEM

1 kg kardów, sok z cytryny, 3 łyżki masła, 1/2 szklanki białego wina, 1 łyżka mąki, sól, bułka tarta

Pokrajane w kawałki o długości 5 cm i ugotowane według poprzednich przepisów kardy odcedzić, włożyć do rondla ze stopioną łyżką masła, dolać wino i dusić przez 15 min przykryte pokrywką.

Podawać polane stopionym masłem z przyrumienioną tartą bułką.

KARDY DUSZONE W ŚMIETANIE

1 kg kardów, 15 dag śmietany, 4 łyżki mąki, sok z cytryny, 1 łyżka drobno posiekanego koperku, sól, cukier

Kardy umyć, oczyścić z włókien, pokrajać na kawałki o długości 5 cm, wrzucić na wrzącą wodę osoloną, zakwaszoną i ocukrzoną szczyptą cukru. Wlać 1 łyżkę mąki rozprowadzonej w 3 łyżkach zimnej wody. Gdy

kardy będą miękkawe — mniej więcej po ok. 45 min — odcedzić. Śmietanę wymieszać z resztą mąki, rozprowadzić wywarem z kardów. Włożyć kardy ponownie do garnka, połączyć śmietanowym sosem, przykryć i dusić na małym ogniu przez 20 min. Doprawić sokiem z cytryny i solą. Podawać posypane drobno posiekanym koperkiem.

KUKURYDZA GOTOWANA W ŚMIETANIE

8 kolb młodej kukurydzy, 1 1/2 szklanki słodkiej śmietanki, sól, gałka muszkatołowa, cukier, 1/2 łyżki masła

Kukurydżę obrać z liści oraz włókien i udusić pod przykryciem w słodkiej śmietance. Gdy będzie miękka, doprawić solą, gałką muszkatołową i dodać masło. Podawać kolby bardzo gorące.

ZIARNA KUKURYDZY GOTOWANE

1 kg kolb młodej kukurydzy, sól, 1 łyżka masła, 2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki

Kukurydżę umyć, wyłuskać ziarna i ugotować do miękkości we wrzącej, osolonej wodzie. Odcedzić. Podawać polane stopionym masłem i posypane nacią pietruszki. Kukurydza powinna być bardzo gorąca.

PATISONY DO MIĘSA

2—3 patisony, sos od pieczonego mięsa, sól, 2 łyżki drobno posiekanej naci pietruszki

Patisony umyć, obrać ze skórki, pokrajać na kawałki i usunąć pestki. Wrzucić do dużej ilości wrzącej, osolonej wody i gotować ok. 30 min, aż będą miękkie. Odcedzić, włożyć do gorącego sosu od pieczenia, przykryć i dusić przez chwilę, by nasiąkły sosem. Podawać jako dodatek do pieczonych mięs: cielęciny, wieprzowiny lub drobiu, a szczególnie do kaczki. Podając posypać posiekaną nacią pietruszki.

PURÉE Z PATISONÓW Z CEBULĄ

2 patisony, 2—3 cebule, 2 łyżki masła, śmietana, sól, pieprz

Patisony umyć, obrać ze skórki, pokrajać na kawałki, odrzucić pestki i ugotować w osolonym wrzątku do miękkości. Odcedzić, przetrzeć przez sito lub rozetrzeć mikserem. Cebulę obrać z łusek, opłukać, pokrajać w drobną kostkę, osolić i udusić w maśle na szklisto, lecz nie rumienić. Cebuli powinno być tyle samo, co patisonów. Wymieszać gorącą cebulę z patisonami, podgrzać, doprawić śmietaną i pieprzem. Podawać jako jarzynę do mięs.

PURÉE Z PATISONÓW I ZIEMNIAKÓW

2 patisony, ziemniaki (tyle samo — ile waży patisony), 1 łyżka masła lub margaryny, śmietana, sól, nac pietruszki

Patisony umyć, obrać ze skórki, pokrajać na kawałki, odrzucić pestki, wrzucić na wrzącą, osoloną wodę i gotować ok. 20 min. Gdy będą miękkie, odcedzić i prze-

trzeć przez grube sito lub rozdrobnić mikserem. Doprawić masłem i przez chwilę ogrzewać na bardzo małym płomieniu. Ziemniaki obrać i ugotować do miękkości w tym czasie, kiedy gotują się patisony. Odcedzić i utłuc na purée. Połączyć z patisonami, dodając, w razie potrzeby, więcej masła lub tylko śmietaną. Podawać jako jarzynę do mięs, posypując nacią pietruszki.

