

ANNA GASIK

WARZYWA KAPUSTNE



W tej serii ukazało się dotychczas:

ZIEMNIAKI

KAPUSTA BIAŁA

OWOCE DZIKO ROSNĄCE

WIADOMOŚCI OGÓLNE



OD KIEDY JADAMY WARZYWA KAPUSTNE!

Warzywa kapustne od dawna, a szczególnie w ostatnich 200—300 latach, zyskały sobie uznanie i popularność na całym świecie. Ich łatwa uprawa w różnych warunkach klimatycznych, dobre przechowywanie w stanie świeżym, możliwość zamrażania i sporządzania innych przetworów przyczyniły się do znacznego rozpowszechnienia.

Mówiąc o spożywaniu warzyw kapustnych w dawnych czasach, w starożytności a nawet w średniowieczu, trzeba pamiętać, że były to co prawda warzywa z tej samej rodziny (krzyżowe *Cruciferae*), ale właściwie żadne z nich nie przypominało znanych nam obecnie. Ok. IV w. p.n.e. kronikarze pisali o kapuście kędzierzawej i gładkiej, ale nie były to obecne kapusty włoska i biała, ponieważ nie zwijały się w główki.

Również na wiele wieków przed naszą erą opisywano warzywo jadalne przypominające kalafior, nazywając je „kapustą syryjską”, a więc pochodzące z Azji. Opis przypominał jednak bardziej luźny brokuł.

Na przełomie III i II w. p.n.e. opisywane były w kronikach rzymskich kapusty, z których spożywano grube pędy i łodygi, ale znów były to po prostu grube ogonki liściowe ówczesnych kapust, nie przypominające dzisiejszej kalarepy.

Kapusta czerwona spożywana w dawnych czasach też wyglądała inaczej. Była to czerwono-fioletowa roślina o rozłożystych liściach, przypominająca jarmuż.

O brukselce w starożytności nie pisano. W średniowieczu pojawiły się wzmianki o kapuście wielogłowej, mającej kilka razem umieszczonych luźnych główek, ale również daleko jej było do dzisiejszych wysokich roślin

z wiechą liści na szczycie, oblepionych miniaturowymi główkami.

Do IX w. n.e. warzywa kapustne znane były głównie w Rzymie, dopiero później w Europie, w Polsce zaś dopiero w XI w. Do Ameryki warzywa kapustne przywędrowały za czasów Kolumba.

Kapusta czerwona w obecnej postaci występowała w kronikach włoskich i niemieckich już w XI i XIII w. Szczegółowy opis tej rośliny powstał w Anglii w XVI w. W Polsce warzywo to nie jest dziś nazbyt popularne, choć ostatnio zwiększył się jego eksport i spożycie w kraju, zwłaszcza w postaci kapusty tzw. modrej, w zachodnio-północnych województwach.

Kapusta włoska — wyhodowana została w XVI w. we Włoszech i stamtąd przywieziona przez Królową Bonę Sforza do Polski. Najpopularniejsza jest w południowo-zachodniej Europie.

Kalafior (nazwa z łaciny — kapusta kwiatowa), którego nasiona hodowane były w średniowieczu na Cyprze, do Europy przywędrował najpierw do Włoch i Francji (XVI w.), a do Anglii w XVII w. W Niemczech i w Polsce na dobre wprowadzono go do żywienia jeszcze trochę później. W Ameryce rozpowszechnił się w XIX w. Kalarepa (nazwa z łaciny — kapusta — rzepa) doczekała się pierwszej wzmianki na przełomie VIII i IX w. n.e. za Karola Wielkiego. Dokładniej opisano ją w XVI w., a jadać na dobre zaczęto w XVIII w., przedtem uprawiano ją dla ozdoby ogrodów. Właściwie w Europie i Ameryce rozpowszechniła się w pierwszej połowie XIX w.

Brukselka — uważana jest za najmłodsze (najpóźniej wyhodowane) warzywo kapustne. Powstało we Flandrii (Belgia). Hodowano je blisko Brukseli i stąd nazwa. Brukselkę wprowadzono do żywienia w XVII w., a w Anglii dopiero w XIX w. U nas najpopularniejsza jest na Pomorzu.

Wszystkie znane dzisiaj gatunki warzyw kapustnych mogły powstać dzięki temu, że są to rośliny obcopolne, stosunkowo łatwo użyczające sobie nawzajem cech gatunkowych. Na tej zasadzie przeszły długą drogę od dziko rosnących roślin znad basenu Morza Śródziemnego i krajów azjatyckich do obecnych uszlachetnionych, wartościowych i smacznych gatunków.

GATUNKI I ODMIANY WARZYW KAPUSTNYCH

Łacińskie nazwy warzyw kapustnych są stosunkowo stare, bo pochodzą z XVIII w. Wszystkie noszą nazwę *Brassica* od staroceltyckiego źródłosłowa „braza”, co oznacza kapustę.

KAPUSTA WŁOSKA *Brassica oleracea* var. *sabauda* (Sabaudia — region Włoch)



Różni się od kapusty białej pokrojem liści, ściślością główek i ciężarem. Liście są pofałdowane, pełne pęche-

rzyków, rozdęć, które pochodzą z bardzo szybkiego wzrostu liścia, a wolniejszego wzrostu nerwów. Główki są luźniej zwinięte. Im odmiana wcześniejsza — tym główki kapusty włoskiej są lżejsze od główek kapusty białej. W Polsce uprawia się następujące odmiany.

Przodownica — odmiana najwcześniejsza. Liście zewnętrzne średniej wielkości, zielone, ze słabym nalotem woskowym, mocno pofałdowane, cienko i delikatnie unerwione. Główka mała, prawie kulista, czasem lekko spłaszczona, dość luźna, barwy żółtozielonej z wyraźnie pofałdowanymi liśćmi wewnętrznymi. Głęb zewnętrzny 12—14 cm, głęb wewnętrzny — 1/2 wysokości główki. Zbiór po 3 miesiącach wysadzenia do gruntu. Ciężar główek 0,6—1,2 kg.

Vertus — odmiana dość późna, do spożycia na jesień i zimę, dobrze się przechowująca. Liście duże, szarozielone z silnym nalotem, mocno pofałdowane, wyraźnie unerwione. Główki dość duże, płasko-kuliste, twarde, barwy zielonej. Głęb zewnętrzny 15—17 cm, wewnętrzny sięga 2/3 wysokości główki. Zbiera się ją po 4—4,5 miesiąca od wysadzenia do gruntu. Ciężar główek 1—2 kg.

Langendijker — odmiana bardzo późna, przechowuje się do wiosny. Liście duże, zielone, z silnym nalotem, powierzchnia średnio pofałdowana o wyraźnym, gęstym unerwieniu. Główki średniej wielkości, kuliste lub lekko spłaszczone, czasem wydłużone, bardzo ściste i ciężkie, niebieskavo-zielone. Głęb zewnętrzny 18—20 cm, głęb wewnętrzny do 1/2 wysokości główki. Zbierana jest po 4,5—5 miesiącach od wysadzenia do gruntu. Ciężar główek 1—1,8 kg.

KAPUSTA CZERWONA

Brassica oleracea var. *Capitata* f. *rubra*
(*rubra* — czerwona)



Różni się ona od kapusty białej zabarwieniem i wielkością: na ogół jest mniejsza. Zabarwienie nadaje jej czerwono-fioletowy barwnik z grupy antocyjanów. Intensywność zabarwienia zależy od odmiany, nawożenia i wielkości główek. Większe główki zawierają mniej barwnika, w środku główek również jest go mniej. U nas najpopularniejsze są następujące odmiany.

K o d a — odmiana polska, najwcześniejsza, intensywnie zabarwiona, przeznaczona głównie na użytek letni. Liście małe, ciemnoczerwone z niezbyt silnym nalotem, nerwy (zgrubienie liści) — gęsto rozmieszczone i cienkie. Główna mała, twarda, okrągła lub lekko spłaszczona, ciemno-wiśniowo-czerwona, osadzona na niskim (10—12 cm) głąbie. Głąb wewnątrz główki — nieduży, sięga do 2/5 wysokości główki. Zbiera się ją w 2,5—3 miesiące po wysadzeniu do gruntu. Ciężar główek 0,8—1 kg.

H a c o — odmiana średnio wczesna, zbiera się ją 10 dni później od Kody. Przeznaczona jest na użytek letni, a później siana na użytek jesienny. Liście duże, zielono-fioletowo-czerwone o wyraźnie srebrzystym nalocie

i dość grubym unerwieniu. Główny średniej wielkości, twarde, barwy fioletowoczerwonej. Głęb zewnętrzny 15 cm, wewnętrzny dochodzi do 1/2 wysokości główki. Zbierana jest w 3—3,5 miesiąca po wysadzeniu do gruntu. Ciężar główek 0,9—1,5 kg.

K i s s e n d r u p — średnio późna, uprawiana na użytek jesienny i zimowy. Liście okrągłe, duże, barwy ciemnoczerwonej z silnym nalotem. Główna dość duża, ścista, ciemnoczerwona, osadzona na 12—14-centymetrowym głęb. Głęb wewnętrzny do 1/2 wysokości główki. Zbierana jest w 4—4,5 miesiąca od wysadzenia. Ciężar główek 1,2—2 kg.

H o l e n d e r s k a — odmiana średnio późna. Liście duże, ładne, ciemnoczerwono-fioletowe, silny nalot woskowy. Główna kształtna, dość duża, ciemnoczerwono-fioletowa, głęb zewnętrzny 15—17 cm, wewnętrzny do 1/2 wysokości główki. Jest to odmiana dobrze przechowująca się, przeznaczona na użytek zimowy. Ciężar główek 1,2—1,6 kg.

L a n g e n d i j k e r D a u e r — odmiana najpóźniejsza. Dobrze przechowuje się zimą w kopcach. Długi okres wegetacji, zbiór po 4,5—5 miesiącach od wysadzenia. Liście duże, grube, zielono-fioletowo-czerwone z gęstym, grubym unerwieniem i bardzo silnym nalotem woskowym. Główny średniej wielkości, kuliste, bardzo ściste, ciężkie, fioletowoczerwone. Głęb wewnętrzny dochodzi do 1/2 wysokości główki. Ciężar główek 1,2—1,8 kg.

KALAFIOR

Brassica oleracea var. *botrytis* lub „*cauliflora*” —
kapusta kwiatowa
(*botrytis* — z greckiego — gronowy)



Jest to jedno z najpopularniejszych w Polsce warzyw kapustnych. Spożywa się go 3—4 kg rocznie na osobę. Do celów kulinarnych używamy tzw. róży, która tworzy się ze skróconych i silnie zgrubiałych pędów kwiatowych. Odmiany kalafiorów różnią się kształtem róży, jej wypukłością, zwięzłością i barwą. Średnica róż: 12—30 cm.

W Polsce uprawiane są następujące odmiany.

Inspektowy z Mor — odmiana polska, bardzo wczesna. Liście owalne, dość liczne, dość dobrze okrywające różę. Róża średniej wielkości o kształcie półkolistym, barwie białej, budowie ściślej, powierzchni prawie gładkiej, osadzona na niskim głąbie. Uprawiany jest pod szkłem, ale i w gruncie.

Brio — odmiana duńska, dość wczesna. Ulistnienie średnie, okrycie róż dobre. Róża bardzo duża, biała, ściśta, bez czerwonego meszku. Odmiana mało wrażliwa na wiosenne chłody.

Master — odmiana duńska, wczesna, ale może być siana i później na zbiór jesienny. Liście dobrze okry-

wają różę. Róża duża, półkolista, ściśta, śnieżnobiała, powierzchnia drobnoziarnista. Wszystkie różę zawiązują się jednocześnie, co ułatwia zbiór przemysłowy.

Pionier — odmiana wczesna. Ulistnienie obfite, dobrze kryjące różę. Róża bardzo duża, wypukła, prawie kulista, ściśta, o powierzchni gładkiej lub drobnoziarnistej, trudno przerastająca. Jest to bardzo dobra odmiana, uprawiana masowo na użytek letni i jesienny.

Zelandia — odmiana duńska, średnio wczesna, silnie rosnąca. Liście dobrze kryjące różę. Róża biała, duża, kulista i lekko spłaszczona, ściśta, o powierzchni drobnoziarnistej. Odmiana uprawiana na zbiór letni i jesienny.

Erfurcki-150 — odmiana duńska, średnio wczesna. Roślina średniej wielkości, liście dość słabo pokrywające różę. Róża duża, półkolista, ściśta, biała, o powierzchni gruboziarnistej. Dojrzewa równocześnie, co ułatwia zbiór przemysłowy. Wykorzystywana na użytek letni i jesienny.

Bravo — odmiana duńska, średnio wczesna, uprawiana na zbiór wiosenny. Różę duże, wypukłe, zwięzłe, dobrze okryte przez liście.

Idol — odmiana duńska, średnio wczesna. Ulistnienie obfite, dobrze okrywające różę. Róża duża, wypukła, ściśta, biała, o powierzchni gruboziarnistej. Dojrzewa równomiernie.

Progress — odmiana duńska, średnio wczesna, uprawiana na zbiór wiosenny, a później wysiana — na zbiór jesienny. Liście dobrze okrywają różę. Róża duża, zwięzła, śnieżnobiała i białokremowa. Odmiana bardzo plenna.

KALAREPA

Brassica olearcea var. *gongyloides*



Jest to jedno z warzyw kapustnych mało popularnych zarówno w uprawie, jak i w spożyciu. W niektórych krajach używa się ją na pasze (USA). Do spożycia wykorzystuje się zgrubiałą część rośliny, dolną część łodygi i górną część szyjki korzeniowej. W miarę starzenia się rośliny zgrubienie może drewnieć, co obniża jego wartość użytkową. Najczęściej spotyka się odmiany zielone, na zachodzie Polski również fioletowe. Waga kalarepki 8—30 dag, średnica — 12 cm. Najpopularniejsze u nas są następujące odmiany:

Dworski'ego — polska odmiana wczesna. Liście małe, jasnozielone. Ogonek krótki. Zgrubienie niewielkie, kulistospłaszczone, jasnozielone, delikatne w smaku. Czas wegetacji od wysadzenia do gruntu 36—40 dni. Odporna na drewnienie. Waga kalarepy 5—10 dag.

Wiedeńska Biała — odmiana wczesna, najczęściej uprawiana, o wysokości 30—32 cm. Liście zielone na krótkim ogonku, zgrubienie małe, kuliste, nieco spłaszczone, jasnozielone, delikatne w smaku, ale wcześniej drewniejące. Czas wegetacji 38—42 dni. Waga kalarepy 7—18 dag.

Wiedeńska Fioletowa — cechy odmianowe jak wyżej, fioletowe zabarwienie liści i zgrubień. Jest nieco późniejsza od Wiedeńskiej Białej, mniej skłonna do drewnienia.

Dari — odmiana polska, bardzo plenna, wyrównany kształt zgrubienia, mała skłonność do drewnienia. Soczysta, mniej suchej masy, a więcej cukrów i witaminy C. Doskonały, słodki i soczysty smak. Długi okres dojrzałości użytkowej (długo nie drewnieje), silny wzrost, liście ciemnozielone z silnym nalotem woskowym, zgrubienie duże, kuliste.

Delikates Biała — odmiana średnio wczesna, o wysokości 38—40 cm. Liście zielone z niebieskawym odcieniem, na długim ogonku. Zgrubienie średniej wielkości, kuliste, białozielone, wczesnie drewniejące. Czas wegetacji 52—56 dni. Uprawiana jest na użytek letni i jesienny. Waga kalarepy 9—14 dag.

Delikates Fioletowa — cechy odmianowe jak wyżej. Fioletowe liście i zgrubienie. Jest nieco późniejsza i ma mniejszą skłonność do drewnienia.

Goliat Biała — odmiana późna o bujnym wzroście, wysokość rośliny 44—48 cm, liście zielone, osadzone na długim i grubym ogonku. Zgrubienie duże, kuliste lub lekko spłaszczone, jasnozielone, późno drewniejące, o miąższu mniej delikatnym w smaku. Czas wegetacji 75—80 dni. Uprawiana na zbiór jesienny, dobrze znosi przechowywanie w kopcach, dzięki czemu może być użytkowana do stycznia i lutego.

Goliat Fioletowa — cechy odmianowe jak wyżej. Fioletowe zabarwienie liści i zgrubienia.

Niebieska Masłowa F₁ — odmiana późna. Liście fioletowoczerwone z popielatym nalotem, zgrubienie duże, odporne na drewnienie.

BRUKSELKA

Brassica oleracea var. *gemmifera*



Częścią jadalną są małe główki wyrastające w kątach liści w 3 miesiące po wysianiu. Główki mają wielkość orzecha włoskiego. Odmiany brukselki różnią się długością okresu wegetacji, wysokością łodygi, liczbą i rozmieszczeniem główek.

Odmiany uprawiane w Polsce są następujące:

Parsifal Holenderska F₁ — odmiana wczesna, plenna, główki ściste i zdrowe.

Peer Gynt F₁ — odmiana holenderska, wczesna, bardzo plenna. Główki średniej wielkości, ściste, kulisto-elipsoidalne.

Lancelot F₁ — odmiana holenderska, trochę późniejsza, uprawiana na zbiór jesienny i zimowy, również bardzo plenna. Główki kuliste i elipsoidalne, duże, ściste, ciemnozielone.

Maczuga — odmiana polska, późna, plenna, zimowa, bardzo dobrze się przechowująca. Roślina wysoka na 60—70 cm, liście zielone, główki średniej wielkości, kuliste, gęsto osadzone na łodydze. Odmiana odporna na choroby.

Lunet F₁ — odmiana holenderska, późna, zbierana w listopadzie i grudniu. Roślina wysoka, główki kuliste do kulistoowalnych, bardzo ściśle, ciemnozielone.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA WARZYW KAPUSTNYCH

Warzywa kapustne należą do najwartościowszych wśród spożywanych u nas warzyw. Najbardziej ceniona jest w nich zawartość witaminy C — przeciwskorbutowej, zapobiegającej chorobom zakaźnym i stanom zapalnym, wpływającej na uszczelnianie naczyń krwionośnych, sprzyjającej powstawaniu czerwonego barwnika krwi. Niewiele jest na naszym rynku warzyw, które dorównałyby pod względem zawartości witaminy C tym warzywom. Nawet przyjmując straty w czasie sporządzania potraw, przy spożyciu 15—25 dag warzyw kapustnych dziennie, zapotrzebowanie na witaminę C będzie pokryte.