PATISONY GOTOWANE W MLEKU

3 patisony, 2 szklanki mleka, 2 łyżki masła, 1 łyżka tartej bułki, sól

Patisony umyć, obrać ze skórki, pokrajać w grube plastry usuwając pestki, sparzyć wrzątkiem, a potem włożyć do mleka rozcieńczonego pół na pół z wodą i gotować do miękkości. Wyjąć osączone na półmiskę i połączyć stopionym masłem z przyrumienioną bułką tartą. Podawać jako jarzynę do ryb i mięsa.

SZPARAGI Z WODY

1 pęczek szparagów (50 dag), sól, 2 łyżki masła, szczypta cukru

Szparagi oskrobać ze skórki, zaczynając poniżej od czubka w dół. Odciąć zdrewniałe końce. Wkładać do bardzo zimnej wody, w której należy zostawić je przez 10 min. Następnie luźno związać w pęczki (po 6—8 sztuk) tej samej grubości, czubkami w jedną stronę. Włożyć do wysokiego garnka z wrzącą, osoloną i lekko ocukrzoną wodą, w ten sposób, aby czubki nie były zanurzone i go-

towały się tylko w parze. Szybko doprowadzić do wrzenia, a potem gotować niezbyt gwałtownie przez 25 min, aż będą miękkie. Wyłożyć dobrze osączone na półmisek, czubkami w jedną stronę. Rozciąć związanie pęczków. Osobno podaje się stopione masło do polewania szparagów na talerzu.

Można je też polać na półmisku stopionym masłem z przyrumienioną bułką tartą.

SZPARAGI KRAJANE W SOSIE

50 dag szparagów, 1/4 l słodkiej śmietanki, 1 łyżeczka mąki, 1 łyżka masła, 2 żółtka, sól, szczypta cukru, sok z cytryny

Drobne, mniej kształtne szparagi umyć, ostrugać z włókien, pokrajać na kawałki o długości 5 cm, wrzucając do zimnej wody. Obgotować przez 2—3 min w osolonym wrzątku, a potem gotować, aż będą zupełnie miękkie w małej ilości wody osolonej i lekko ocukrzonej — tyle tylko żeby były przykryte. Śmietankę wymieszać z mąką, wlać do szparagów i dodać masło. Tuż przed podaniem „zaciągnąć” sos 2 żółtkami i skropić cytryną. Można podać je jako jarzynę do mięsa lub samodzielne danie.

SZPARAGI GOTOWANE Z JAJKAMI

1 puszka szparagów, 3 łyżki masła, 2 jajka, 1 łyżka drobno posiekanej naci pietruszki, 1 łyżka tartej bułki

Szparagi wyjąć z puszki i osączyć z zalewy. Podgrzać w 1 łyżce stopionego masła i niewielkiej ilości zalewy.

Wyłożyć na podgrzany półmisek. Posypać drobno posiekanymi jajkami ugotowanymi na twardo. Polać zrumienioną w maśle bułką i posypać drobno posiekaną nacią pietruszki.





PRZETWORY

DOMOWE MROŻONKI

Do zamrażania należy wybierać młode, zdrowe i jak najświeższe warzywa. Oczyścić je bardzo starannie, umyć i blanszować czyli obgotować we wrzącej, osolonej wodzie w proporcji 6 l wody na 1 kg warzyw. Wodę gotować na silnym ogniu, tak aby po włożeniu warzyw ponownie zaczęła wrzeć mniej więcej w ciągu 1 min. Przygotowujemy je i blanszujemy w następujący sposób:

Warzywo	Sposób przygotowania	Czas blanszowania
Brokuły	umyte, przycięte równej długości	3 min 5 min
Bulwy Dynia	małe, obrane ze skórki obrana, pokrajana w kostkę, bez pestek	ugotować do miękkości i przetrzeć 7—11 min,

Warzywo	Sposób przygotowania	Czas blanszowania
Kukurydza	małe kaczany oczyszczone z okrywy liściowej i wąsów, umyte	zależnie od wielkości
Kukurydza	ziarno	7 min
Szparagi	oskrobane, przycięte końce, umyte, związane w pęczki	2—4 min
Szpinak nowozelandzki	starannie umyte, podzielony na listki, odcięte, twarde ogonki liściowe	2—3 min

Po zblanszowaniu osączyć warzywa i włożyć do lodowato zimnej wody, aby je jak najszybciej ostudzić. Osączone pakować w polietylenowe woreczki z grubej folii, żeby się nie dziurawiły i nie pękały przy składowaniu w zamrażarce. Przed włożeniem do zamrażarki warzywa muszą być zupełnie zimne. Komorę mroźniczą trzeba wcześniej nastawić na szybkie mrożenie, aby warzywa wkładać przy temperaturze od -28°C do -30°C . Ważne jest, aby zamrozić je jak najszybciej, a potem składować w -18°C lub w jeszcze niższej temperaturze.

PIKLE ANGIELSKIE PICCADILLI I

1 1/2 kg dyni (po obraniu i usunięciu pestek), 50 dag małych różyczek brokułów, 35 dag pokrajanej fasolki szparagowej, 25 dag cebuli, 1/2 dużego ogórka gruntowego, 35 dag soli, 20 dag cukru, 1 l octu 5%, 4 dag musztardy w proszku, 2 dag mielonego imbiru, 3 płaskie łyżki mąki, 2 płaskie łyżki proszku curry

Dynię obrać ze skórki, przekrajać, usunąć pestki i pokrajać w kostkę. Ogórek obrać ze skórki i też pokrajać

w kostkę. Cebulę po obraniu z łusek pokrajać w plasterki. Warzywa układać warstwami w dużej misce, przesypując je solą. Przykryć i zostawić na 24 godz. Następnie odlać sok i sputkać nierozpuszczoną sól. W dużym garnku podgrzać 3/4 l octu, wsypać cukier, włożyć warzywa, doprowadzić do wrzenia i na zmniejszonym płomieniu gotować wolno przez 20 min. Wymieszać pozostałe składniki z resztą octu, dodać do warzyw, wymieszać i do chwili, gdy ponownie zaczną wrzeć, gotować 3 min. Przełożyć do stoików twist-off wyparzonych wrzątkiem i zamknąć.

PIKLE ANGIELSKIE PICCADILLI II

50 dag dyni (po obraniu i usunięciu pestek), 50 dag małych różyczek brokułów, 25 dag cebulki perłowej, 40 dag fasolki szparagowej (odmian o drobnych strączkach), 2 ostre papryczki, 1 1/2 szklanki octu 5%, 3 dag proszku curry, 5 dag musztardy, 5 dag mąki, 3 dag imbiru, 10 dag cukru

Warzywa starannie umyć. Dynię obrać ze skórki, pozbyć pestek i pokrajać w dość grubą kostkę, brokuły podzielić na małe różyczki, fasolkę zostawić w całości, obcinając tylko końce strąków i usuwając — jeśli trzeba — włókna. Cebulkę oczyścić z łusek i pozostawić w całości. Warzywa ułożyć na talerzach i posolić. Pozostawić tak na 24 godz., aby puściły sok. Następnego dnia osączyć z soku i pozostawić na jakiś czas, aby obeschtły. Do garnka wlać ocet, dodać cukier oraz papryczki i zmiążdżony imbir owinięte w kawałek gazy i podgrzewać. W miseczce zmieszać musztardę z proszkiem curry, mąką i niewielką ilością zimnego octu, rozcierając wszystko na gładką, płynną masę. Wlać ją do gotującego się octu i doprowadzić do wrzenia. Wtedy dodać warzywa (powinny być całkowicie przykryte octem) i na

małym ogniu gotować ok. 6 min. Zestawić z ognia, aby wystygły. Wyjąć owinięte w gazę przyprawy, przełożyć warzywa do stoików twist-off i szczelnie zakręcić.