Najbogatsza w witaminę C jest brukselka. Jada się ją u nas po ugotowaniu, które obniża zawartość tego składnika. Bogate, choć znacznie mniej, są: kapusta włoska i czerwona oraz kalarepa, które mogą być i są podawane w stanie surowym (surówki), a więc przy umiejętnym sporządzaniu dostarczyć mogą sporych ilości tej witaminy. Nieco mniej witaminy C występuje w kalafiorach, choć ze względu na delikatność tkanki można ich spożyć większe ilości.

Drugim cenionym składnikiem jest pomarańczowy barwnik (nieraz zatuszowany barwnikiem zielonym) — karoten, który w organizmie zamienia się w witaminę A (wzrostową), zapewniającą dobre widzenie, zdrowy

stan skóry i błon śluzowych. Warzywa kapustne nie dorównują w tym wypadku marchwi czy pomidorowi, ale kapusta włoska i brukselka mają karoten w wyróżniającej się ilości.

W warzywach kapustnych (podobnie jak w innych warzywach i owocach) występują też składniki mineralne, takie jak wapń, żelazo, fosfor, siarka, potas, sód, magnez. Ilość ich nie jest duża, ale przeważają związki o charakterze odkwaszającym organizm, których nam najczęściej brakuje i które zapewniają dobrą jędrność skóry i mięśni, odporność na zmęczenie oraz na choroby skórne. Na podkreślenie zasługuje tu wyróżniająca się ilość żelaza w kapuście włoskiej i brukselce, choć nie jest ono łatwo przez nasz organizm przyswajane.

W warzywach kapustnych występuje też znaczna ilość składnika nietrawionego, balastowego, a mianowicie błonnika. Mimo że nie trawiony, jest on niezbędny, ponieważ zapewnia dobrą perystaltykę przewodu pokarmowego i prawidłowe przesuwanie miazgi pokarmowej, a więc zapobiega obstrukcji.

Działanie błonnika polega na mechanicznym drażnieniu błon przewodu pokarmowego. W wypadku chorób przewodu pokarmowego błonnik należy więc ograniczać i właśnie w dietetyce warzywa kapustne nie są zalecane. Wyjątkiem są tu młode kalafiory, które błonnika mają niewiele i które podaje się chorym, często po przetarciu, a więc po oddzieleniu nierozgotowującego się błonnika. Warzywa kapustne mają też działanie wzdymające wskutek zawartości siarki, dlatego też w dietach przy wielu schorzeniach nie mogą być podawane.

Wartość odżywcza kapustnych i ich dostępność w ciągu całego roku powinna decydować o tym, aby w jadłospisie ludzi zdrowych znalazły się choćby codziennie, a przynajmniej 3—4 razy w tygodniu, przyrządzone z nich potrawy.

ZASADY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW Z WARZYW KAPUSTNYCH

Ceniona przez żywieniowców wartość odżywcza warzyw kapustnych to przede wszystkim zawartość witaminy C i składników mineralnych, które powinny być w gotowej potrawie zachowane. Pod tym kątem opracowane są zasady przygotowywania potraw z tych produktów.

Zarówno witamina C, jak i składniki mineralne, są rozpuszczalne w wodzie. Dlatego też tam, gdzie to jest możliwe, do przygotowywania warzyw kapustnych trzeba używać jak najmniejszej ilości wody.

Na przykład, przygotowując sałatkę z kapusty czerwonej, nie należy gotować rozdrobnionego warzywa w dużej ilości wody, którą następnie się odlewa. Racjonalne postępowanie to — duszenie kapusty zaledwie skropionej wrzątkiem, przy częstym mieszaniu. Podobnie należy przygotowywać sałatki z kapusty włoskiej, niektóre nadzienia czy kapustę na jarzynę, postępując tak, aby w momencie zmięknięcia produktu wywaru prawie nie było.

W niektórych przypadkach użycie większej ilości wody jest nieuniknione, np. przy przygotowywaniu nierozdrobnionych warzyw, jak kalafior, kapusta włoska czy brukselka, tzw. z wody. Bez większej ilości wody warzywa te (w dużych kawałkach) nie ugotowałyby się. Należy wówczas pamiętać, aby woda dochodziła zaledwie do górnej powierzchni, ale nie przykrywała warzyw. Ponadto pozostały wywar należy zużyć do przygotowania zupy, napoju (z dodatkiem koncentratu pomidorowego, soku z kiszanej kapusty, soku z buraka, z kiszonych ogórków i zieleniny) lub sosów. W ten sposób wyłukane do wywaru witamina C i składniki mineralne zostaną wykorzystane.

Witamina C jest wrażliwa na działanie tlenu. Utlenianie jej prowadzi do powstania nieprzydatnych organizmowi związków. Proces ten mogą przyspieszyć metale rdzewne, enzymy oraz podwyższona temperatura. Należy więc obierając i rozdrabniając warzywa używać noży, łażek, misek i garnków nierdzewnych. W nowoczesnym gospodarstwie domowym nie spotyka się już zresztą prawie wcale noży kuchennych rdzewnych. Natomiast często nożyki w szatkownikach do jarzyn zrobione są z blachy żelaznej rdzewnej. Takich szatkownic nie powinno się kupować. Również miski i garnki powinny być wykonane z metali nierdzewnych (stal, aluminium) lub z blachy emaliowanej. Miski i garnki emaliowane często ulegają uszkodzeniu i wtedy spod emalii wyłania się rdzewna blacha. Zetknięcie warzyw z takimi odbitymi miejscami powoduje zniszczenie witaminy C.

Enzymy zawarte w warzywach przyspieszają utlenianie witaminy C dopiero wtedy, kiedy na rozdrobnione surowce działa przez dłuższy czas powietrze o temperaturze 20—60°C. Takie niebezpieczne warunki powstają np. przy zbyt wczesnym rozdrobnieniu surówki i pozostawieniu jej na dłużej. Natomiast natychmiastowe zalanie rozdrobnionych surowych warzyw olejem, śmietaną czy majonezem odcina dostęp powietrza i w znacznym stopniu utrudnia działanie enzymów. Również skroplenie surówki sokiem z cytryny lub innym kwaśnym płynem powoduje spadek aktywności enzymów, a więc mniejsze utlenianie witaminy C.

Granica działania enzymów utleniających jest temperatura ok. 60°C. Poniżej tej temperatury są one bardzo czynne, powyżej zupełnie nie działają. Dlatego też nastawiając warzywa kapustne do gotowania należy jak najprędzej osiągnąć wyższą temperaturę, zalewając je wrzącą wodą. Skróci to czas ogrzewania potrawy, a więc zmniejszy czas wypłukiwania witaminy C i składników mineralnych. Zbyt długie działanie temperatury ok.

100°C może także spowodować rozkład witaminy C. Dlatego też należy przestrzegać czasu gotowania podanego w przepisach, a ogólnie mówiąc ogrzewać warzywa tylko do pierwszych oznak zmięknięcia. Potem odciąć dostęp ciepła i pozostawić na chwilę potrawę pod przykryciem, aby „doszła”.

Warzywa kapustne zawierają nieprzyjemnie pachnące olejki eteryczne. Mają one gorzkawy smak, ulatniają się jednak z parą wodną, tzn. można je usunąć przez gotowanie czy duszenie w odkrytym naczyniu. Najwięcej ulatnia się ich w początkowym okresie gotowania w ciągu 5—10 min i właśnie wtedy naczynie powinno być odkryte, a następnie do końca ogrzewania przykryte, aby ograniczyć kontakt potrawy z tlenem (witamina C). Nieprzyjemny zapach pochłania dodane w niewielkiej ilości mleko lub skórka chleba.

Przygotowując potrawy z warzyw kapustnych mrożonych, należy pamiętać o tym, że po optukaniu zalewamy je gorącą wodą lub dusimy w stanie zamrożonym, ponieważ odmrażanie przy dostępie powietrza powodowałoby bardzo znaczne straty witaminy C.

Czas gotowania warzyw mrożonych powinien być o ok. 1/3 krótszy. Na przykład przy podanym czasie gotowania dla świeżych nie mrożonych warzyw — 15 min, mrożone — gotuje się tylko 10 min.



PRZEPISY





ZUPY

ZUPA MLECZNA Z KAPUSTĄ WŁOSKĄ, MARCHWIĄ, ZIEMNIAKAMI I ZACIERKAMI

2 szklanki mleka, 20 dag kapusty, 20 dag marchwi, 20 dag ziemniaków, 10 dag mąki, sól, koperek, 3 dag masła

Kapustę, marchew i ziemniaki oczyścić, opłukać, pokrajać w kostkę, kapustę i ziemniaki — w grubszą, marchew — w drobną. Zalać 2 szklankami gorącej wody, osolić i ugotować do miękkości. Pod koniec wrzucić do warzyw zacierki przygotowane z mąki i wody, a następnie drobno posiekane lub starte na tarce. Gotować je ok. 5 min. Zalać warzywa gorącym mlekiem, doprawić do smaku. Podawać zupę na śniadanie lub kolację posypaną posiekanym koperkiem i okraszoną surowym masłem.

Uwaga!

Do tej zupy — zamiast ziemniaków — można dodać szklankę zielonego groszku.

KAPUŚNIAK Z KAPUSTY WŁOSKIEJ Z ZIEMNIAKAMI

50 dag kapusty, 30—40 dag ziemniaków, 1 marchew, 1 pietruszka, 1 cebula, 5 dag słoniny, sól, zielona pietruszka, liść laurowy

Warzywa oczyścić i opłukać. Marchew i pietruszkę pokrajać w paski, kapustę — w grubszą kostkę, ziemniaki — w kostkę. Zalać warzywa 4—5 szklankami gorącej wody, osolić i ugotować do miękkości, dodać liść laurowy i pokrajaną w kostkę cebulę. Zupę doprawić do smaku. Podawać okraszoną słoniną i posypaną zieloną pietruszką.

ZUPA JARZYNOWA Z KAPUSTĄ WŁOSKĄ I POMIDORAMI

30 dag kapusty, 2 strąki papryki, 1 marchew, 1 pietruszka, 1 cebula, 30 dag pomidorów, 3 dag masła, sól, cukier, zielona pietruszka;
Ciasto lane: 2 jajka, 5 łyżek mąki, 2 łyżki wody, sól

Warzywa oczyścić i opłukać. Marchew, pietruszkę i paprykę pokrajać w paski, kapustę — w kostkę. Rozdrobnione warzywa zalać 4 szklankami gorącej wody, osolić i ugotować. Pod koniec gotowania dodać obrane i pokrajane w kostkę pomidory i rozgotować je w zupie lub rozgotować (bez obierania) osobno i przetrzeć. Cebulę pokrajać w kostkę, podsmażyć na biało na tłuszczu i dodać do zupy. Doprawić do smaku. Podawać zupę z osobno ugotowanym lanym ciastem i drobno posiekaną zieleniną.

Przyrządzając lane ciasto, należy jajka dokładnie wyrobić z mąką i wodą i wylewać ciekłym strumieniem na osolony wrzątek. Wyjmować łyżką cedzakową na talerze, zalewać gorącą zupą.

ZUPA JARZYNOWA LETNIA Z KAPUSTĄ WŁOSKĄ

2 marchwie, 1 mały kalafior, 1 kalarepa, 25 dag kapusty, 1 cebula, 1/2 selera, 1/2 szklanki zielonego groszku lub fasolki szparagowej (10 dag), 3—4 ziemniaki, 3 dag masła lub 1/2 szklanki śmietany i 1 łyżka mąki, sól, cukier, koperek, zielona pietruszka

Warzywa oczyścić i opłukać. Kalarepę, marchew, seler, kapustę pokrajać w krótkie paski, cebulę — w kosteczkę, ziemniaki — w grubszą kostkę, kalafior podzielić na różyczki, głąb posiekać. Kalarepę, marchew i seler zalać 4—5 szklankami gorącej wody, osolić i gotować ok. 10 min. Dodać kapustę, cebulę, kalafior i ziemniaki i gotować jeszcze ok. 15 min. Doprawić zupę do smaku i podawać z surowym masłem lub zagęścić śmietaną rozmieszaną z mąką. Posypać zieleniną.

Uwaga!

Zupę tę można przetrzeć lub zmiksować i podawać z grzankami.

ZUPA-KREM JARZYNOWA Z KAPUSTĄ WŁOSKĄ

1 marchew, kawałek pora i selera, 25 dag kapusty, 1 mała kalarepa, kawałek kalafiora, 3 dag masła lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki śmietanki słodkiej, 1—2 żółtka, sól, cukier

Warzywa oczyścić, opłukać, podzielić na mniejsze kawałki i zalać 3 szklankami wrzącej wody (ewentualnie rosół). Ugotować do miękkości, a następnie przetrzeć lub dokładnie zmiksować. Masło rozetrzeć na surowo z mąką, rozmieszać z małą ilością zupy, wlać do garnka z zupą i zagotować. Śmietankę rozmieszać z żółtkami, rozprowadzić małą ilością zupy, wlać do garnka z zupą i już nie gotować. Zupę doprawić do smaku. Podawać

w filiżankach z dodatkiem groszku ptysiowego, grzanek lub paluszków czy diablotek.

WŁOSKA ZUPA „MINISTRONE” Z KAPUSTĄ WŁOSKĄ

40 dag kapusty, 1 por, 1 cebula, 20 dag marchwi, 1 pietruszka, 20 dag selerów, 20 dag pomidorów, 20 dag ziemniaków, 10 dag ryżu, 10 dag makaronu, 10 dag wędzonego boczku, czosnek, sól, pieprz, zielona pietruszka, 10 dag żółtego sera

Warzywa i ziemniaki oczyścić i opłukać. Marchew i pietruszkę pokrajać w plasterki, selery — w ćwierćplasterki, por i cebulę — w kostkę, ziemniaki — w kostkę. Rozdrobnione warzywa zalać 6 szklankami gorącej, osolonej wody i gotować ok. 30 min. Dodać kapustę włoską pokrajaną w grubą kostkę, wsypać opłukany ryż i makaron, dodać rozarty czosnek i gotować jeszcze 15—20 min. Na koniec dodać boczek pokrajany w paski i podsmażony oraz starty ser. Doprawić zupę solą i pieprzem do smaku. Przy podawaniu posypać posiekaną zieloną pietruszką.

FRANCUSKA ZUPA „JULIENNE” Z KAPUSTĄ WŁOSKĄ

1 kg warzyw: kalafiorów, kalarepy, kapusty, groszku, cebuli, 5 dag masła lub masła roślinnego, sól, cukier, koperek; **Lane ciasto:** 2 jaja, 5 łyżek mąki, 2 łyżki wody

Warzywa oczyścić i opłukać. Pokrajać cebulę — w kostkę, kalarepę i kapustę włoską — w paski. Rozdrobnione warzywa podsmażyć chwilę na tłuszczu, wlać 4 szklanki wody, gotować ok. 10 min. Następnie dodać kalafior

podzielony na małe różyczki (głaby drobno pokrajać) oraz groszek i gotować jeszcze ok. 10 min. Doprawić do smaku. Podawać zupę z lanym ciastem (ugotowanym osobno) i drobno posiekany koperkiem.

ZUPA BELGIJSKA Z KAPUSTY CZERWONEJ NA MIĘSIE

50 dag mięsa (wieprzowiny), 1 marchew, 1 pietruszka, 1 cebula, 1 por, 4—6 ziemniaków, 50 dag kapusty czerwonej, 2—3 jabłka, 5—8 dag słoniny lub smalcu, 1 łyżka mąki, sól, cukier, pieprz, zielona pietruszka

Mięso umyć, podzielić na 2—3 kawałki, zalać zimną wodą i gotować ok. 40 min. Następnie dodać marchew, pietruszkę i por — oczyszczone, opłukane i podzielone na większe części. Gotować jeszcze ok. 30 min. i odcedzić. Na wywarze ugotować ziemniaki i kapustę (oczyszczone, opłukane), pokrajane w kostkę. Przy wykańczaniu zupy dodać mięso pokrajane w kostkę i przecier z rozparowanych jabłek oraz zasmażkę ze stopionej słoniny, podrumienionej cebuli i mąki. Doprawić do smaku. Podawać zupę posypaną posiekaną zieloną pietruszką.

KAPUŚNIAK Z KAPUSTY CZERWONEJ

50 dag kapusty, 30 dag ziemniaków, 1 marchew, 1 pietruszka, 1 cebula, po kawałku selera i pora, 5—7 dag słoniny, 1 łyżka mąki, sól, cukier, pieprz, zielona pietruszka

Włoszczyznę oczyścić, opłukać, pokrajać w paski lub w kostkę, zalać (z wyjątkiem cebuli) 4 szklankami gorącej

wody. Kapustę i ziemniaki oczyścić, opłukać, pokrajać w grubszą kostkę i dodać do gotujących się warzyw. Gotować łącznie 20—25 min. Zagęścić zupę zasmażką przygotowaną ze stopionej słoniny, podrumienionej na niej cebuli pokrajanej w kostkę i z mąki. Doprawić do smaku i podawać posypaną posiekaną zieloną pietruszką.

ZUPA KALAFIOROWA NIEPODPRAWIANA

1—2 marchwie, 1 pietruszka, 1/2 selera, 1/2 pora, cebula, 1 średni kalafior, 3 dag masła lub masła roślinnego, koperek, sól, cukier

Włoszczyznę i kalafior oczyścić i opłukać. Marchew pokrajać w talarki lub w paski, pietruszkę, seler i por — w paski, cebulę — w kostkę. Zalać włoszczyznę 4 szklanekami gorącej wody, osolić i gotować ok. 10 min. Dodać kalafior podzielony na małe różyczki oraz pokrajane w drobną kostkę głąby. Gotować bez przykrycia jeszcze 10—15 min. Przyprawić do smaku. Przy podawaniu posypać drobno posiekanym koperkiem i dodać surowe masło. Zupę można podawać z grzankami, łazankami, kluskami lanymi lub kładzionymi.