PIKLE SŁODKO-KWAŚNE

50 dag wyrosniętych ogórków gruntowych, 50 dag brokułów, 50 dag marchwi, 25 dag fasolki szparagowej, 1 1/2 szklanki octu 5%, 3 łyżki musztardy, 60 dag cukru, 1 liść laurowy, 3—4 ząbki czosnku, 10 ziarenek pieprzu, 1 łyżeczka gorczycy, 5 ziarenek angielskiego ziela, 3 goździki

Warzywa umyć, starannie oczyścić i opłukać. Ogórki obrać ze skórki, przekrajać na połowy, usunąć nasiona i pokrajać w słupki. Marchew pokrajać w grube plasterki, fasolę — po usunięciu włókien — pokrajać w kawałki o długości 3 cm. Brokuły podzielić na małe różyczki. Wszystkie warzywa obgotować w osolonym wrzątku ok. 10 min. Po odcedzeniu wkładać do stoików twist-off. Do garnka wlać ocet i 1/2 szklanki wody, wsypać cukier, dodać przyprawy i doprowadzić do wrzenia. Następnie dodać musztardę wymieszaną z posiekanym czosnkiem. Osolić do smaku, zagotować ponownie i zalać pikle ułożone w stojach tak, aby były pokryte. Zakręcić wieczka, wstawić do kotła z wrzącą wodą i pasteryzować 30 min.

WARZYWA SOLONE I

1 kg selera, 1 kg marchwi, 1 kg pietruszki, 1 kg soli, 25 dag brokułów, 25 dag dojrzałych pomidorów, 25 dag włoskiej kapusty, 50 dag świeżych grzybów, garść naci selera, garść koperku

Warzywa oczyścić, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Koper i nać selera po umyciu drobno posiekać.

Wymieszać warzywa z solą i pokrajanymi drobno grzybami. Wkładać do słoików, mocno ubijać. Zakręcić, najlepiej plastikowym wieczkiem, żeby nie rdzewiało.

WARZYWA SOLONE II

1 kg marchwi, 1 kg pietruszki, 1 kg porów, 50 dag brokułów, 50 dag selerów, 50 dag kalarepy, 25 dag cebuli, 1 mała główka włoskiej kapusty, 1 kg soli

Warzywa oczyścić, umyć i zetrzeć na grubej tarce. Brokuły drobno posiekać, kapustę poszatkować. Wymieszać warzywa z solą i wkładać do słoików, mocno ubijając. Zamknąć plastikowymi wieczkami.

WARZYWA DUSZONE W OLEJU

1/2 kabaczka, 2 pory, 2 cebule, 1 seler, 4 marchewki, 2 pietruszki, pęczek naci pietruszki, 2 brokuły, 4—6 pomidorów, 1/2—3/4 szklanki oleju słonecznikowego lub sojowego, sól, pieprz, liść laurowy

Kabaczek umyć, obrać, opłukać, pokrajać na plastry, usunąć pestki i obsmażyć w oleju. Pory starannie umyć, obciąć górną część zielonych liści, zdrowe i nieuszkodzone pokrajać w plasterki. Cebule obrać z łusek, opłukać i pokrajać w półplasterki. Seler obrać, umyć i pokrajać w cienkie zapałki. Z naci selera wybrać ładne, młode liście i posiekać. Marchewki i pietruszki umyć, oskrobać i pokrajać w cienkie zapałki. Nać pietruszki po umyciu drobno posiekać. Brokuły umyć i podzielić na małe różyczki; łodygi pokrajać w plasterki. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki, pokrajać na kawałki i przetrzeć przez sito, odrzucając pestki. Wa-

rzywa udusić w oleju, dodając przyprawy. Gdy są miękkie, wkładać je do wyparzonych wrzątkiem słoików twistowych, zakręcać i pasteryzować, wstawiając do wrzącej wody: 1/2-litrowe słoiki przez 2 kolejne dni po 30 min; 1-litrowe — po 40 min.

BROKUŁY MARYNOWANE

1 kg brokułów, 0,4 l 6% octu, 5 dag soli

Kwiatostany brokułów umyć, krótko przyciąć, usunąć liście i zanieczyszczenia. Wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować 3 min. Szybko schłodzić zimną wodą i układać w słojach. Zalać gorącą zalewą przygotowaną z 1 l wody, octu i soli. Zamknąć słoje i pasteryzować: 1/2-litrowe — 15 min, a większe — 20 min.

KONSERWOWANA „RATATOUILLE”

3 średniej wielkości cebule, 3 spore bakłażany, 3 duże strąki słodkiej papryki, 3 małe cukinie, 4 duże pomidory, 2 ząbki czosnku, kilka ziarenek kolendry, 1/2 pęczka naci pietruszki, 1 szklanka oliwy lub oleju, sól

Cebulę obrać z łusek, opłukać i pokrajać w cienkie plasterki. Bakłażany i cukinie umyć i nie obierając ze skórki pokrajać w kostkę o boku 1/2 cm. Warzywa osolic, przycisnąć deseczką, obciążyć i zostawić na 30 min, żeby spłynął gorzkawy sok. Paprykę przekrajać na połówki, wyjąć gniazda nasienne i po umyciu pokrajać w paseczki. Pomidory obrać ze skórki, sparzywszy uprzednio wrzącą wodą, i pokrajać na kawałki. Czosnek oczyścić z łusek i drobno posiekać. Nać pietruszki umyć,

osuszyć i pokrajać dość drobno. W dużym garnku zagrzać oliwę, podsmażyć w niej cebule, nie rumieniąc, a gdy zmiękną, dotożyć wszystkie warzywa. Dusić je pod przykryciem na małym ogniu przez 40 min. Następnie dodać pomidory, 1 łyżeczkę zmiażdżonych ziaren kolendry i pietruszkę. Doprawić do smaku solą i pieprzem i dusić jeszcze 30 min. Gorące warzywa włożyć do wyparzonych słoików twistowych i pasteryzować przez 30 min.

SŁODKO-KWAŚNA MARYNATA Z DYNI

1 1/2 kg dyni, 1/2 l octu 6%, 5 dag soli, 6 dag cukru, ziele angielskie, goździki, liść laurowy

Dojrzałą, twardą dynię obrać ze skóry, usunąć pestki i włóknistą część miąższu, pokrajać w kostkę o boku 2 cm i obgotować we wrzątku przez 5 min. Schłodzić zimną wodą i włożyć do słoików. Zalać gorącą zalewą przygotowaną z 1 l wody, octu, soli, cukru i przypraw. Pasteryzować 1/2-litrowe słoje — 15 min, większe — 20 min.

OSTRA MARYNATA Z DYNI

1 1/2 kg dyni, 1 l octu 6%, cynamon, goździki, ziele angielskie, sól

Twardą, dojrzałą dynię obrać ze skóry, wycinając miękką część miąższu z pestkami. Twardy miąższ pokrajać w kostkę o boku 2 cm. Obgotować przez 5 min w osolonym wrzątku. Przekładać do słoików i zalać wrzącą zalewą z 1 l wody, octu i przypraw.

Pasteryzować 1/2-litrowe słoje — 15 min, a większe — 20 min.

WARZYWA KONSERWOWANE W SZYBKOWARZE

W szybkowarach robi się przetwory z warzyw metodą sterylizacji, gotując słoiki pod ciśnieniem w temperaturze powyżej 100°C. Wybiera się warzywa surowe najlepszej jakości, zdrowe i nie uszkodzone. Należy je umyć i oczyścić tak, jak do przyrządzania potraw. Następnie blanszować we wrzącej, osolonej wodzie przez ok. 5 min. Ostudzić pod strumieniem zimnej wody, osuszyć i wkładać do słoików z zalewą lub bez zalewy. Słoiki muszą być nie uszkodzone, czyste, najlepiej wygotowane, a przynajmniej wyparzone wrzątkiem. Nie wyciera się ich, tylko osącza. Gumki weków powinny być elastyczne i czyste, a wieczka twistów — nie zużyte i bez uszkodzeń. Robiąc konserwę z warzyw w soku własnym, wypełnia się słoiki do pełna. Jeśli warzywa konserwuje się w zalewie lub sosie, pozostawia się pod wieczkiem, 1 1/2—2 cm pustej przestrzeni. Wypełniając słoiki zalewą, usuwa się bańki powietrza powstające przy nalewaniu. Potem należy hermetycznie zamknąć słoiki, wstawić do szybkowara, na wkładkę i wypełnić szybkowar w 2/3 wodą. Słoiki powinno się oddzielić od siebie kawałkiem gazy lub ściereczką, żeby się nie obijały w czasie gotowania. Potem zamknąć garnek pokrywą, postępując ściśle według instrukcji obsługi, i postawić go na ogniu. Gdy w garnku wytworzy się właściwe ciśnienie, zmniejszyć płomień i gotować konserwy na wolnym ogniu. Gdy upłynie wyznaczony czas, zestawić szybkowar, aby wystygł, nie zdejmując z niego pokrywy.