ZUPA KALAFIOROWA NIEPODPRAWIANA Z ZIELONYMI KLUSKAMI

Składniki jak w poprzednim przepisie; dodatkowo — 15 dag mąki, 1 jajko, kilka liści szpinaku, zielona pietruszka, koperek

Zupę przygotować jak w poprzednim przepisie. Ugotować kluski kładzione z dodatkiem zielonych warzyw. W tym celu mąkę wyrobić z jajkiem i kilkoma łyżkami wody, dodać drobno posiekane liście szpinaku, zielonej

pietruszki i koperku, sól i dobrze wymieszać. Wyłożyć ciasto na deskę i ścinać nożem drobne kluseczki na gotującą się osoloną wodę. Po wypłynięciu chwilę pogotować, odcedzić i wyłożyć na talerze, a następnie zalać gorącą zupą.

Uwaga!

W tej zupie włoszczyzna może być gotowana w większych częściach i przed podaniem zupy usunięta i użyta do sałatki czy innych potraw.

ZUPA KALAFIOROWA ZABIELANA MLEKIEM LUB ŚMIETANĄ

Składniki i sposób wykonania jak w przepisie na zupę niepodprawianą. Przy wykańczaniu — zalać zupę szklanką przegotowanego mleka i zagotować lub dodać 1/2 szklanki śmietany, uprzednio rozmieszanej z kilkoma łyżkami wywaru i już nie gotować. Można też zabielić zupę śmietaną lub mlekiem z dodatkiem 1 łyżki mąki i zagotować ją.

ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI ZASMAŻANA

1 marchew, 1 pietruszka, 1/2 selera, 1/2 pora, 1 cebula, 1 średni kalafior, 30 dag (3—4 szt.) ziemniaków, 5 dag masła roślinnego lub margaryny, 1 łyżka mąki, sól, cukier, zielenina

Włoszczyznę i kalafior oczyścić i opłukać. Warzywa z włoszczyzny pokrajać w paski lub w kostkę, kalafior podzielić na różyczki, głąby pokrajać, tak jak włoszczyznę. Zalać włoszczyznę i głąby 4 szklankami gorącej wody, osolić, gotować ok. 10 min. Dodać umyte, obrane

i opłukane ziemniaki, pokrajane w kostkę oraz różyczki kalafiora i gotować jeszcze 10 min. Przygotować zasmażkę: stopić tłuszcz na patelni, dodać mąkę i chwilę podsmażać. Dodawać po trochu przestudzoną zupę, połączyć z całą potrawą, zagotować. Doprawić do smaku. Przy podawaniu dodać drobno posiekany koperek lub zieloną pietruszkę.

Uwaga!

Zupę kalafiorową z ziemniakami można podawać bez zagęszczania, tylko z surowym masłem, mlekiem lub śmietaną (patrz poprzednie przepisy).

ZUPA KALAFIOROWA ZASMAŻANA Z POMIDORAMI I JAJKAMI

1 marchew, 1 pietruszka, kawałek selera, 1/2 cebuli, 1 średni kalafior, 25 dag (3—4 szt.) pomidorów, 3—5 dag masła lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki, 2—4 jajka, cukier, zielenina

Włoszczyznę i kalafior oczyścić, opłukać. Włoszczyznę pokrajać w większe części, kalafior — na drobne różyczki, głąby — w kostkę. Włoszczyznę zalać 4 szklankami gorącej wody i gotować ok. 30 min, a następnie wyjąć (przeznaczyć na sałatkę). Do wywaru włożyć głąby i różyczki kalafiora i gotować 10—15 min. Pomidory umyć, podzielić na mniejsze części, podlać gorącą wodą i rozparować, a następnie przetrzeć i dodać do zupy. Tłuszcz stopić, dodać mąkę, chwilę podsmażać do lekkiego spienienia, rozprowadzić kilkoma łyżkami przestudzonej zupy i wlać do całości potrawy, zagotować. Zupę doprawić do smaku. Przy podawaniu posypać drobno posiekanym koperkiem lub zieloną pietruszką. Do każdej porcji zupy dodać jajko (ewentualnie pół jajka) ugotowane na twardo i pokrajane w grubą kostkę. Podawać z dodatkiem pieczywa.

ZUPA KALAFIOROWA ZASMAŻANA Z POMIDORAMI, GROSZKIEM I JAJKAMI

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednim przepisie; dodatkowo — 1 szklanka groszku zielonego, który można ugotować osobno i dodać do zupy razem z wywarem przy wykańczaniu. Można też użyć groszku konserwowego (z wywarem) i zagotować go w zupie.

ZUPA MLECZNA Z KALAFIEM I INNYMI WARZYWAMI

2 szklanki mleka, 1 mały kalafior, 30 dag (3—4 szt.) ziemniaków, 1—2 marchwie, 1/2 szklanki zielonego groszku, sól, cukier, 2 dag masła lub masła roślinnego, koperek

Kalafior, marchew i ziemniaki oczyścić, opłukać. Marchew pokrajać w talarki, kalafior podzielić na różyczki, głąb pokrajać w kostkę, ziemniaki — w kostkę lub w plasterki. Warzywa razem z groszkiem zalać 2—3 szklankami gorącej wody i gotować ok. 15 min. Dodać przygotowane, gorące mleko, doprawić do smaku. Przy podawaniu posypać drobno posiekanym koperkiem i włożyć do zupy surowe masło. Zupę mleczną z kalafiorem można jadać na kolację lub na śniadanie.

ZUPA KALAFIOROWA PRZECIERANA

1 marchew, 1 pietruszka, 1/2 selera, 1/2 pora, 1 średni kalafior, 2—3 ziemniaki, sól, cukier, zielenina, 3 dag masła lub masła roślinnego

Warzywa i ziemniaki oczyścić, opłukać, rozdrobnić, zalać 4 szklankami gorącej, osolonej wody i ugotować do

miękości (ok. 20 min). Przetrzeć przez plastikowe sito lub zmiksować, zagotować, doprawić do smaku. Podać zupę, posypaną drobno posiekanym koperkiem lub zieloną pietruszką i okraszoną surowym masłem. Jako dodatek — grzanki z bułki pokrajanej w kostkę.

ZUPA KALAFIOROWA MLECZNA NA ZASMAŹCE Z ŻÓŁTKIEM

Wszystkie składniki i sposób wykonania jak w poprzednim przepisie; dodatkowo — 2 szklanki mleka, 1—2 żółtka, 1 łyżka mąki

Włoszczyznę ugotować w 2 szklankach wody. Po przetarciu (zmiksowaniu) połączyć ze świeżo przegotowanym mlekiem. Z tłuszczu i mąki przygotować jasną zasmażkę, rozprowadzić przestudzonym mlekiem lub wywarem, zagotować w zupie. Żółtka rozetrzeć z kilkoma łyżkami gorącej zupy, dodać do zupy w garnku i już nie gotować. Doprawić do smaku. Podawać zupę posypaną drobno posiekanym koperkiem lub zieloną pietruszką z grzankami z bułki pokrajanej w kostkę.

ZUPA-KREM KALAFIOROWA

1 średni kalafior, 3 szklanki rosółu, wywaru z warzyw lub 3 szklanki wody i kostka rosółowa, 1 łyżka mąki, 3 dag masła lub masła roślinnego, 1/2 szklanki słodkiej śmietanki, 2 żółtka, sól, cukier

Kalafior podzielić na różyczki, ugotować w rosolu (wywarze). Oddzielić 12—15 drobnych różyczek kalafiora, resztę przetrzeć lub zmiksować. Z tłuszczu i mąki przygotować jasną zasmażkę, rozprowadzić przestudzoną zupą. Wlać do całości, zagotować. Żółtka rozetrzeć ze słodką

smietanką, rozmieszać z kilkoma łyżkami gorącej zupy, dodać do garnka z zupą i już nie gotować. Doprawić do smaku. Podawać zupę natychmiast w filiżankach lub bulionówkach, dodając do każdej po kilka różyczek kalafiora. Jako dodatek (do dosypywania przy jedzeniu) — rumiane grzanki z bułki pokrajanej w kostkę lub groszek ptysiowy. Można również zupę podawać z paluszkami, diablótkami itp.

ZUPA KALAFIOROWA DLA MAŁYCH DZIECI (na 1 porcję)

1/2 marchwi, kawałek pietruszki, selera i pora, 1/4 kalafiora, 1 łyżeczka masła, 1 żółtko, sól, cukier, koperek

Warzywa i kalafior oczyścić, opłukać, zalać 1—1,5 szklanki gorącej wody i ugotować do miękkości. Przetrzeć lub zmiksować. Żółtko rozetrzeć z masłem, zalać kilkoma łyżkami zagotowanej zupy, połączyć z całością i już nie gotować. Doprawić do smaku, dodając więcej cukru, wsypać drobno posiekany koperek.

ZUPA KALAFIOROWA Z GROCHEM

1 szklanka grochu surowego lub 2 szklanki grochu ugotowanego, 1 kalafior, 2—3 łyżki oleju sojowego, słonecznikowego lub oliwy, 5—10 dag sera żółtego, 8—10 dag plastrów bułki, tłuszcz do podsmażenia grzanek, sól, cukier, koperek lub zielona pietruszka

Groch opłukać, namoczyć na kilka godzin lub poprzedniego dnia, ugotować do miękkości, przetrzeć lub zmiksować i przetrzeć, aby oddzielić łuski. Kalafior oczyścić, opłukać, ugotować do miękkości, również przetrzeć lub

zmiksować. Zupy łącznie powinno być ok. 6 szklanek. Połączyć przetarty groch z kalafior, zagotować, doprawić do smaku. Plastry bułki lekko zrumienić na tłuszczu, ułożyć na talerzach, zalać gorącą zupą, wlać olej lub oliwę (niepełną łyżkę na porcję), posypać drobno posiekaną zielenią i startym żółtym serem.

ZUPA KALAFIOROWA Z KASZĄ MANNĄ I ŻÓŁTKIEM

1 marchew, 1 pietruszka, 1 por, 1 kalafior, 8—10 płaskich łyżek kaszy manny, 3 dag masła lub masła roślinnego, 2 żółtka, sól, cukier, zielenina

Warzywa oczyścić, opłukać, pokrajać w paski. Kalafior podzielić na różyczki, głąby pokrajać w kostkę. Rozdrobnione warzywa zalać 4—5 szklankami gorącej wody. Osolić i ugotować do miękkości (ok. 20 min); różyczki kalafiora dodać w połowie gotowania. Gdy warzywa są miękkie, wsypać cienkim strumieniem kaszę mannę i gotować jeszcze ok. 5 min. Gotową zupę doprawić do smaku, dodać żółtka rozarte z małą ilością zupy. Przy podawaniu posypać drobno posiekaną zielenią i dodać surowe r. asło.

KRUPNIK Z KALAFIORAMI NA MIĘSIE

20—30 dag mięsa, 2 marchwie, 1 pietruszka, 1 por, kawałek selera, 1 cebula, 1 mały kalafior, 4—5 ziemniaków, 4—5 płaskich łyżek (5 dag) kaszy jęczmiennej, sól, 5 dag słoniny, zielona pietruszka lub koperek

Mięso opłukać, podzielić na mniejsze kawałki, zalać 5 szklankami wody, dodać kaszę i gotować. W połowie

gotowania dodać oczyszczoną i opłukaną włoszczyznę pokrajaną w paski lub w kostkę oraz pokrajane w kostkę głąby kalafiora. Pod koniec gotowania dodać różyczki kalafiora i gotować jeszcze ok. 10 min. Mięso wyjąć, pokrajać w kostkę, włożyć z powrotem do zupy. Doprawić do smaku, dodać zrumienioną stoninę. Przy podawaniu posypać krupnik drobno posiekaną zielenią.

Uwaga!

Krupnik może być też przygotowany bez mięsa.

ROSÓŁ JARSKI Z KALAFIOREM

1 marchew, 1 pietruszka, kawałek selera i pora, 1 cebula, 1 średni kalafior, 1 grzybek suszony, sól, 3 dag masła, zielenina, pieprz

Warzywa oczyścić i opłukać. Włoszczyznę pokrajać w cienkie cząstki, kalafior — na różyczki, głąby zostawić nierozdrobnione. Włoszczyznę i głąby zalać 4 szklanekami gorącej wody, osolić, dodać opłukany grzybek i gotować ok. 30 min. Odcedzić (warzywa poza marchwią wykorzystać do innych potraw), do wywaru włożyć różyczki kalafiora i gotować 10—15 min. Doprawić do smaku solą i pieprzem, dodać pokrajaną w talarki marchew, zagotować. Podawać z surowym masłem i drobno posiekaną zielenią. Jako dodatek — bułka lub łazanki albo makaron.

ROSOLNIK Z KALAFIOREM I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

20 dag wołowiny, 1/2 pęczka włoszczyzny (1 marchew, 1 pietruszka, kawałek selera i pora, 1 cebula), 1 nieduży kalafior, 3/4 szklanki fasolki szparagowej, 2 ogórki kiszone z sokiem, 2 dag masła

Mięso opłukać, zalać 5 szklankami wody, posolić, gotować ok. 45 min. Włoszczyznę oczyścić, opłukać, podzielić na większe części, dodać do podgotowanego mięsa i gotować jeszcze ok. 30 min. Wywar odcedzić, włoszczyznę użyć do innych potraw, mięso oddzielić od kości i pokrajać w kostkę. W wywarze ugotować oczyszczone i opłukane różyczki kalafiora oraz pokrajane w kostkę głąby i pokrajane na 1-centymetrowe kawałki opłukaną fasolkę. Włożyć pokrajane w kostkę mięso i pokrajane w cienkie półplastry (obrane) ogórki kiszane. Dodać ok. 1/2 szklanki soku z kiszonych ogórków, doprawić do smaku, zagotować. Przy podawaniu dodać surowe masło. Spożywać zupę z pieczywem.

ZUPA JARZYNOWA Z KALAFIOREM

2 marchwie, 1 pietruszka, kawałek selera i pora, 1 cebula, 1 średni kalafior, 2 kalarepy, kawałek kapusty włoskiej, 1/2 szklanki groszku zielonego, 3—4 ziemniaki, 5 dag słoniny, sól, cukier, 1 łyżka mąki, zielona pietruszka lub koperek

Warzywa oczyścić i opłukać. Marchew, pietruszkę, seler, kalarepę, głąby kalafiora i pory pokrajać w paski lub w kostkę, cebulę — w drobną kostkę, kapustę — w większą kostkę. Warzywa korzeniowe zalać 4 szklanki gorącej wody, osolić i gotować ok. 10 min. Dodać pozostałe warzywa oraz pokrajane w kostkę ziemniaki (obrane, opłukane) i gotować jeszcze 10—15 min. Zupę doprawić do smaku. Słoninę pokrajać w kostkę, zrumienić, dodać mąkę i chwilę podsmażyć. Rozmieszać z małą ilością zupy, wlać do garnka z zupą i zagotować. Doprawić do smaku. Podawać zupę posypaną posiekaną zieleniną.

Uwaga!

Do zupy można przeznaczyć mniej różnorodne warzywa (np. nie dodawać groszku albo kalarepy itp.), a zamiast

tego powiększyć ilość pozostałych warzyw. W sumie warzyw powinno być 75 dag — 1 kg. Smak zupy można też wzbogacić przez dodatek 1—2 łyżek koncentratu pomidorowego lub 1/2 szklanki przecieru z przetworów albo ze świeżych pomidorów. Zupę można też podprawić śmietaną (1/2 szklanki) rozmieszaną z 1 łyżką mąki — zamiast zasmażki. Każdy rodzaj zupy jarzynowej można podać z żółtym serem (1—2 łyżki na talerz).

ZUPA KALAFIOROWA Z KLUSKAMI Z DROBIU

Składniki i sposób wykonania jak w zupie kalafiorowej niepodpra-
wianej; dodatkowo — 15 dag (1 szklanka) mąki, 1 jajko, kilka łyżek
wody, sól, skórki i pozostałości mięsa drobiowego gotowanego albo
duszonego

Do gotowej zupy dodać kluski z drobiu. Aby je przy-
gotować, należy mięso i skórki z drobiu zemleć lub
drobno posiekać. Mąkę wyrobić na gładkie ciasto z jaj-
kiem i wodą, dodać rozdrobnione mięso z drobiu, osolić
i dobrze wymieszać. Wyłożyć na deskę zwilżoną wodą
i ścinać nożem niewielkie kluski na osolony wrzątek.
Po kilku minutach gotowania odcedzić i włożyć do zupy.

ZUPA KALAFIOROWA NA KURZE

30—40 dag kury (ok. 1/4 sztuki), 1 marchew, 1 pietruszka, kawałek
selera i pora, 1 cebula, 1 średni kalafior, sól, zielenina

Warzywa oczyścić i opłukać. Marchew pokrajać w talarki,
pietruszkę, selery, pory i głąby kalafiora — w kostkę,
cebulę — na połówki; kalafior podzielić na małe różyczki.
Kurę zalać zimną wodą (4—5 szklanek) i gotować 40—

50 min. Dodać rozdrobnione warzywa oraz połówki podrumienionej na suchej patelni cebuli i gotować jeszcze ok. 20 min. Kurę i cebulę wyjąć z wywaru, oddzielić mięso od kości, pokrajać w kostkę i dodać do zupy. Doprawić do smaku i zagotować. Podawać zupę posypaną drobno pokrajaną zieloną pietruszką lub koperkiem — z pieczywem.

ZUPA KALAFIOROWA Z POMIDORAMI I JAJKAMI

1/2 pęczka włoszczyzny (ok. 25 dag), 2 średnie kalafiory, 50 dag pomidorów, 2—3 jajka, 3—5 dag masła lub masła roślinnego, sól, cukier, zielenina

Włoszczyznę oczyścić, opłukać i pokrajać w cząstki. Kalafiory umyć, oddzielić różyczki od głąbików. Włoszczyznę i głąby kalafiorów zalać 4—5 szklankami rosółu lub gorącej wody i gotować ok. 20 min. Następnie dodać różyczki kalafiora i gotować jeszcze 10 min. Różyczki ostrożnie wyjąć, do garnka dodać umyte i podzielone na cząstki pomidory i gotować jeszcze 10 min. Zupę przetrzeć, zagotować, doprawić do smaku, dodać róże kalafiorów. Wyporcjować, do każdej porcji dodać surowe masło, kilka plasterków jajek ugotowanych na twardo i drobno posiekaną zieleninę. Osobno podać grzanki z bułki w plasterkach podsmażone na tłuszczu lub świeże pieczywo.

ZUPA Z KALAREPY ZASMAŻANA

1 marchew, 1 pietruszka, kawałek selera, 1/2 pora, cebula, 50 dag kalarepy, 4 ziemniaki, 5 dag masła roślinnego lub margaryny, 1 łyżka mąki, sól, cukier, koperek

I sposób. Włoszczyznę oczyścić, umyć, pokrajać w większe części, zalać 4 szklankami wrzącej wody, osolić, gotować ok. 30 min. Wywar odcedzić, warzywa zużyć na sałatkę. Kalarepę oczyścić, umyć, pokrajać w drobną kosteczkę, włożyć do gorącego wywaru i gotować ok. 10 min. Ziemniaki umyć, obrać, optukać, dołożyć do zupy, gotować jeszcze ok. 10 min. Tłuszcz stopić, dodać mąkę, chwilę podsmażyć nie rumieniąc. Rozprowadzić zasmażkę małą ilością zupy, dodać do całości, zagotować. Doprawić do smaku. Przy podawaniu posypać drobno posiekanym koperkiem.

II sposób. Kalarepę oczyścić, umyć, pokrajać w cienkie paseczki, podduścić bez rumienienia na tłuszczu, oprószyć mąką, chwilę podsmażyć, uzupełnić wywarem z warzyw, rozmieszać, zagotować. Do gotującej się zupy włożyć ziemniaki pokrajane w kostkę. Po 10 min doprawić do smaku i podawać jak poprzednio.

ZUPA Z KALAREPY PRZECIERANA Z MLEKIEM (dietyczna)

1/2 pęczka włoszczyzny, 50 dag kalarepy, 1 szklanka mleka, 1 łyżeczka mąki, sól, cukier, koperk

Włoszczyznę i kalarepę oczyścić jak w poprzednim przepisie, pokrajać w niewielkie kawałeczki, zalać 4 szklankami wrzącej, osolonej wody i gotować ok. 30 min. Następnie warzywa przetrzeć przez sito lub zmiksować, zagotować, dodać mleko rozmieszane z mąką i znów zagotować. Zupę doprawić do smaku. Podawać z ziemniakami z wody lub z grzankami z bułki zrumienionymi w piekarniku bez tłuszczu. Do każdej porcji można dodać kawałeczek surowego masła.

ZUPA Z KALAREPY PRZECIERANA ZASMAŻANA Z ŻÓŁTKAMI

1/2 pęczka włośczonej, 50 dag kalarepy, 1 łyżka masła roślinnego lub margaryny, 1 łyżka mąki, 1—2 żółtka, sól, cukier, koperek

Włośczonej i kalarepę ugotować jak w poprzednim przepisie. Warzywa razem z wywarem przetrzeć przez sito lub zmiksować. Tłuszcz stopić, dodać mąkę, chwilę podsmażyć bez zrumienienia, rozprowadzić małą ilością zupy, połączyć z całością, rozmieszać i zagotować. Żółtka rozetrzeć na surowo w miseczce, zalać małą ilością gorącej zupy, rozmieszać, dodać do reszty zupy i już nie gotować. Zupę doprawić do smaku. Podawać posypaną koperkiem; jako dodatek — grzanki.

Uwaga!

Do zupy razem z żółtkami można też dodać 1/2 szklanki słodkiej śmietanki.

ZUPA Z KALAREPY Z ZIEMNIAKAMI PRZECIERANA

30 dag (2—3 większe główki) kalarepy, 4—5 ziemniaków, kawałek selera, 1/2 pora, 1/2 szklanki śmietanki, 1 łyżka mąki, sól, cukier, koperek lub zielona pietruszka

Kalarepę, pory, selery i ziemniaki umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać na mniejsze kawałki, zalać 4 szklankami gorącej wody, osolić i ugotować do miękkości. Przetrzeć przez sito, przelewając wywarem lub zmiksować. Śmietankę rozmieszać z mąką, zalać niewielką ilością zupy, wlać do garnka z zupą i zagotować. Doprawić do smaku. Podawać zupę posypaną drobno posiekaną zieleniną; jako dodatek — grzanki.

ZUPA Z KALAREPY ZABIELANA

1/2 pęczka włościzny, 50 dag kalarepy, 4 ziemniaki, 1 szklanka mleka lub 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, cukier, zielenina

Włościznę, kalarepę i ziemniaki opłukać, oczyścić i umyć. Włościznę i kalarepę pokrajać w kostkę lub w paski, ziemniaki — w kostkę. Warzywa i ziemniaki zalać 4—5 szklankami wrzącej wody i gotować 20—25 min. Mleko lub śmietankę rozmieszać z mąką, rozrzedzić wywarem, wlać do garnka z zupą i zagotować. Doprawić do smaku. Przy podawaniu posypać zupełnie drobno posiekaną zieleniną.

ZUPA Z KALAREPY Z KASZĄ PERŁOWĄ

1/2 pęczka włościzny, 50 dag kalarepy, 5 dag kaszy perłowej lub innej jęczmiennej, 5 dag masła roślinnego lub margaryny, 1 łyżka mąki, sól, cukier, koperek, ewentualnie 1/2 szklanki śmietanki

Przygotować wywar z włościzny (ok. 4 szklanek). Kaszę zalać dwiema szklankami gorącej wody i ugotować do miękkości (ok. 40 min). Kalarepę oczyścić, umyć, pokrajać w paski lub drobną kostkę, zalać 1 szklanką wody, dodać trochę tłuszczu i udusić do miękkości. Z tłuszczu i mąki przygotować jasną zasmażkę, rozprowadzić przestudzonym wywarem z warzyw, dodać uduszoną kalarepę i kaszę jęczmienną, zamieszać i zagotować. Zupę doprawić do smaku.

Uwaga!

Dla zwiększenia wartości odżywczej i kalorycznej można dodać słodkiej śmietanki, rozmieszanej z małą ilością gorącej zupy. Przy podawaniu posypywać zupełnie drobno posiekanym koperkiem.

ZUPA JARZYNOWA Z KALAREPĄ, SEREM ŻÓŁTYM I GRZANKAMI I

1 marchew, 1 pietruszka, kawałek selera, 1/2 pora, 1 cebula, 30 dag kalarepy, 1 szklanka pokrajanej w kawałki fasolki szparagowej, 10 dag sera żółtego, 5 dag masła lub masła roślinnego, zielenina, czosnek, sól, cukier

Kalarepę i pozostałe warzywa umyć, oczyścić, pokrajać w paski lub kostkę, zalać 4 szklankami gorącej wody, osolić i gotować ok. 20 min. Doprawić do smaku, dodać rozarty czosnek. Ser żółty zetrzeć na drobnej tarce, rozłożyć na porcje lub włożyć do wazy i wlać zupę. Posypać drobno posiekaną zieleniną, dodać surowe masło. Jako dodatek — rumiane grzanki z bułki pokrajane w plastry lub w kostkę.

ZUPA JARZYNOWA Z KALAREPĄ, SEREM ŻÓŁTYM I GRZANKAMI II (włoska)

2 kalarepy, 1 mały kalafior, 1 marchew, 1 por, 1 mały seler, 1/2 szklanki posiekanego szpinaku, 1/2—3/4 szklanki pokrajanej w kawałki fasolki szparagowej, 3 łyżki oleju lub oliwy, 10 dag sera, 8—10 plastrów bułki, 1/2 łyżki masła roślinnego, zielenina, sól, przyprawy ziołowe: cząber, bazylia, tymianek, majeranek

Warzywa umyć, oczyścić, optukać. Seler, marchew, kalarepę i por pokrajać w paski lub kostkę i udusić na oleju razem z fasolką szparagową. Pod koniec dodać szpinak (dokładnie umyty i posiekany), zalać 4 szklankami gorącej wody i chwilę pogotować. Doprawić do smaku, dodać zioła. W czasie gotowania warzyw przygotować grzanki. Plastry bułki posmarować cienko masłem roślinnym i zrumienić w piekarniku lub na patelni uważając, aby się nie przypaliły. Do wazy lub na talerze włożyć

grzanki, obficie posypać startym serem, zalać wrzącą zupą, dodać posiekaną zieleninę. Zaraz podawać.

Uwaga!

Jest to pożywna i wartościowa zupa, która może być podawana jako jedyne danie na obiad lub kolację.

ZUPA Z KALAREPY I INNYCH WARZYW NA MLEKU

30 dag kalarepy, 1/2 pora, 1—2 marchwie, 4 ziemniaki, 3 dag masła, 1 l mleka, zielenina

Kalarepę, warzywa i ziemniaki umyć, oczyścić, opłukać i pokrajać w paski lub kostkę. Zalać 2 szklankami wrzącej wody i ugotować do miękkości. Dodać świeżo przygotowane mleko, osolić. Przy podawaniu posypać zupę drobno posiekaną zieloną pietruszką lub koperkiem i włożyć surowe masło.

Uwaga!

Zupę można podawać na kolację z dodatkiem pieczywa.

ZUPA JARZYNOWA Z KALAREPĄ NA MIĘSIE

50 dag wołowiny, chudej wieprzowiny lub cielęciny, 3 kalarepy, 2 marchwie, 1 por, 1 niewielki kalafior, 3/4 szklanki pokrajanej fasolki szparagowej, 1 łyżka masła roślinnego, 1 łyżka mąki, sól, cukier, liść laurowy, zielenina

Mięso umyć, podzielić na kilka mniejszych kawałków, zalać zimą wodą, gotować ok. 40 min. Warzywa umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w paski lub w kostkę. Przygotowane warzywa i fasolkę dodać do mięsa i gotować ok. 20 min. Pod koniec dodać kalafior podzielony na

różyczki i gotować jeszcze 5—10 min. Mięso wyjąć, obrać z kości, pokrajać w kostkę i dodać do zupy. Dodać liść lauowy i zagęścić zasmażką z lekko podsmażonego tłuszczu i mąki. Doprawić do smaku. Posypać zupełnie posiekaną zielenią. Podawać z pieczywem jako podstawowe danie obiadowe lub kolacyjne.

BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z KALAREPĄ, FASOŁĄ I GRZYBAMI

30 dag buraków, 1 cebula, 30 dag kalarepy, 1 szklanka ugotowanej fasoli lub 1/3 szklanki surowej, 1 szklanka oczyszczonych i pokrajanych grzybów świeżych, 1 łyżka masła roślinnego, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, liść lauowy, sól, cukier, kwasek cytrynowy, sok z porzeczek lub ocet winny, zielenina

Buraki umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o dużych otworach lub pokrajać w paski, zalać 4—5 szklankami wody, dodać cebulę, gotować ok. 20 min i odcedzić. Kalarepę oczyścić, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę i ugotować w małej ilości wody. Grzyby oczyścić, opłukać, drobno poszatkować, krótko poddusić na maśle roślinnym. Do wywaru z buraków dodać ugotowaną kalarepkę i fasolę, podduszone grzyby i liść lauowy. Zagotować i zagęścić śmietaną rozmieszaną z mąką i małą ilością zupy. Doprawić do smaku. Posypać posiekaną zielenią. Podawać z pieczywem. Jako dodatek — można zastosować krążki kielbasy, gotowane chwilę w zupie przed podprawieniem lub boczek wędzony pokrajany w paski i ugotowany razem z kalarepą.

ZUPA Z BRUKSELKI NIEPODPRAWIANA

50 dag brukselki, 1 marchew, 1 pietruszka, kawałek selera i pora, sól, cukier, 3 dag masła, zielona pietruszka, liść lauowy

Brukselkę dokładnie oczyścić i opłukać. Włoszczyznę oczyścić i opłukać, pokrajać w paski, zalać 4—5 szklan-
kami gorącej wody, osolić i gotować ok. 20 min. Wtedy
dodać brukselkę. Jeśli główki są duże, przekrajać je na
połówki. Po dodaniu brukselki zupę gotować jeszcze
ok. 10 min. Doprawić do smaku. Przy podawaniu dodać
surowe masło i drobno posiekaną zieloną pietruszkę.
Do zupy można dodać razem z brukselką 2 większe
ziemniaki pokrajane w kostkę. Podawać z pieczywem.

Uwaga!

Zupę można ugotować na mięsie (wołowina, cielęcina,
kura), które trzeba najpierw pogotować 30—45 min i do-
piero wtedy dodać warzywa.

ZUPA Z BRUKSELKI ZASMAŻANA

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednim przepisie; dodat-
kowo — 1 łyżka mąki

Zupę przygotować jak w poprzednim przepisie.
Gdy warzywa zmiękną, zagęścić zupę zasmażką. W tym
celu tłuszcz stopić, dodać mąkę, chwilę podsmażyć,
rozprowadzić małą ilością wywaru, wlać do zupy i za-
gotować. Zamiast masła do zupy można użyć 5 dag sło-
niny.

ZUPA Z BRUKSELKI ZABIELANA

Składniki i sposób wykonania jak w przepisie na zupę niepodpra-
wianą zamiast masła — 1/2 szklanki śmietany i 1 łyżka mąki

Gdy warzywa w zupie zmiękną, wlać śmietanę rozmie-
szaną z mąką oraz z małą ilością wywaru i zagotować.

ZUPA MLECZNA Z BRUKSELKĄ

2—3 szklanki mleka, 30 dag brukselki, 1 marchew, 3 dag masła lub masła roślinnego, sól, cukier, zielenina, ewentualnie gałka muszkatołowa

Brukselkę i marchew oczyścić i opłukać. Marchew pokrajać w plasterki lub w paski, zalać 4 szklankami gorącej wody z dodatkiem soli i cukru i gotować ok. 20 min. W połowie dodać brukselkę przekrajaną na półówki. Masło stopić, dodać mąkę, chwilę podsmażyć, dodawać po trochu mleko, ciągle mieszając, zagotować. Miękkie warzywa razem z wywarem połączyć z mlekiem. Zupę doprawić do smaku. Podawać posypaną posiekanym koperkiem lub zieloną pietruszką. Spożywać na śniadanie lub na kolację z dodatkiem pieczywa.

ZUPA Z BRUKSELKI PRZECIERANA

50 dag brukselki, 1 marchew, 1 pietruszka, kawałek selera, kawałek pora, sól, cukier, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, zielona pietruszka

Warzywa oczyścić, opłukać i podzielić na mniejsze kawałki, brukselkę zostawić w całości. Rozdrobnione warzywa zalać 4—5 szklankami gorącej wody z dodatkiem soli i cukru, gotować ok. 20 min. W połowie dodać brukselkę i gotować jeszcze 10—15 min. Część ładnych główek brukselki wyjąć, resztę warzyw przetrzeć lub zmiksować i zagotować. Do gotującej się zupy wlać śmietanę rozmieszaną z mąką i kilkoma łyżkami wywaru, zagotować. Zupę doprawić do smaku, włożyć całe główki brukselki. Posypać drobno pokrajaną zieloną pietruszką. Podawać z grzankami.

ZUPA-KREM Z BRUKSELKI

30 dag brukselki, 1 marchew, 1 seler, kawałek pora, 2—3 szklanki rosółu, 3 dag masła lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki śmietanki, 1—2 żółtka, sól, cukier

Warzywa oczyścić i opłukać. Włoszczyznę podzielić na mniejsze kawałki, zalać rosółem i gotować ok. 20—25 min. W połowie dodać brukselkę. Część miękkich główek brukselki wyjąć z wywaru, resztę warzyw zmiksować lub przetrzeć. Masło rozetrzeć z mąką na surowo, zalać małą ilością zupy, dodać do garnka i zagotować. Śmietankę rozmieszać z żółtkiem, zaparzyć małą ilością zupy, wlać do garnka z zupą i już nie gotować. Doprawić do smaku. Podawać zupę w filiżankach, do każdej porcji włożyć 2—3 brukselki w całości. Jako dodatek — grzanki lub groszek ptyśiowy.





SURÓWKI

SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ Z SOSEM WINEGRET

50 dag kapusty, 1 cebula, 2—3 łyżki oleju, 1 łyżka musztardy, sól, cukier

Kapustę oczyścić, opłukać, drobno poszatkować, głąb zetrzeć na tarce. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, dodać do kapusty. Olej rozetrzeć z musztardą, dodać 2—3 łyżki przegotowanej wody, soli i cukru do smaku. Sosem połączyć surówkę. Ewentualnie doprawić jeszcze do smaku. Podawać surówkę udekorowaną np. pomidorami, papryką lub rzodkiewką, albo owocami.

SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ Z JABŁKAMI I ŚMIETANĄ

40 dag kapusty, 2—3 jabłka, 1 cebula, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, pieprz, ewentualnie sok z cytryny lub ocet winny

Kapustę i cebulę przygotować jak w poprzednim przepisie. Jabłka umyć, oczyścić z gniazdek nasiennych, zetrzeć na tarce o dużych otworach i zaraz zalać śmietaną, aby nie ściemniały. Kapustę, cebulę i jabłka połączyć i doprawić do smaku. Podawać surówkę udekorowaną kontrastowymi w kolorze częstkami owoców lub warzyw.

SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ ZE ŚLIWKAMI

30 dag kapusty, 15 dag śliwek (węgiełek lub innych), 2—3 łyżki oleju, 1 cebula, sól, cukier, musztarda, pieprz

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Śliwki umyć, wypestkować, pokrajać w paski, część zostawiając do dekoracji. Kapustę i śliwki wymieszać z przyprawami. Przy porcjowaniu dekorować częstkami lub paseczkami śliwek.