Uwaga! Nie wolno schładzać szybkowara zimną wodą ani wypuszczać pary dla zmniejszenia ciśnienia.

Szparagi: Umyte, oczyszczone i pokrajane na kawałki lub całe obgotować przez 5 min w lekko osolonym wrzątku. Po włożeniu do słoików wlać zalewę z wody zagotowanej z solą w proporcji 20 g soli na 1 l wody. Gotować w szybkowarze przez 40 min.

Szpinak: Po umyciu, oczyszczeniu i osączeniu wkładać, lekko upychając, do słoików i sterylizować w szybkowarze przez 40 min.

POWIDŁA Z DYNI

Dojrzałą dynię obrać ze skóry, pokrajać, włożyć do garnka, podlać jak najmniejszą ilością wody i gotować mieszając, aż się rozgotuje. Zważyć rozgotowaną masę i na 1 kg dodać 50 dag cukru i sok z 1 cytryny oraz trochę utartej skórki cytrynowej lub pomarańczowej. Gotować dalej, aż zupełnie zgęstnieje. Gorące powidła można zapiec w kamiennych garnczkach w piekarniku lekko nagrzanym lub też włożyć gorącą masę do wyparzonych słoików twist-off i zakręcić. Włożyć pod kocyk i zostawić do następnego dnia.



SPIS TREŚCI

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

WIADOMOŚCI OGÓLNE

GATUNKI WARZYW RZADKO SPOTYKANYCH	8
Bakłażany	8
Brokuły	13
Bulwy	16
Dynia makaronowa	17
Karczochy	19
Kardy	21
Kukurydza cukrowa	23
Patisony	26
Szparagi	27
Szpinak nowozelandzki	29

PRZEPISY

SALATKI	32
Sałatka z surowych bakłażanów	32
Sałatka z surowych bakłażanów po prowansalsku	32
Bułgarska sałatka z bakłażanów „klasztorna”	33
Sałatka z mrożonych brokułów	34
Sałatka z brokułów w sosie vinaigrette	34
Sałatka z surowych brokułów z papryką	34
Sałatka z surowych brokułów z rzodkiewkami	35
Sałatka z brokułów i pomidorów I	35
Sałatka z brokułów i pomidorów II	36

Sałatka z brokułów, pomidorów i ogórków	36
Sałatka z brokułów w śmietanie	37
Sałatka z brokułów i warzyw mieszanych	37
Sałatka z bulw	38
Sałatka z bulw z cebulą i ogórkiem	39
Sałatka z bulw z jajkiem	39
Sałatka z bulw w majonezie	40
Sałatka z dyni makaronowej	40
Sałatka z konserwowanych karczochów	40
Surówka z kardów	41
Surówka z kardów i marchwi	41
Surówka z kardów z jajkami	42
Sałatka z kardów z jajkami	42
Sałatka z kardów i marynowanych śliwek	43
Sałatka z kukurydzy	43
Sałatka z kukurydzy z cebulą	44
Sałatka z kukurydzy w majonezie	44
Sałatka z kukurydzy z rodzynkami	44
Sałatka mieszana z kukurydzą	45
Wiosenna sałatka ze szparagów	45
Sałatka szparagowa Salome	46
Sałatka mimoza	46
Sałatka ze szparagów w pikantnym sosie	47
Sałatka wiedeńska	47
Sałatka szparagowa z zielonym groszkiem	48
Szparagi z kalafiorem i szynką	48
Sałatka ze szparagów w ostrym sosie	49
Sałatka szparagowa z ziołami	49
Sałatka Simone	50
Sałatka z surowego szpinaku nowozelandzkiego	50
Sałatka z surowego szpinaku nowozelandzkiego w sosie śmie- tanowym	50
Sałatka z surowego szpinaku nowozelandzkiego w sosie vi- naigrette	51
Sałatka z surowego szpinaku nowozelandzkiego w pikantnym sosie	51