Uwaga!

Surówkę można uatrakcyjnić przez dodanie garści mielonych orzechów. Można też dodać ogórek kiszony i cebulę oraz zamiast oleju użyć majonezu lub śmietany.

SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ, OGÓRKÓW I JABŁEK

30 dag kapusty, 2 jabłka, 1 ogórek świeży lub kiszony, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, pieprz, koperk

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Jabłka i ogórek umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach lub pokrajać w paseczki. Kapustę, jabłka i ogórek wymieszać ze śmietaną, koperkiem i przyprawami. Przy podawaniu barwnie udekorować.

SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ I INNYCH WARZYW

20 dag kapusty, 1 marchew, kawałek selera, 1/2 pora, 1 cebula, 2 jabłka, ogórek kiszony, 1/2 szklanki majonezu, sól, cukier, pieprz

Kapustę oczyścić, opłukać i drobno poszatkować, głąb zetrzeć. Pozostałe warzywa oczyścić, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach lub pokrajać w kostkę. Składniki wymieszać z majonezem i przyprawami. Podać surówkę efektownie udekorowaną.

SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ Z OGÓRKIEM

40 dag kapusty, 2 średnie ogórki świeże lub kwaszone, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, pieprz, sok cytrynowy lub musztarda, koperek

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Ogórki umyć, obrać, pokrajać w cienkie paski lub zetrzeć na tarce o dużych otworach i zalać śmietaną. Kapustę wymieszać z ogórkiem, dodać przyprawę i posiekany koperek. Podawać surówkę barwnie udekorowaną.

SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ Z POMIDORAMI I

30 dag kapusty, 5—6 pomidorów, 2—3 łyżki oleju lub 1/2 szklanki majonezu, sól, cukier, pieprz, musztarda, zielona pietruszka

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Pomidory umyć, pokrajać w grubszą kostkę. Warzywa wymieszać z olejem lub majonezem i przyprawami. Przy podawaniu posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką.

SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ Z POMIDORAMI II

30 dag kapusty, 2 kwaśne jabłka, 1 ogórek kiszony, 3—4 pomidory, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, zielenina

Kapustę oczyścić, opłukać i cienko poszatkować razem z głąbem. Pomidory i ogórki umyć, pokrajać w kostkę. Jabłka umyć, zetrzeć na tarce i zaraz zalać śmietaną, a następnie wymieszać z pozostałymi składnikami i posiekaną zieleniną. Doprawić surówkę do smaku.

SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ NATURALNA

50 dag kapusty, sok z cytryny, kwas cytrynowy lub ocet winny, sól, cukier, ewentualnie olej, liście sałaty, zielenina

Kapustę oczyścić ze zniszczonych liści, opłukać i podzielić na małe cząstki wzdłuż główki — jak pomarańczę. Bardzo drobno poszatkować (głąb zetrzeć na tarce) lub zetrzeć na tarce o dużych otworach. Doprawić do smaku solą, cukrem i kwasem, dodając ewentualnie 1—2 łyżki oleju. Podawać surówkę na liściach sałaty, posypaną drobno posiekaną zieloną pietruszką lub szczypiorkiem.

SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ Z OGÓRKAMI KISZONYMI I CEBULĄ

40 dag kapusty, 1 ogórek kiszony, 1 cebula, 2—3 łyżki oleju, sól, cukier, sok z cytryny, kwas cytrynowy lub ocet winny, zielenina

Kapustę przygotować jak w poprzednim przepisie. Ogórek zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, umyć

i pokrajać w kostkę. Warzywa skropić olejem, wymieszać, doprawić do smaku. Podawać surówkę posypaną drobno posiekaną zieloną pietruszką lub szczypiorkiem.

SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ Z JABŁKAMI

30 dag kapusty czerwonej, 2—3 jabłka, sól, cukier, sok z cytryny, kwas cytrynowy lub ocet winny, sałata, zielona pietruszka

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Jabłka umyć, jeśli mają ładną skórkę — nie obierać, przekrajać na połówki i usunąć gniazdka nasienne. Zetrzeć na tarce o dużych otworach i zaraz skropić sokiem z cytryny, ewentualnie innym kwasem, aby nie ciemniały. Kapustę wymieszać z jabłkami i przyprawami. Wyłożyć surówkę na liście sałaty i posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką.

Uwaga!

Surówkę można też przygotować z dodatkiem 2—3 łyżek oleju sojowego lub słonecznikowego.

SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ Z OGÓRKAMI KISZONYMI, JABŁKAMI I CEBULĄ

30 dag kapusty, 1 ogórek kiszony, 1 jabłko, 1 cebula, 2—3 łyżki oleju lub 1/2 szklanki majonezu, sól, cukier, pieprz, musztarda, szczypiorek lub zielona pietruszka

Warzywa i jabłka oczyścić, umyć i rozdrobnić jak w poprzednich przepisach. Wymieszać z olejem lub majonezem, doprawić do smaku. Podawać surówkę posypaną drobno posiekaną zielenią.

SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ Z ZIELENINĄ I MAJERANKIEM

40 dag kapusty, 1 pęczek szczypiorku, 1/2 pęczka zielonej pietruszki, 2—3 łyżki oleju, sól, cukier, musztarda, 2 jajka, pieprz, majeranek

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Zieleninę umyć, osączyć, drobno posiekać i dodać do kapusty. Olej rozetrzeć z musztardą, dodać do surówki, wymieszać, doprawić do smaku. Przy podawaniu posypać surówkę jajkami na twardo, pokrajanymi w kostkę.

SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ Z JABŁKAMI I WIŚNIAMI

40 dag kapusty, 1 jabłko, 1/2 szklanki wiśni, sól, cukier

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Jabłko umyć, jeśli ma ładną skórkę — nie obierać, usunąć gniazdko nasienne, pokrajać w cienkie półplasterki lub w paseczki. Wiśnie umyć, wydrylować, pokrajać na ćwiartki lub w paseczki. Kapustę połączyć z jabłkami i wiśniami, doprawić do smaku. Podawać — jako dodatek do potraw mącznych, np. pierogów, naleśników, makaronu z serem lub do drobiu pieczonego.

SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ Z CZARNYMI PORZECZKAMI, JABŁKAMI I ORZECHAMI

30 dag kapusty, 2 jabłka, 1/2 szklanki czarnych porzeczek, kilka łyżek łuskanych orzechów, sól, cukier

Kapustę i jabłka przygotować jak w poprzednich przepisach. Porzeczki umyć, przetrzeć przez sito plastikowe lub zmiksować i przetrzeć, dodać do jabłek i kapusty, wymieszać, doprawić do smaku, bardzo oszczędnie używając soli. Przy podawaniu posypać surówkę grubo pokrajanymi orzechami.

Uwaga!

Zamiast porzeczek czarnych można użyć porzeczek czerwonych lub białych albo ich przetworów.

SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ NATURALNA W JABŁKACH

30 dag kapusty, sól, cukier, sok z cytryny, kwas cytrynowy lub ocet winny, kilka orzechów, liście sałaty, 8—10 jabłek

Kapustę oczyścić, umyć, zetrzeć na tarce lub bardzo drobno poszatkować i posiekać. Wybrać równe jabłka o zielonej lub żółtej skórce, umyć, ściąć wierzchy, wydrążyć ostrożnie łyżeczką. Miąższ jabłek (bez gniazdek nasiennych) drobno posiekać, dodać do kapusty, wymieszać i doprawić do smaku. Wnętrze wydrążonych jabłek skropić sokiem z cytryny lub innym kwasem, nadziewać czubato surówką, układać na liściach sałaty. Nadmiar surówki można ułożyć na liściach sałaty obok napętnionych jabłek.

SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ Z PORAMI W MAJONEZIE

30 dag kapusty, 1 duży por, 1/2—3/4 szklanki majonezu, sól, cukier, zielona pietruszka

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Por oczyścić, przyciąć ciemnozielone części, resztę podzielić na pół, dobrze wyplukać, rozchylając liście i pokrajać w poprzeczne paseczki. Kapustę wymieszać z porem i majonezem, doprawić do smaku. Przy podawaniu posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką.

SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ Z JABŁKAMI, CEBULĄ, ORZECHAMI I WINEM

30 dag kapusty, 2—3 jabłka, 1 cebula, kilka łyżek łuskanych orzechów, 1/2 szklanki wina, sól, cukier, 2—3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sałata

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazdka nasienne i pokrajać w cienkie paseczki lub zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Orzechy pokrajać dość grubo. Składniki zalać winem, dodać olej, wymieszać, doprawić do smaku. Można trochę zaostriżyć smak surówki, dodając sok z cytryny lub roztwór kwasu cytrynowego. Podawać surówkę na liściach sałaty — jako elegancki dodatek do mięs pieczonych i smażonych.

Uwaga!

Zamiast oleju można użyć 1/2 szklanki majonezu.

SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ, JABŁEK I CEBULI ZE ŚMIETANĄ

20 dag kapusty, 2—3 jabłka, 2 duże cebule, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, pieprz, goździki, musztarda, zielenina

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Jabłka umyć, jeśli mają ładną skórkę — nie obierać, usunąć gniazdka nasienne, zetrzeć na tarce o dużych otworach i zaraz zalać śmietaną, aby nie ściemniały. Cebulę obrać, umyć i pokrajać w półplasterki lub w kostkę. Składniki surówki połączyć, doprawić do smaku przyprawami. Podawać surówkę posypaną drobno posiekaną zieloną pietruszką lub szczypiorkiem.

SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ Z JABŁKAMI I ŚLIWKAMI

30 dag kapusty, 2 jabłka, 10 dag śliwek węgierek, renklod lub innych, sól, cukier, ewentualnie 2—3 łyżki oleju, 1/4 szklanki wina, sałata

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Jabłka umyć, obrać i pokrajać w paseczki. Podobnie rozdrobnić śliwki. Składniki surówki wymieszać z przyprawami i ewentualnie z olejem oraz winem. Podawać na liściach sałaty.

COCKTAIL Z KAPUSTY CZERWONEJ, KWAZONEJ BIAŁEJ I JABŁEK

15 dag kapusty czerwonej, 15 dag kapusty kwaszonej, 3 jabłka, 3 łyżki oleju, sól, cukier, sok z cytryny lub inny kwas, pieprz, zielona pietruszka

Kapustę czerwoną przygotować jak w poprzednich przepisach, skropić olejem, doprawić do smaku. Kapustę kwaszoną drobno posiekać, połączyć z posiekaną zieloną pietruszką, doprawić cukrem i pieprzem. Jabłka umyć, obrać, pokrajać na ćwiartki lub na cienkie plasterki,

skropić olejem, posypać cukrem i pokropić sokiem z cytryny. W szklanej salaterce lub szklanych naczyniach porcjowych (pucharki, kompotierki) układać cienkie warstwy kapusty czerwonej, kwaszonej oraz jabłek. Wierzch przybrać małymi listkami zielonej pietruszki i w kilku miejscach ułożyć po trochu kapusty kwaszonej.

SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ I SŁODKIEJ BIAŁEJ Z JABŁKAMI, CHRZANEM I WIŚNIAMI

15 dag kapusty czerwonej, 15 dag kapusty białej, 2 jabłka, 1 cebula, 1 łyżka startego chrzanu, 1/4 szklanki wiśni świeżych lub z przetworu, sól, cukier, 2—3 łyżki oleju, szczypiorek

Kapustę białą i czerwoną przygotować jak w poprzednich przepisach. Dodać starte jabłka, chrzan, pokrajaną w kostkę cebulę oraz wydrylowane i podzielone na mniejsze kawałki wiśnie. Składniki surówki wymieszać z olejem i doprawić do smaku. Podając posypać drobno posiekanym szczypiorkiem.

SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ KWASZONEJ

50 dag kapusty, 1 cebula, 1 jabłko, cukier, pieprz, 2—3 łyżki oleju, zielona pietruszka lub szczypiorek

Kapustę drobno posiekać. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Jabłka umyć, jeśli mają ładną skórkę — nie obierać, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Wymieszać składniki i przyprawić do smaku. Posypać zieleniną.

Uwaga!

Większość surówek z czerwonej kapusty kwaszonej można sporządzać tak jak z kapusty czerwonej słodkiej, np.

z ogórkiem kiszonym i cebulą, z jabłkami bez cebuli, z zielenią i majerankiem, z jabłkami i wiśniami, z orzechami, jabłkami i orzechami, z jabłkami, orzechami i winem, z porami w majonezie, w jabłkach itp.

SURÓWKA Z KALAFIORA W MAJONEZIE

2 średnie młode kalafiory, 3/4 szklanki majonezu, zielona pietruszka i pomidory do dekoracji

Kalafiory podzielić na małe różyczki, dokładnie opłukać. Jeśli są porażone gąsienicami, trzeba je po podzieleniu namoczyć w 2—3 szklankach wody zakwaszonej 2—3 łyżkami octu. Głębiki kalafiorów drobno posiekać. Różyczki i posiekane głębiki wymieszać z majonezem i przyprawić do smaku solą i cukrem. Przy podawaniu posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką i obłożyć ćwiartkami pomidorów. Surówka ładnie wygląda na liściach sałaty.

SURÓWKA Z KALAFIORA, KAPUSTY, KISZONEGO OGÓRKA I CHRZANU

30 dag kapusty, 1/2 średniego kalafiora, 1 ogórek kiszony, 2 łyżki tartego chrzanu, 1/2 szklanki śmietany, musztarda lub ocet winny, sól, pieprz, cukier, zielenina

Kapustę oczyścić, opłukać, drobno poszatkwować, głąb zetrzeć na tarce. Kalafior umyć, oddzielić różyczki i drobno pokrajać, głębiki zetrzeć na tarce o dużych otworach. Ogórek umyć i zetrzeć na tarce jak głębiki. Wszystkie składniki połączyć, dodać chrzan, śmietanę, przyprawy i wymieszać. Wyporcjowaną surówkę posypać zielenią, i ozdobić plasterkami pomidora, rzodkiewką itp.

SURÓWKA Z KALAFIORA Z MARCHWIĄ

1 większy kalafior, 1 spora marchew, 1 jabłko, 2—3 łyżki oleju, 1 łyżka soku z cytryny, roztworu kwasu cytrynowego lub octu winnego, sól, cukier, 2 łyżki przegotowanej wody, koperek

Kalafior starannie przejrzeć, oczyścić, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Marchew i jabłko umyć, obrać, opłukać i również zetrzeć. Surówkę wymieszać z olejem i przyprawami oraz wodą, przy podawaniu posypać posiekanym koperkiem.

SURÓWKA Z MŁODEJ KALAREPY

6—7 kalarepek, 1/2 szklanki gęstej kwaśnej śmietany, koperek, sól, ewentualnie kwas cytrynowy

Kalarepę oczyścić z większych liści, obciąć korzeń, umyć. Młode listki odciąć i posiekać niezbyt drobno. Kalarepkę obrać, umyć, przekrajać na połówki i pokrajać na cienkie plasterki. Ułożyć plasterki na talerzu, półmisku lub w salaterce, posypać pokrajanymi listkami, zalać śmietaną przyprawioną do smaku, posypać posiekanym koperkiem. Podawać np. do pieczywa z masłem i serem, lub z jajkiem albo do dań mięsnych i półmięsnych.

Uwaga!

Kalarepkę można również zetrzeć na tarce o dużych otworach i wymieszać z pozostałymi składnikami.

SURÓWKA Z KALAREPY I OGÓRKÓW

3 kalarepy, 2 niezbyt duże ogórki, 1/2 szklanki kwaśnej śmietany, sól, cukier, koperek

Kalarepę oczyścić i umyć jak w poprzednim przepisie. Jeżeli część listków jest świeża i młoda, posiekać je drobno i użyć do surówki. Obraną kalarepę zetrzeć na tarce o dużych otworach, zalać śmietaną. Ogórki umyć, obrać, pokrajać najpierw podłużnie w plastry, a następnie w poprzeczne paski, dodać do kalarepy. Wymieszać i przyprawić do smaku. Posypać drobno posiekany koperkiem i podawać do kanapek lub jako dodatek do drugiego dania.

SURÓWKA Z KALAREPY I JABŁEK

3 kalarepy, 2—3 jabłka, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, pieprz, liście sałaty, zielona pietruszka

Kalarepę oczyścić i umyć jak w poprzednich przepisach. Obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach, zalać śmietaną. Jabłka umyć, obrać, zetrzeć również na tarce o dużych otworach, dodać do kalarepy, wymieszać. Doprawić do smaku. Porcjować na liście sałaty, posypywać drobno posiekaną zieloną pietruszką.

SURÓWKA Z KALAREPY ZE SZCZYPIOREM I KEFIREM

5 kalarep z młodymi listkami, 1/2 szklanki kefiru lub jogurtu, 1/2 pęczka szczypioru, sól, pieprz, ewentualnie kwas cytrynowy lub sok z cytryny

Kalarepę oczyścić z większych, starszych liści, obciąć korzeń, umyć. Młode listki odciąć, drobno posiekać. Kalarepę obrać, umyć, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Szczypior umyć, posiekać. Wszystkie składniki po-

łączyć z kefirem lub jogurtem, doprawić do smaku. Podawać, dekorując barwnymi warzywami lub owocami (śliwki, porzeczki).

SURÓWKA Z KALAREPY I CEBULI Z MAJONEZEM

4 kalarepy, 2—3 młode cebule ze szczypiorem, 1/2 szklanki majonezu, sól, cukier, pieprz, zielona pietruszka, sałata

Kalarepę oczyścić jak w poprzednim przepisie. Obrać, pokrajać najpierw w cienkie plastry, a potem — poprzecznie w paseczki. Cebulę oczyścić, opłukać, przekrajać na pół, pokrajać w półplasterki. Szcypior grubo pokrajać. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem, doprawić do smaku. Układać na liściach sałaty, posypywać drobno posiekaną zieloną pietruszką.

SURÓWKA Z KALAREPY Z OGÓRKAMI I CHRZANEM

3 kalarepki, 1 ogórek, 1 cebula, 2 łyżki chrzanu, 3 łyżki oleju, 1 łyżka musztardy, 2 łyżki przegotowanej wody, sól, cukier, zielona pietruszka

Kalarepę oczyścić, umyć, pokrajać w cienkie plastry, a następnie w paseczki. Ogórek umyć, obrać i tak samo pokrajać. Cebulę obrać, umyć i pokrajać w kostkę. Olej rozmieszać z musztardą i wodą, zalać składniki surówki, dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku. Podawać surówkę posypaną posiekaną zieloną pietruszką.

Uwaga!

Do surówki można też dodać jabłka starte na tarce.

SURÓWKA Z KALAREPY Z RZODKIEWKĄ I MARCHWIĄ

2 kalarepki, 1 pęczek rzodkiewek, 1 marchew, białko jajka ugotowanego na twardo, szczypiorek, 1/4 szklanki kefiru lub jogurtu, 3 łyżki oleju, sól, cukier, ewentualnie kwas cytrynowy

Kalarepę oczyścić, obrać, umyć, pokrajać w plasterki, a następnie w paseczki. Rzodkiewki oczyścić ze starszych listków, młode i niezniszczone pozostawić. Rzodkiewkę z listkami starannie umyć, pokrajać rzodkiewkę w plasterki, listki posiekać. Marchew umyć, oskrobać, oplukać, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Kefir lub jogurt wymieszać z olejem i przyprawami. Składniki surówki układać warstwami w salaterce, zalać sosem z kefiru, posypać dookoła posiekanym szczypiorkiem, środek wypełnić pokrajonym w kostkę białkiem (lub całym białkiem).

SURÓWKA Z KALAREPY, DYNI I ŚLIWEK

2 kalarepy, 25 dag dyni lub melona, 20 dag śliwek, cukier puder, sok z cytryny lub kwas cytrynowy

Kalarepę oczyścić jak w poprzednich przepisach, umyć. Dynię obrać, oczyścić z nasion i strzępków miększu, oplukać. Kalarepę i dynię zetrzeć na tarce o dużych otworach, wymieszać z cukrem i sokiem z cytryny lub kwaskiem cytrynowym. Śliwki umyć, wydrylować, pokrajać w paseczki. Kalarepę z dynią układać na dnie naczyń porcjowych lub salaterki, posypać pokrajanymi śliwkami i oprószyć cukrem. Wstawić na ok. 20 min do lodówki. Podawać do dań mącznych i z kasz na słodko, np. do ryżu ze śmietaną, naleśników, makaronu z serem, racuszków itp.

SURÓWKA Z KALAREPY I MARCHWI

3 kalarepki, 2 marchwie, cukier, kwasek cytrynowy lub sok z cytryny albo kwaśne jabłko

Kalarepę i marchew oczyścić jak w poprzednim przepisie. Po umyciu zetrzeć na tarce o dużych otworach. Osłodzić, lekko dokwasić do smaku. Zamiast kwasu cytrynowego lub soku z cytryny można użyć soku z jabłka lub całego startego jabłka. Podawać do naleśników lub pierogów z serem na słodko.

Uwaga!

Do surówki można też dodać kilka listków drobno posiekanej świeżej mięty lub melisy.

SURÓWKA Z KALAREPY I POMIDORÓW

3 kalarepy, 4 pomidory, 1 cebula, sól, pieprz, jogurt lub kefir, zielona pietruszka

Kalarepę oczyścić jak w poprzednich przepisach, umyć, pokrajać w cienkie półplasterki. Pomidory umyć i również pokrajać w plastry. Cebulę oczyścić, umyć, posiekać. Układać rzędami plastry kalarepy i pomidorów, połączyć jogurtem przyprawionym do smaku. Pomidory posypać posiekaną cebulą, kalarepę — drobno posiekaną zieloną pietruszką.

KORKI Z KALAREPY I INNYCH WARZYW

1 kalarepa, kilka rzodkiewek, 1 większa marchew, dynia marynowana, kilka liści sałaty, rodzynki lub orzechy, 2 większe jabłka

Warzywa oczyścić, kalarepę i marchew obrać i umyć, pokrajać w kostki o boku ok. 2 cm. Rzodkiewki dokładnie opłukać i przeciąć w poprzek na połówki. Sałatę opłukać i odsączyć. Na dość długie wykałaczki drewniane lub plastikowe nadziewać kolejno rodzynki, kostki dyni marynowanej, złożone w kilka warstw liście sałaty, marchew, znów sałatę, rzodkiewkę i kalarepę. Wykałaczki wbijać w dobrze umyte i dorodne jabłka. Jeśli zamiast rodzynek stosujemy orzechy, trzeba w nich najpierw grubszą igłą ostrożnie wywiercić otwory, aby przy wbijaniu orzechy nie pękały. Podawać jako przekąskę.

SOK SURÓWKOWY Z MŁODEJ KALAREPY

3 pęczki kalarepy, sól, cukier

Kalarepę oczyścić, umyć, pokrajać na kawałki pasujące do otworu sokowirówki i odcisnąć sok. Pod koniec odwirowywania wlać do otworu sokowirówki ok. 1/2 szklanki przegotowanej, ostudzonej wody. Sok pić w postaci naturalnej, ewentualnie lekko osolony i osłodzony. Można go też łączyć z sokiem z jabłek, pomidorów itp.

SURÓWKA Z KALAREPY, KAPUSTY I OGÓRKA Z SOSEM TWAROGOWYM

25 dag kapusty, 2 kalarepy, 1—2 niezbyt duże ogórki, 1/2 opakowania twarożku homogenizowanego, 2 łyżki oleju, 2—3 łyżki mleka, sól, cukier, musztarda, koperek, kilka rzodkiewek do dekoracji

Kapustę oczyścić, opłukać i drobno poszatkować, głąb zetrzeć na tarce. Kalarepę i ogórki obrać, opłukać, ze-

trzeć na tarce o dużych otworach. Twarożek rozmieszać z olejem i mlekiem, doprawić solą, cukrem i musztardą do smaku, wymieszać ze składnikami surówki. Wyporcjonowaną surówkę posypać posiekanym koperkiem i dekorować całymi, umyтыми i zgrabnie przyciętymi rzodkiewkami (razem z młodymi listkami).





SAŁATKI

SAŁATKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ I INNYCH WARZYW Z RYBĄ WĘDZONĄ

20 dag kapusty, 4 ugotowane ziemniaki, 1 ryba wędzona (makreła, śledź, pikling), 3—4 pomidory, 1 główka cykorii, kilka śliwek marynowanych, 2—3 łyżki oleju, sól, cukier, pieprz, zielona pietruszka, sok cytrynowy lub ocet winny

Ziemniaki pokrajać w kostkę. Kapustę, cykorię i pomidory oczyścić, opłukać i też pokrajać w kostkę. Śliwki wydrylować i pokrajać w paseczki. Rybę obrać z ości i skóry, podzielić na małe cząstki. Składniki sałatki delikatnie wymieszać z olejem i przyprawami. Przy podawaniu dekorować zieloną pietruszką posiekaną lub w małych gałązkach i śliwkami marynowanymi.

Uwaga!

Składników sałatki można też nie mieszać, tylko układać warstwami w szklanym naczyniu: ziemniaki, kapustę, po-

midory, rybę, cykorię i śliwki, zalać olejem rozmieszonym z 2—3 łyżkami przegotowanej wody i z przyprawami. Dekorować zieloną pietruszką.

SAŁATKA Z WARZYW MIESZANYCH Z KAPUSTĄ WŁOSKĄ

20 dag kapusty, 1 kalarepa, 1 marchew, 1 cebula, kawałek selera, 3 ziemniaki, 1/2 szklanki ugotowanej fasoli (1/4 surowej), 1 jabłko, 1 ogórek kiszony, 1 szklanka majonezu, sól, cukier, pieprz, musztarda, zielona pietruszka

Warzywa oczyścić, opłukać i wszystkie poza cebulą i kalarepą ugotować. Warzywa i jabłka pokrajać w kostkę. Dodać ugotowaną fasolkę, połączyć z połową majonezu, doprawić do smaku. Przy podawaniu połączyć sałatkę resztą majonezu i udekorować zieloną pietruszką i plasterkami marchwi.

Uwaga!

Do tej sałatki zamiast jabłek można dodać kilka śliwek.

SAŁATKA Z KAPUSTY CZERWONEJ TRADYCYJNA

75 dag kapusty, 1 cebula, 1 jabłko, 2—3 łyżki oleju, sól, cukier, sok z cytryny, kwasek cytrynowy lub ocet winny, zielona pietruszka

Kapustę oczyścić, opłukać, poszatковать, głąb zetrzeć na tarce o dużych otworach. Zalać kilkoma łyżkami wrzącej wody i podgrzewać 5—7 min, często mieszając. Kiedy kapusta zmięknie, odcedzić ewentualny nadmiar wody. Dodać cebulę pokrajaną w kostkę i jabłko starte na tarce o dużych otworach, skropić olejem i wymieszać. Doprawić do smaku. Można sałatkę dodatkowo połączyć

1/4 szklanki wina. Podawać posypaną drobno pokrajaną zieloną pietruszką.

SALATKA Z KAPUSTY CZERWONEJ Z OLEJEM

75 dag kapusty, sól, cukier, 2—3 łyżki oleju, sok z cytryny, kwasek cytrynowy lub ocet winny, zielona pietruszka

Kapustę oczyścić, opłukać, poszatkować, głąb zetrzeć na tarce. Zalać kilkoma łyżkami gorącej wody i ciągle mieszając podgrzewać 5—7 min. Doprawić do smaku i podawać posypaną zieloną pietruszką.

SALATKA Z KAPUSTY CZERWONEJ Z MAJONEZEM

75 dag kapusty, sól, cukier, 1/2 szklanki majonezu, musztarda, szczypiorek

Kapustę przygotować jak w poprzednim przepisie. Wymieszać z majonezem i przyprawami. Podawać sałatkę posypaną drobno pokrajanym szczypiorkiem.

Uwaga!

Do tej sałatki można dodać starte jabłko lub posiekaną cebulę lub obydwa dodatki razem.

SALATKA Z KAPUSTY CZERWONEJ Z FASOLĄ

50 dag kapusty, 1 szklanka ugotowanej fasoli perłowej lub innej (1/2 szklanki surowej), 1 cebula, sól, cukier, sok z cytryny, kwasek cytrynowy lub ocet winny, 2—3 łyżki oleju, pieprz, szczypiorek lub zielona pietruszka

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, dodać do przestudzonej kapusty. Dodać ugotowaną fasolę i przyprawy, lekko wymieszać. Przy podawaniu posypać posiekaną zielenią.

SALAŃKA Z KAPUSTY CZERWONEJ Z BOCZKIEM

75 dag kapusty, 1 cebula, 10—15 dag chudego wędzonego boczku, sól, pieprz, sok z cytryny, kwasek cytrynowy lub ocet winny, szczypiorek

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Boczek i cebulę pokrajać w kostkę, połączyć z kapustą, dodać przyprawy i wymieszać. Przy podawaniu posypać posiekanym szczypiorkiem. Podawać do pieczywa lub do ziemniaków z wody.

Uwaga!

Salatkę tę można też wykonać inaczej. Boczek pokrajany w kostkę chwilę podsmażyć, dodać rozdrobnioną kapustę i często mieszając podgrzewać aż do zmięknienia (włać ewentualnie 1—2 łyżki gorącej wody). Przestudzoną kapustę połączyć z pozostałymi składnikami.

HISZPAŃSKA SALAŃKA Z KAPUSTY CZERWONEJ, RYŻU I BAKALII

30 dag kapusty, 1 szklanka ryżu, ok. 1 szklanki łuskanych orzechów i rodzynek, sól, cukier, olej sojowy lub słonecznikowy, sok cytrynowy, kwasek cytrynowy lub ocet winny, zielona sałata

Kapustę drobno poszatkować i skropić olejem. Dodać ryż ugotowany na sypko, część rodzynek (umytych

i osuszonych), część grubo pokrajanych orzechów oraz pozostałe przyprawy. Delikatnie wymieszać. Porcjować na liście sałaty, posypując resztą rodzynek i orzechów. Podawać do mięs lub jako przekąskę.

Uwaga!

Bakalii może być w tej sałatce mniej, np. 1/2—3/4 szklanki.

SALAATKA Z KAPUSTY CZERWONEJ Z RYBĄ I ŚLEDZIEM

20 dag kapusty, 2—3 ugotowane ziemniaki, 2 filety ze śledzia solonego, 1 mała ryba, 1 marchew, 1 mały burak, 1/2 małego selera, 1/2 szklanki ugotowanej fasoli perłowej, 2 jajka, 1 ogórek kiszony lub konserwowy, 2—3 grzybki marynowane, sól, cukier, pieprz, 2—3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, zielona pietruszka

Kapustę oczyścić, opłukać, poszatkować, krótko podduścić w 2—3 łyżkach gorącej wody, często mieszając i ostudzić. Ziemniaki, marchew, burak i seler ugotować, obrać i pokrajać w kostkę. Jajka ugotować na twardo. Śledzia pokrajać w kostkę. Rybę ugotować, oddzielić od ości i podzielić na małe kawałki. Ogórek pokrajać w kostkę lub zetrzeć na tarce o dużych otworach. Grzybki posiekać. Wszystkie składniki sałatki (z wyjątkiem jajka) wymieszać z przyprawami. Podawać sałatkę posypaną drobno pokrajaną zieloną pietruszką i obłożoną ćwiartkami jajek.

SALAATKA Z KALAFIORA W SOSIE WINEGRET

1 większy kalafior (ok. 50 dag), 2—3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka musztardy, soku z cytryny lub octu winnego, 2 łyżki przegotowanej wody, sól, cukier, pieprz, zielona pietruszka

Kalafior oczyścić, opłukać. Jeśli są gąsienice namoczyć na pół godziny w 2—3 szklankach wody z 2 łyżkami octu. Włożyć na wrzącą osoloną i lekko osłodzoną wodę różą do dołu i gotować ok. 10 min. Następnie kalafior ostrożnie wyjąć, ostudzić, oddzielić różyczki, głąbiki pokrajać w kostkę i całość zalać sosem winegreť. Aby przyrządzić sos winegreť trzeba olej rozetrzeć z musztardą lub sosem z cytryny, dodać wodę, sól, cukier i pieprz, rozmieszać i sosem tym połać sałatkę. Wstawić na ok. pół godziny do lodówki. Przy podawaniu posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką. Podawać do wędlin lub jako dodatek do drugiego dania.

SALAŁKA Z KALAFIORA Z MAJONEZEM

1 duży kalafior, 1/2—3/4 szklanki majonezu, zielona pietruszka

Sałatkę przygotować jak podano w poprzednim przepisie. Zamiast sosu z jogurtu użyć majonezu. Przy podawaniu posypać posiekaną zieloną pietruszką.

SALAŁKA Z KALAFIORA Z SOSEM Z TWAROGU

1 duży kalafior, 1/2 opakowania twarożku homogenizowanego lub 15 dag dobrego tłustego sera i 3 łyżki gęstej kwaśnej śmietany, 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka białego wina, sól, cukier, pieprz, suszone lub świeże zioła (mięta, szalwia, tymianek, bazylia)

Kalafior przygotować jak w poprzednich przepisach. Ułożyć na półmisku lub w naczyniach porcjowych (miseczki, talerzyki, pucharki) i zalać sosem. Aby otrzymać sos, należy twarożek homogenizowany rozetrzeć z olejem

i winem, przyprawić do smaku i wymieszać z pokruszonymi lub drobno posiekanymi ziołami. Sałatkę można przygotować również bez wina, a zamiast ziół dodać drobno posiekanego szczypiorku. Przy podawaniu dekorować barwnymi warzywami (pomidory, papryka, rzodkiewka) lub owocami (śliwki, winogrona).

SALAŃKA Z KALAFIORA Z JOGURTEM I POMIDORAMI

1 większy kalafior, 1/2 szklanki jogurtu lub kefiru, 1/2 szklanki przecieru pomidorowego, 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, cukier, zielona pietruszka, koperek, szczypiorek, liście sałaty

Kalafior przygotować jak w poprzednim przepisie. Ugotować, rozdrobnić i zalać sosem przygotowanym z jogurtu. W celu otrzymania tego sosu, trzeba jogurt rozmieszać z przecierem pomidorowym, olejem, drobno posiekaną zieloniną. Sałatkę wstawić na ok. 30 min do lodówki. Podawać jako przekąskę lub dodatek do drugiego dania.

SALAŃKA Z KALAFIORA Z MARYNATĄ POMIDOROWĄ

1 duży kalafior, 1/2 szklanki przecieru pomidorowego lub 1 łyżka koncentratu i 1/2 szklanki przegotowanej wody, 1 łyżka soku z cytryny lub octu winnego, 1 łyżka oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, cukier, pieprz, zielona pietruszka

Kalafior przygotować jak w poprzednim przepisie. Ugotować, rozdrobnić i zalać marynatą pomidorową. Aby ją przygotować, należy przecier pomidorowy połączyć z sokiem z cytryny lub octem winnym, olejem i przyprawami. Sałatkę wstawić na 30 min do lodówki. Przy podawaniu posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką.

SALATKA Z KALAFIORA Z ORZECHAMI

1 duży kalafior, 1 jabłko, 1/4—1/2 szklanki łuskanych orzechów, 1/2 szklanki majonezu, sól, cukier, ewentualnie 1/2 kieliszka koniaku

Kalafior oczyścić i ugotować jak w poprzednich przepisach. Rozdrobnić, wymieszać z pokrajanymi w kostkę jabłkami (dobrze umyтыми) i dość grubo posiekanymi orzechami oraz z majonezem i ewentualnie koniakiem. Dekorować barwnymi warzywami lub owocami.

SALATKA Z KALAFIORA PIKANTNA

1 duży kalafior, 2 ogórki konserwowe, 1—2 strąki ostrej papryki, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, pieprz, zielenina

Kalafior oczyścić, ugotować jak w poprzednich przepisach i rozdrobnić. Ogórki pokrajać w kostkę, paprykę oczyścić z nasion, umyć i też pokrajać w kostkę. Warzywa wymieszać ze śmietaną i przyprawami. Przy podawaniu posypać drobno posiekaną zielenią.