PRZYSTAWKI	52
Kawior z bakłażanów po bułgarsku	52
Kawior z bakłażanów I	53
Kawior z bakłażanów II	53
Kawior z bakłażanów III	54
Salatka „ajvar”	54
Przystawka z bakłażanów z orzechami	54
Imam bayeldi	55
Pasta z bakłażanów	56
Przystawka gruzińska z bakłażanów	56
Bakłażany po grecku	57
Bakłażany faszerowane sałatką jarzynową	57
Bakłażany pieczone na grillu	58
Zakąska z panierowanych bakłażanów	58
Bakłażany smażone	59
Bakłażany smażone panierowane	59
Bakłażany smażone z ziołami	60
Bakłażany smażone w cieście omletowym	60
Musaka z bakłażanów	61
Bakłażany zapiekane z cukinią	61
„Ratatouille” z jajkiem	62
Przystawka z brokułów z jajkami	62
Brokuły na przystawkę „po rzymsku”	63
Brokuły z majonezem	63
Brokuły w cieście francuskim	64
Brokuły à la móździek	65
Karczochy na surowo	65
Karczochy po francusku	66
Karczochy w sosie musztardowym	66
Karczochy w sosie tatarskim	67
Karczochy z warzywami po grecku	67
Karczochy duszone po rzymsku	68
Karczochy smażone	68
Karczochy smażone po rzymsku	69
Karczochy smażone z jajkami	70
Kardy po florenetyńsku	70

Kardy ze szpikiem	71
Kardy zapiekane	71
„Pop corn”	72
Patisony faszerowane	72
Patisony faszerowane warzywami	73
Patisony faszerowane mięsem i ryżem	74
Patisony faszerowane kielbasą	74
Szparagi w sosie vinaigrette	75
Szparagi w sosie zielonym	75
Szparagi z majonezem Aurora	76
Szparagi z jajkami na twardo	76
Szparagi w sosie paryskim	77
Szparagi w sosie majonezowym ze śmietaną	77
Szparagi owijane szynką	78
Szparagi w kokilkach	78
Szparagi w muszelkach	79
Babka warzywna ze szparagami	79
Grzanki z jajkami i szparagami	80
Grzanki ze szparagami	81
Grzanki z kremem szparagowym	81
Naleśniki ze szpinakiem nowozelandzkim zapiekane w sosie bolońskim	82
ZUPY	84
Zupa-krem z brokułów z ziemniakami	84
Zupa-krem z brokułów	85
Zupa z brokułów	85
Zupa z bulw	86
Zupa z bulw na mleku	86
Zupa z dyni makaronowej	87
Zupa z karczochów	88
Zupa z kardów	88
Zupa z kardów z ziemniakami	89
Zupa ze słodkiej kukurydzy	89
Zupa szparagowa na mleku	90

Zupa szparagowa ze śmietaną	90
Zupa ze szparagów konserwowanych	91
Zupa-krem ze szparagów	91
Zupa szparagowa Argenteuil	92
Zupa ze szpinaku nowozelandzkiego	92
DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE	94
Bakłażany zapiekane z serem	94
Bakłażany zapiekane z pomidorami	95
Bakłażany z mięsem i pomidorami	95
Bakłażany nadziewane	96
Bakłażany nadziewane mięsem	97
Bakłażany nadziewane ryżem	98
Bakłażany po parysku	98
Bakłażany nadziewane mielonym mięsem	99
Bakłażany nadziewane warzywami	99
Bakłażany nadziewane w śmietanie	100
Bakłażany zapiekane z mięsem	100
Bakłażany po prowansalsku	101
Bakłażany z ryżem	101
Bakłażany zapiekane z sosem pomidorowym	102
Bakłażany z filedami anchois	103
Bakłażany nadziewane kietbasą	104
Bakłażany zapiekane po bułgarsku	104
Bakłażany duszone z pomidorami	105
Bakłażany duszone w śmietanie	106
Bakłażany nadziewane cielęciną	106
Bułgarski djuwecz z baraniną	107
Bakłażany smażone w cieście	108
Brokuły zapiekane z pomidorami	108
Brokuły zapiekane w sosie beszamelowym	109
Brokuły zapiekane z kalafiolem	110
Brokuły zapiekane po włosku	111
Brokuły ze śmietaną	111
Brokuły à la szpinak	112