SALATKA Z KALAFIORA, POMIDORÓW I OGÓRKÓW

1 kalafior, 2—3 pomidory, 1 średni ogórek konserwowy lub kwaśzony, 1/2 szklanki śmietany, 2 żółtka, 1 łyżka musztardy, sól, cukier, pieprz, zielenina

Kalafior oczyścić, ugotować i rozdrobnić jak w poprzednich przepisach. W salaterce układać warstwami pokrajane w paseczki ogórki i kalafiory, zalać sosem śmietanowym. Aby go otrzymać, rozetrzeć żółtka (wyjęte z jajek ugotowanych na twardo) z musztardą, rozprowadzić

śmietaną, doprawić do smaku. Po zalaniu sałatki sosem (bez mieszania) boki obłożyć ćwiartkami pomidorów, środek posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką lub szczypiorkiem, ewentualnie drobno posiekаныmi białkami.

SAŁATKA Z KALAFIORA I KALAREPY

1 średni kalafior, 2—3 kalarepy, ogórek konserwowy lub kwaszony, 1/2 szklanki majonezu, szczypiorek, sól, cukier, pieprz

Kalafior i kalarepę oczyścić, ugotować, ostudzić i pokrajać w kostkę. Ogórek również pokrajać w kostkę. Rozdrobnione warzywa wymieszać z majonezem, przyprawić do smaku. Przy podawaniu posypać posiekanym szczypiorkiem.

SAŁATKA Z KALAFIORA, GROSZKU I JABŁEK

1 kalafior, 1 szklanka zielonego groszku, 1—2 jabłka, 1/2 szklanki majonezu, zielona pietruszka, pomidory do dekoracji, sól, cukier, pieprz

Kalafior oczyścić, ugotować jak w poprzednich przepisach i pokrajać w grubą kostkę. Groszek ugotować w lekko osolonej wodzie i odcedzić. Jabłka umyć i pokrajać w niezbyt drobną kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem, doprawić do smaku. Przy podawaniu posypać sałatkę drobno posiekaną zieloną pietruszką i udekorować częstkami pomidorów.

Uwaga!

Do sałatki można też dodać 2—3 jajka ugotowane na twardo i posiekane.

SALATKA Z KALAFIORA I RÓŻNYCH WARZYW LETNICH

1 średni kalafior, 1/2 szklanki groszku zielonego, 10 dag fasolki szparagowej, 1 większy seler, 1 marchew, 1/2 szklanki majonezu, sól, cukier, pieprz, zielona sałata

Warzywa oczyścić, opłukać i ugotować niezbyt miękko w osolonej wodzie. Po ostudzeniu kalafior i warzywa pokrajać w grubą kostkę, fasolkę szparagową — w 1-centymetrowe kawałki. Wymieszać składniki z majonezem, doprawić do smaku. Podawać sałatkę na liściach sałaty.

SALATKA Z KALAFIORA, PAPRYKI I POMIDORÓW Z RYZEM

1 średni kalafior, 1—2 strąki słodkiej papryki, 3—4 pomidory, 3/4 szklanki ugotowanego ryżu (1/3 szklanki surowego), 1/2 szklanki majonezu, sól, cukier, pieprz, szczypiorek

Kalafior oczyścić, ugotować jak w poprzednich przepisach i pokrajać w kostkę. Paprykę oczyścić z nasion, opłukać i pokrajać w paski. Pomidory umyć, pokrajać w kostkę. Rozdrobnione warzywa wymieszać delikatnie z ryżem i majonezem oraz doprawić do smaku. Przy podawaniu posypać drobno posiekanym szczypiorkiem.

SALATKA JARZYNOWO-ZIEMNIACZANA Z KALAFIEM

1 mały kalafior, 1/2 szklanki groszku zielonego, 1/2 szklanki fasolki szparagowej (10 dag), 1 jabłko, 1 ogórek kwaszony, 1 mały seler, 4—6 ziemniaków, 5 jajek, 1/2 szklanki majonezu, sól, cukier, pieprz, zielona pietruszka lub szczypiorek

Warzywa i ziemniaki oczyścić i ugotować w lekko osolonej wodzie. Następnie kalafior, seler i ziemniaki pokrajać w kostkę, fasolkę szparagową — w małe kawałki. Jabłko umyć i — podobnie jak ogórek konserwowy — zetrzeć na tarce o dużych otworach lub pokrajać w drobną kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem i doprawić do smaku. Podawać sałatkę posypaną drobno posiekaną zieleniną i obłożoną połówkami jaj na twardo.

ELEGANCKA SAŁATKA Z KALAFIORA, POMIDORÓW I JAJEK

1 duży kalafior, 4 jajka, 5—6 pomidorów, 1 szklanka majonezu, sól, cukier, zielona sałata

Kalafior oczyścić i ugotować jak w poprzednich przepisach. Jajka ugotować na twardo, ostudzić, obrać, pokrajać na poprzeczne plastry. Pomidory umyć i pokrajać na dość grube plastry. Ugotowany kalafior podzielić na kilka części, ułożyć na zielonej sałacie, najlepiej na okrągłym półmisku lub na talerzykach. Między różyczki kalafiora włożyć po 2—3 plastry jajka i pomidora, zalać całość majonezem. Boki sałatki również obłożyć zgrabnymi plasterkami jajek i pomidorów

SAŁATKA JARZYNOWA Z KALAFIORA I RYBY WĘDZONEJ

1 mały kalafior, 2—3 ziemniaki, 1 marchew, 1 seler, 1 pietruszka, 1/2 szklanki zielonego groszku, 1 jabłko, 2 makrele lub śledzie wędzone, 10 dag grzybków marynowanych, 2—3 jajka, 1 szklanka majonezu, szczypiorek, sól, cukier, pieprz

Warzywa i ziemniaki oczyścić, obrać, opłukać i ugotować w lekko osolonej wodzie. Groszek także ugotować i odcedzić. Warzywa i ziemniaki pokrajać w kostkę, dodać umyte jabłko również pokrajane w kostkę i część majonezu. Wymieszać i doprawić do smaku. Uformować na półmisku spłaszczony stożek sałatki, połączyć majonezem wymieszanym z drobno posiekanym szczypiorkiem. Na wierzchu ułożyć części ryby obranej ze skóry i ości, boki obłożyć na przemian posiekanymi grzybkami marynowanymi oraz białkami i żółtkami z jajek na twardo.

SALAŃKA Z KALAFIORA, POMIDORÓW I JAJEK

1 większy kalafior, 4—5 pomidorów, 2—3 jajka, 1/2 szklanki majonezu, sól, cukier, pieprz, zielona pietruszka lub szczypiorek

Kalafior oczyścić i ugotować jak w poprzednich przepisach. Po ostudzeniu podzielić na większe części, głąbiki posiekać. Pomidory umyć i pokrajać w plastry. Jajka ugotować na twardo, posiekać w grubą kostkę. Plastry pomidorów układać rzędami na talerzykach lub na półmisku, obok układać kalafiory. Pomidory oprószyć solą i pieprzem. Rzędy kalafiorów i pomidorów pokryć majonezem. Majonez na pomidorach posypać obficie jajkami, na kalafiorach — drobno posiekaną zieleniną. Zaraz podawać, aby pomidory nie podplęnęły sokiem. Zamiast pomidorów można stosować groszek lub fasolkę.

SALAŃKA WĘGIERSKA Z KALAFIEM

3 pomidory, 3 strąki papryki słodkiej, 1 świeży ogórek, 15 dag pieczarek, 2 jajka, 1 mały kalafior, 10 dag fasolki szparagowej, 1/2 szklanki majonezu, liście sałaty, keczup, sól, cukier, pieprz

Kalafior i fasolkę szparagową oczyścić, optukać i ugotować w osolonej wodzie każdy rodzaj osobno, uważając aby ich nie rozgotować. Po ostudzeniu kalafior pokrajać w kostkę, fasolkę — w 1-centymetrowe kawałki. Jajka ugotować na twardo, pokrajać w kostkę. Paprykę oczyścić z nasion, wyoptukać, pokrajać w poprzeczne paski. Pomidory umyć, pokrajać w większą kostkę. Pieczarki oczyścić (nie obierać), optukać, ugotować w lekko osolonej wodzie (5 min), ostudzić i pokrajać w kostkę. Ogórek umyć i bez obierania pokrajać w większą kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem, doprawić do smaku. Porcjować sałatkę na liście sałaty, ozdabiać keczupem lub pastą pomidorową z tuby.

ROSYJSKA SAŁATKA Z KALAFIOMEM I RYBĄ

1 ryba świeża (ok. 30 dag), 2—3 ziemniaki, kilka śliwek świeżych lub suszonych, ogórek konserwowy lub kwaszony, mały kalafior, 2—3 pomidory, 1/2 szklanki zielonego groszku konserwowego lub świeżego ugotowanego, 1/2 szklanki majonezu, 1/4 szklanki gęstej śmietany, sól, cukier, pieprz

Kalafior i ziemniaki oczyścić, optukać i ugotować w lekko osolonej wodzie. Po ostygnięciu pokrajać w kostkę. W wywarze z kalafiorów i ziemniaków ugotować oczyszczoną uprzednio rybę (15 min), ostrożnie wyjąć, ostudzić i oddzielić mięso od ości w niezbyt małych kawałkach. Śliwki umyć, wydrylować, pokrajać w paski, podobnie jak ogórek konserwowy. Wymieszać rozdrobnione składniki ostrożnie za pomocą dwóch widelców z majonezem i śmietaną, aby jak najmniej rozgnieść części ryby. Doprawić sałatkę do smaku, wyłożyć na salaterkę, półmisek lub talerzyki (misczki). Obsypać groszkiem i dekorować częściami pomidorów.

SAŁATKA Z KALAFIORA, POMIDORÓW, CYTRYNY I JABŁKA Z ORZECHAMI

1 średni kalafior, 4—5 pomidorów, 1 cytryna, 2 jabłka, 1/4 szklanki (5 dag) orzechów włoskich lub laskowych łuskanych, 1/2 szklanki majonezu, sól, cukier, liście sałaty

Kalafior oczyścić, opłukać i ugotować niezbyt miękko w osolonej wodzie, odcedzić, pokrajać w kostkę. Pomidory i jabłka umyć (jabłek nie obierać) i również pokrajać w kostkę, pomidory — w większą, jabłka — w mniejszą. Orzechy podzielić na dość duże części, cytrynę umyć, obrać, pokrajać bardzo drobno w kostkę; trochę skórki z cytryny zetrzeć do sałatki. Wszystkie składniki — z wyjątkiem orzechów — wymieszać z majonezem, doprawić do smaku. Podawać sałatkę na liściach sałaty, posypać orzechami.

SAŁATKA Z KALAFIORA, PAPRYKI, MARCHWI I SAŁATY

1 kalafior, 1 duża marchew, 2 strąki słodkiej papryki, 1/2 główki sałaty, 2—3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz, cukier, musztarda, kwasek cytrynowy lub ocet winny, 2—3 jajka, szczypiorek

Kalafior i marchew oczyścić, opłukać, ugotować niezbyt miękko. Po ostudzeniu pokrajać w kostkę. Paprykę oczyścić z nasion, opłukać i pokrajać w kostkę. Sałatę dokładnie umyć i pokrajać w paski. Jajka ugotować na twardo, obrać i pokrajać w poprzek na półówki. Rozdrobnione warzywa skropić olejem, dodać musztardę i inne przyprawy, wymieszać. Przy podawaniu na każdej porcji położyć półówkę jajka i posypać sałatkę posiekanym szczypiorkiem.

SALATKA Z KALAFIORA, GROSZKU I JAJEK W GALARECIE

1 średni kalafior, 2—4 jajka, 1/2 szklanki groszku zielonego konserwowego lub świeżego ugotowanego, 2—3 szklanek wywaru z warzyw, 3 łyżki żelatyny, sól, cukier, sok z cytryny, ocet winny lub sok z porzeczek białych

Kalafior oczyścić i ugotować jak w poprzednich przepisach. Oddzielić zgrabne różyczki, głąbiki posiekać. Jajka ugotować na twardo, obrać i pokrajać w plastry lub w półplastry. Przygotować salaterkę, rondel albo po 2 miseczki na osobę. Żelatynę namoczyć w 2—3 łyżkach zimnej wody, rozpuścić w gorącym wywarze, doprawić do smaku solą, cukrem i sokiem z cytryny lub innym kwasem. Do przygotowanych naczyń wlać na dno trochę płynnej żelatyny, wsypać trochę groszku, położyć plasterki jajka i zastudzić w chłodnym miejscu. Kiedy spodnia warstwa skrzepnie, układać na niej różyczki kalafiora różą do spodu, obłożyć jajkiem i obsypać groszkiem, a następnie zalać pozostałą częścią żelatyny. Zastudzić całość. Wydawać potrawę wyjętą z formy, tzn. salaterki, rondla lub porcjowych misek. Jako dodatek — sos majonezowy i pieczywo.

SALATKA Z KALAFIORA, SERA ŻÓLTEGO I JAJEK

1 średni kalafior, 20 dag sera żółtego, 2—3 jajka, 1/2 szklanki majonezu, szczypiorek, sól, cukier, pieprz

Kalafior oczyścić i ugotować jak w poprzednich przepisach, a następnie pokrajać w kostkę, jajka ugotować na twardo i pokrajać w grubą kostkę. Ser pokrajać w kostkę

lub paski. Składniki wymieszać z majonezem i doprawić do smaku. Przy podawaniu posypać sałatkę drobno posiekanym szczypiorkiem.

SALAŃKA Z KALAREPY I JABŁEK

50 dag kalarepy, 2 kwaśne jabłka, 1 cebula, sól, cukier, pieprz, zielenina; **sos I** — majonez; **sos II** — 2 łyżki oleju, 1 łyżka musztardy lub soku z cytryny, 2 łyżki wody lub wywaru od gotowania kalarepy; **sos III** — 1/2 szklanki kwaśnej śmietany, 1 łyżka musztardy

Kalarepę oczyścić, umyć, pokrajać na połówki lub cząstki i ugotować w lekko osolonej wodzie prawie do miękkości. Pokrajać w paseczki. Jabłką umyć, jeśli mają ładną skórkę — nie obierać, również pokrajać w paski. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Wymieszać składniki sałatki z wybranym sosem, doprawić do smaku cukrem, pieprzem i ewentualnie solą. Przy porcjowaniu posypać drobno posiekanym koperkiem, szczypiorkiem lub zieloną pietruszką. Do sałatki można nie dodawać cebuli, jest wtedy delikatniejsza. Dla wzbogacenia wartości białkowej można posypać ją grubo posiekanym jajkiem ugotowanym na twardo.

SALAŃKA Z KALAREPY, SELERÓW I JABŁEK

4 kalarepy, 1 większy seler, 2 jabłka, 2 łyżki oleju, sok z cytryny lub kwasek cytrynowy albo ocet winny, sól, cukier, pieprz, zielenina

Kalarepę ugotować jak w poprzednim przepisie. Seler oczyścić, opłukać, podzielić na pół i ugotować razem z kalarepą. Gdy warzywa będą prawie miękkie, wyjąć je z wywaru i po ostudzeniu pokrajać w paski. Jabłką

umyc, jeśli mają ładną skórkę, nie obierać i pokrajać w paski. Składniki sałatki wymieszać z olejem i przyprawić. Przy podaniu posypać drobno posiekaną zieleniną, np. koperkiem lub zieloną pietruszką.

SALAATKA Z KALAREPY I INNYCH WARZYW

3 kalarepy, 2 papryki, 2 pomidory, 1 seler, 2 marchwie, 1/2 szklanki majonezu, zielona sałata

Kalarepę, seler i marchew oczyścić, opłukać i ugotować niezbyt miękko w całości lub w większych częściach w lekko osolonej wodzie. Po ugotowaniu odcedzić, ostudzić i pokrajać w kostkę. Paprykę oczyścić z nasion, umyc i pokrajać również w kostkę. Pomidory umyc i pokrajać w części jak pomarańczę. Składniki sałatki (poza pomidorami) wymieszać z majonezem, ewentualnie doprawić do smaku, układać na liściach sałaty i dekorować częściami pomidora.

SALAATKA Z KALAREPY, JAJEK I BOCZKU WĘDZONEGO

4 kalarepy, 1 jabłko, 2—3 jajka, 10 dag boczku wędzonego gotowanego lub innej wędliny, 2—3 łyżki oleju, 1 łyżeczka musztardy, sól, cukier, pieprz, zielona pietruszka

Kalarepę oczyścić i ugotować jak w poprzednich przepisach. Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Jabłko dokładnie umyc, jeśli ma nieuszkodzoną skórkę, nie obierać. Kalarepę, jajka, jabłko i boczek pokrajać w kostkę, wymieszać z olejem i przyprawami. Podawać sałatkę posypaną drobno posiekaną nacią pietruszki.

SAŁATKA JARZYNOWO-SEROWA Z KALAREPĄ

1 marchew, 1 mały seler, 1 por, 1 cebula, 3 ziemniaki, 2 jajka, 2 kalarepy, 10 dag sera żółtego, 1 jabłko, 1 ogórek kwaszony lub konserwowy, 1 szklanka majonezu, sól, pieprz, cukier, ewentualnie musztarda, zielona pietruszka

Marchew, seler i ziemniaki oczyścić, opłukać i ugotować niezbyt miękko w całości. Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Ser zetrzeć na tarce o dużych otworach lub pokrajać w małą kostkę. Kalarepę obrać, opłukać i pokrajać w drobną kostkę, podobnie jak jabłko i ogórek. Wszystkie składniki sałatki wymieszać z przyprawami i majonezem. Przy podawaniu posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką i obłożyć cząstkami jajek.