Brokuły z orzechami	112
Omlet z brokułami	113
Brokuły po włosku	113
Bulwy w białym sosie	114
Bulwy w maśle ze śmietaną	114
Bulwy w sosie beszamelowym	115
Bulwy w sosie mięsny	115
Bulwy smażone	116
Bulwy faszerowane	116
Bulwy zapiekane z kielbasą serdelową	117
Bulwy zapiekane w sosie pomidorowym	118
Bulwy zapiekane w białym sosie	118
Dynia makaronowa po węgiersku	119
Spaghetti z dyni makaronowej	119
Dynia pieczona	120
Kardy zapiekane	120
Kardy zapiekane z serem	121
Kardy duszone w bulionie	121
Kardy z sosem Mornay	121
Kardy w sosie Mornay zapiekane	122
Kardy w sosie beszamelowym	123
Kardy smażone w cieście	123
Kardy panierowane	124
Kardy po sycylijsku	124
Kardy „au gratin”	125
Kukurydza cukrowa z wody	126
Ziarna kukurydzy ze śmietaną	126
Kukurydza duszona z pomidorami	127
Kukurydza w ostrym sosie	127
Kukurydza pieczona w piekarniku	128
Patisony z serem	128
Patisony duszone z warzywami	129
Omlet z patisonem	129
Patisony smażone	130
Omlet ze szparagami	130
Jajka smażone ze szparagami	131

Szparagi w sosie holenderskim	131
Szparagi zapiekane z serem	132
Szparagi zapiekane z pomidorami	132
Szparagi zapiekane w półfrancuskim cieście	133
Szparagi w sosie kremowym	134
Szparagi zapiekane z boczkiem wędzonym	134
Szparagi zapiekane w naleśnikach	135

DODATKI DO DRUGICH DAŃ 136

Bakłażany po turecku	136
Bakłażany ze śmietaną	137
Bakłażany duszone w maśle	137
Bakłażany do mięsa pieczonego	138
„Ratatouille” — warzywa duszone do mięs	138
Brokuły z wody	139
Brokuły mrożone w sosie serowym	140
Bulwy po prowansalsku	140
Bulwy smażone w cieście	141
Bulwy duszone w maśle z cebulą i orzechami	141
Bulwy w śmietanie	142
Bulwy z wody po polsku	142
Bulwy z wody po angielsku	143
Purée z bulw	143
Frytki z bulw	143
Dynia makaronowa duszona	144
Kardy z masłem po polsku	144
Kardy z masłem	144
Kardy duszone z winem	145
Kardy duszone w śmietanie	145
Kukurydza gotowana w śmietanie	146
Ziarna kukurydzy gotowane	146
Patisony do mięsa	146
Purée z patisonów z cebulą	147
Purée z patisonów i ziemniaków	147
Patisony gotowane w mleku	148

Szparagi z wody	148
Szparagi krajane w sosie	149
Szparagi gotowane z jajkami	149
PRZETWORY	151
Domowe mrożonki	151
Pikle angielskie Piccadilli I	152
Pikle angielskie Piccadilli II	153
Pikle słodko-kwaśne	154
Warzywa solone I	154
Warzywa solone II	155
Warzywa duszone w oleju	155
Brokuły marynowane	156
Konserwowana „ratatouille”	156
Słodko-kwaśna marynata z dyni	157
Ostra marynata z dyni	157
Warzywa konserwowane w szybkowarze	158
Powidła z dyni	159