WARZYWA KAPUSTNE NA JARZYŃĘ

KAPUSTA WŁOSKA Z WODY

75 dag — 1 kg kapusty, sól, cukier, 2 łyżki masła lub masła roślinnego, 2 łyżki bułki tartej

Kapustę oczyścić, przekrajać na cztery części, zalać większą ilością wrzącej wody z dodatkiem soli i cukru. Gotować bez przykrycia ok. 20 min. Wyjąć kapustę z wywaru, posypać zrumienioną bułką tartą i polać osobno stopionym masłem lub położyć kawałki surowego masła. Podawać — jako dodatek do mięsa lub danie samodzielne z ziemniakami i z jajkiem sadzonym.

KAPUSTA WŁOSKA POD BESZAMELEM

75 dag — 1 kg kapusty, sól, cukier, 1 czubata łyżka masła lub masła roślinnego, 1 czubata łyżka mąki, 1—1 1/2 szklanki mleka, 10 dag sera żółtego, 1 łyżka bułki tartej

Kapustę ugotować jak w poprzednim przepisie. Układać cząstki w rondlu lub naczyniu do zapiekania. Przygotować sos beszamelowy: stopić masło, dodać mąkę i podgrzewać do spienienia. Wtedy zasmażkę odstawić, dolewać po trochu mleko, ciągle mieszając i osolić. Wyłożyć sos na kapustę. Ser zetrzeć, wymieszać z bułką tartą i posypać potrawę po wierzchu. Zapiekać 20—25 min w gorącym piekarniku (200°C). Podawać jako danie samodzielne z ziemniakami i surówką lub jako gorącą przekąskę.

KAPUSTA WŁOSKA NA MLEKU

75 dag — 1 kg kapusty, 2 szklanki mleka, sól, 2 łyżki masła lub masła roślinnego, 2 łyżki bułki tartej

Kapustę oczyścić, opłukać, liście pokrajać w dość grubą kostkę, głąb zużyć do innych potraw. Pokrajaną kapustę zalać gorącym mlekiem, osolić i gotować bez przykrycia ok. 20 min. Po ugotowaniu potrawa powinna być dość gęsta, mało podpływająca mlekiem. Posypać zrumienioną bułką i polać stopionym (nie zrumienionym) masłem. Podawać jako danie samodzielne z surówką i pieczywem lub ziemniakami.

KAPUSTA WŁOSKA ZE ŚMIETANĄ

75 dag — 1 kg kapusty, sól, cukier, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, pieprz, zielona pietruszka lub koperek

Kapustę oczyścić, opłukać i dość grubo poszatkować. Zalać wrzącą wodą z dodatkiem soli i cukru i gotować ok. 20 min do miękkości. Śmietaną rozmieszać z mąką,

wlać do miękkiej kapusty i zagotować. Potrawę doprawić do smaku i podawać jako dodatek do drugiego dania, posypaną drobno posiekaną zieleniną.

KAPUSTA WŁOSKA ZASMAŻANA Z KMINKIEM

75 dag — 1 kg kapusty, sól, cukier, pieprz, kminek, 5—8 dag słoniny, 1 łyżka mąki

Kapustę przygotować i ugotować jak w poprzednich przepisach, dodając kminek. Słoninę pokrajać w kostkę, zrumienić, dodać mąkę, chwilę podsmażyć, dodać do kapusty, rozmieszać i zagotować. Potrawę doprawić do smaku i podawać jako dodatek do drugiego dania.

KAPUSTA WŁOSKA DUSZONA

75 dag — 1 kg kapusty, 1 cebula, 5—8 dag smalcu lub słoniny, sól, pieprz

Kapustę oczyścić, opłukać, grubo poszatkować. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podsmażyć na tłuszczu. Dodać kapustę, smażyć, często mieszając i podlewając niewielką ilością gorącej wody. Doprawić do smaku i podawać jako dodatek do drugiego dania.

KAPUSTA WŁOSKA Z POMIDORAMI LUB JABŁKAMI

75 dag — 1 kg kapusty, 1 cebula, 4—5 pomidorów lub 2—3 jabłka, 5—8 dag słoniny, 1 łyżka mąki, sól, cukier, pieprz

Kapustę i cebulę przygotować jak w poprzednim przepisie. Kapustę zalać małą ilością (1 1/2 szklanki) gorącej wody, osolić i gotować ok. 15 min. Pomidory lub jabłka umyć, podzielić na mniejsze części, rozparować i przetrzeć do miękkiej kapusty. Słoninę pokrajać w kostkę, stopić, dodać cebulę i podrumienić. Dodać mąkę i chwilę podsmażyć. Zasmażkę dodać do kapusty, rozmieszać i zagotować. Doprawić do smaku. Podawać jako danie samodzielne lub dodatek do drugiego dania.

KAPUSTA WŁOSKA DUSZONA Z INNYMI WARZYWAMI I ZIEMNIAKAMI

30 dag kapusty, 1 większa marchew, 1 średni seler, 1 mały por, 1 cebula, 4—5 ziemniaków, 5—8 dag słoniny lub innego tłuszczu, sól, pieprz, zielona pietruszka

Kapustę, pozostałe warzywa i ziemniaki oczyścić i opłukać. Marchew, seler i por pokrajać w paski, cebulę — w drobną kostkę, kapustę — w grubszą kostkę, ziemniaki — w półplasterki. Słoninę stopić, dodać cebulę i chwilę podsmażyć. Dodać pozostałe rozdrobnione warzywa i dalej podsmażyć, często mieszając. Podlać 3/4 szklanki gorącej wody, dodać ziemniaki, osolić, przykryć i dusić na małym ogniu ok. 15 min; w czasie duszenia kilka razy zamieszać. Doprawić potrawę do smaku, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką. Podawać — jako danie samodzielne lub dodatek do drugiego dania.

PARZYBRODA — KAPUSTA WŁOSKA Z ZIEMNIAKAMI

75 dag kapusty, 50 dag ziemniaków, 1 cebula, liść laurowy, sól, cukier, majeranek, pieprz, 5—8 dag słoniny, 1 płaska łyżka mąki

Kapustę i ziemniaki oczyścić i opłukać. Ziemniaki pokrajać w kostkę, zalać gorącą wodą z dodatkiem soli, zagotować. Dodać kapustę pokrajaną w grubszą kostkę, gotować bez przykrycia ok. 15 min. Włożyć liść laurowy i pozostałe przyprawy, oprószyć przez sitko mąką, rozmieszać, zagotować. Podawać parzybrodę polaną stopioną słoniną — jako danie samodzielne z pieczywem lub dodatek do drugiego dania. Można też do parzybrody dodać duszony boczek wędzony lub świeży, mięso (wieprzowinę, baraninę) albo kiełbasę i wtedy podawać — jako danie jednogarnkowe na obiad lub na kolację.

PURÉE Z KAPUSTY WŁOSKIEJ ZAPIEKANE W BESZAMELU

75 dag — 1 kg kapusty, 2 cebule, 2 łyżki smalcu, sól, cukier, 1 czubata łyżka mąki, 1 czubata łyżka masła lub masła roślinnego, 1—1 1/2 szklanki mleka, 2 jajka, 2 łyżki bułki tartej

Kapustę oczyścić, opłukać, ugotować w całości lub w mniejszych kawałkach w osolonej i osłodzonej wodzie. Odcisnąć na sicie z nadmiaru wody, zemleć lub bardzo drobno posiekać. Dodać cebulę pokrajaną w kostkę i podrumienioną na smalcu, wbić jajko, rozmieszać i doprawić do smaku. Rondel lub inne naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem, ułożyć kapustę, wyrównać powierzchnię, polać sosem beszamelowym (patrz: kapusta włoska pod beszamelem) rozmieszanym z drugim jajkiem, posypać bułką tartą i zapiekać przez 25—30 min w gorącym piekarniku (200°C). Podawać kapustę jako danie samodzielne z surówką i ziemniakami z wody lub pieczywem albo jako dodatek do gorącego drugiego dania.

KAPUSTA CZERWONA DUSZONA

75 dag kapusty, 5 dag smalcu lub oleju, 2 jabłka, 1 cebula, ocet winny, sól, cukier, ewentualnie 1/4 szklanki wina

I sposób. Kapustę oczyścić, opłukać, poszatkować, głębię zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na rumiano na smalcu. Dodać poszatkowaną kapustę, lekko posolić i dusić do miękkości, często mieszając. W czasie duszenia można dodać kilka łyżek gorącej wody. Kiedy kapusta zmięknie, dodać umyte, obrane i starte na tarce o dużych otworach jabłka oraz przyprawy. Jeszcze raz zagotować i podawać jako dodatek do drugich dań.

II sposób. Poszatkowaną kapustę zalać winem i dusić na małym ogniu 20—25 min. Następnie dodać podsmażoną na tłuszczu pokrajaną w kostkę cebulę i pozostałe składniki.

KAPUSTA CZERWONA ZASMAŻANA

75 dag kapusty, 1 cebula, 5—8 dag smalcu lub stoniny, 1 łyżka mąki, sól, cukier, kwas cytrynowy lub ocet winny

Kapustę oczyścić, opłukać, poszatkować, głębię zetrzeć na tarce o dużych otworach. Zalać 1—1 1/2 szklanki wody i gotować początkowo bez przykrycia, a następnie pod przykryciem do miękkości. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i zrumienić na tłuszczu, dodać mąkę i jeszcze chwilę podsmażyć. Zasmażkę dodać do kapusty, dokładnie zamieszać i zagotować. Przyprawić potrawę do smaku solą, cukrem i kwaskiem lub octem.

KAPUSTA CZERWONA ZASMAŻANA Z OWOCAMI

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednim przepisie; zamiast kwasku cytrynowego lub octu winnego — przecier z 3—4 rozparowanych jabłek lub ok. 10 dag śliwek pokrajanych w paski, które trzeba jeszcze z kapustą poddusić aż do zmięknięcia. Do zakwaszenia potrawy można też użyć przecieru z 1/2 szklanki porzeczek (białych, czerwonych lub czarnych) albo 2—3 łyżek dżemu niskosłodzonego lub powideł.

KAPUSTA CZERWONA Z INNYMI WARZYWAMI

50 dag kapusty, 1 większa pietruszka, 10 dag selera, 1 cebula, 4 dag smalcu, 1 łyżka mąki pszennej lub ziemniaczanej, sól, cukier, pieprz

Kapustę oczyścić, opłukać, poszatkować, głąb zetrzeć na tarce. Zalać gorącą wodą (ok. 1 szklanki) i gotować 20—25 min początkowo bez przykrycia, a potem pod przykryciem. Na początku gotowania dodać cebulę pokrajaną w kostkę i podsmażoną na tłuszczu razem z pokrajanymi w cienkie paseczki pietruszką i selerem. Gdy wszystkie warzywa zmiękną, oprószyć je przez sito mąką i doprawić do smaku.

KAPUSTA CZERWONA KWASZONA ZASMAŻANA

75 dag kapusty, 2 cebule, 5 dag smalcu, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki wina, 3 łyżki przecieru pomidorowego, papryka sproszkowana, sól, ewentualnie 2 łyżki dobrej kwaśnej śmietany

Kapustę zalać małą ilością gorącej wody (1—1,5 szklanki) i gotować 40—60 min początkowo bez przykrycia,

a następnie pod przykryciem. Dodać wino i pozostałe przyprawy oraz zasmażkę z tłuszczu i cebuli pokrajanej w kostkę i z mąki. Można kapustę po podprawieniu wymieszać ze śmietaną.

Uwaga!

Zamiast przecieru pomidorowego można użyć rozparowanych jabłek lub śliwek, powideł albo dżemu porzeczkowego czy śliwkowego niskosłodzonego.

INDYJSKA JARZYNA Z KAPUSTY CZERWONEJ I BIAŁEJ, MARCHWI I GROSZKU

25 dag kapusty białej, 25 dag kapusty czerwonej, 25 dag marchwi, 25 dag zielonego groszku, 1 por, 5 dag smalcu lub oleju, sól, 1 łyżka przyprawy curry, 1 łyżka papryki sproszkowanej, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, czosnek, sól

Warzywa oczyścić, opłukać i rozdrobnić. Kapustę poszatковать, głąby zetrzeć, marchew i por pokrajać w cienkie paseczki. Warzywa zalać wrzącą wodą (1,5—2 szklanki) i gotować ok. 30 min. Dodać tłuszcz i przyprawy, wymieszać i podawać jako danie samodzielne z ryżem (ewentualnie jajkiem lub napojem mlecznym) albo do mięsa.

KALAFIOR Z WODY

1 duży lub 2 średnie kalafiorzy, sól, cukier, 3 dag masła lub masła roślinnego, 2 łyżki bułki tartej

Kalafiorzy oczyścić z większych liści, przyciąć głąb, dokładnie wyplukać. Jeśli istnieje podejrzenie, że w kalafiorze są gąsienice, należy przygotować roztwór wody

z octem (na 2 l wody — 4 łyżki octu) i namoczyć w nim kalafior na ok. 30 min. Następnie włożyć do wrzącej, osolonej i osłodzonej wody, różę skierować do dna i gotować bez przykrycia 5 min, a następnie 5—7 min pod przykryciem. Do wody można dodać 2—3 łyżki mleka lub skórkę chleba, które częściowo pochłaniają zapachy. W czasie gotowania zrumienić bułkę na suchej patelni, często mieszając. Kiedy trochę przestygnie, dodać tłuszcz. Miękki kalafior ostrożnie wyjąć z wody, ułożyć różą do góry i polać masłem z bułeczką. Podawać jako dodatek do drugiego dania lub samodzielne danie z jajkiem sadzonym lub napojem mlecznym.

Uwaga!

Wywar z gotowania kalafiorów wykorzystać do zup, sosów lub napojów.

KALAFIOR W SOSIE MLECZNYM (beszamelowym)

1 duży lub 2 średnie kalafior, sól, cukier, 4 dag masła roślinnego, 4 dag mąki, 1 szklanka mleka, 1 jajko, kwasek cytrynowy lub sok z cytryny

Kalafior ugotować jak w poprzednim przepisie. Zamiast masłem ze zrumienioną bułką polać go sosem mlecznym. Aby przygotować sos, należy stopić masło w rondlu, dodać mąkę i podsmażać do lekkiego spienienia. Wtedy rondel odstawić, dodać po trochu mleko, cały czas energicznie mieszając. Kiedy cała ilość mleka zostanie wmieszana, postawić sos na ogniu i znów mieszając doprowadzić do zagotowania, odstawić. Jajko rozbić w miseczce, dodać trochę gorącego sosu, rozmieszać, wlać do reszty sosu i już nie gotować. Doprawić do smaku solą i kwaskiem cytrynowym. Gorącym sosem polewać

świeżo ugotowany kalafior. Podawać jako danie samodzielne z ziemniakami i surówką, np. z pomidorów lub z sałatą zieloną.

Uwaga!

Kalafior wyjęty z wody i polany sosem mlecznym można posypać serem, wstawić do gorącego piekarnika (200°C) i zapiekać ok. 20 min aż do zrumienienia powierzchni. Podawać jako gorącą przekąskę.

KALAFIOR W SOSIE POMIDOROWYM

1 duży lub 2 średnie kalafior, sól, cukier, 30 dag pomidorów lub 2 łyżki koncentratu pomidorowego albo 3/4 szklanki przecieru z pomidorów, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, 1 łyżeczka masła lub masła roślinnego, koperek

Kalafior ugotować jak w poprzednich przepisach. Pomidory umyć, rozgotować i przetrzeć. Przecier uzupełnić do 1 1/2 szklanki wywarem z kalafiorów i zagotować. Śmietanę rozmieszać z mąką, zalać małą ilością gorącego wywaru z pomidorami, rozmieszać, wlać do reszty sosu i zagotować. Doprawić do smaku solą, cukrem, dodać surowe masło. Świeżo wyjęte z wody miękkie kalafior połączyć sosem i posypać drobno posiekanym koperkiem. Podawać jako danie samodzielne z napojem mlecznym lub jajkiem sadzonym i pieczywem albo ziemniakami.

Uwaga!

W ten sposób przygotowane kalafior można również posypać startym serem i zapiec jak w poprzednim przepisie.

KALAFIOR W SOSIE HOLENDERSKIM

1 duży kalafior lub 2 średnie, sól, cukier, 2/3 szklanki wywaru z gotowania kalafiorów, 1 szklanka mleka, 3 łyżki masła lub masła

roślinnego, 1 łyżeczka mąki, 3 żółtka, 1/2 cytryny lub 2 łyżki soku z cytryny lub roztworu kwasu cytrynowego, pieprz

Ugotować kalafior jak w poprzednich przepisach. Przygotować sos: do wywaru z kalafiorów dodać sól i cukier do smaku, pieprz, mleko, mąkę, żółtko i masło. Garnuszek z sosem wstawić do większego naczynia z gorącą wodą. Wodę doprowadzić do zagotowania. Od momentu wstawienia garnka z sosem do gorącej wody intensywnie ubijać sos trzepaczką aż zgęstnieje. Wtedy doprawić sokiem z cytryny. Gorące kalafiory polać sosem i podawać jako danie samodzielne lub dodatek do potraw na gorąco przyrządzonych z delikatnych gatunków mięsa (cielęcina, kurczę).

KALAFIOR W POTRAWCE

1 duży lub 2 średnie kalafior, sól, cukier, 2 dag masła, 2 dag mąki, 1 szklanka śmietanki słodkiej, ok. 1/2 szklanki wywaru z kalafiora, 1 żółtko, sól, sok z cytryny lub kwasek cytrynowy

Przygotować kalafior jak w poprzednich przepisach. Kiedy jest miękki, przygotować sos. Masło lub masło roślinne stopić w rondlu, dodać mąkę i podgrzewać do lekkiego spienienia. Wtedy dolewać po trochu, ciągle mieszając, słodką śmietankę, a następnie — wywar z kalafiorów. Zagotować sos, odstawić. Żółtko rozetrzeć w miseczce, zalać małą ilością sosu, rozmieszać, wlać do reszty sosu i już nie gotować. Sos doprawić do smaku solą i sokiem z cytryny i polać nim wyjęty z wody kalafior. Podawać jako danie samodzielne lub jako dodatek do potraw na gorąco przyrządzonych z delikatnych gatunków mięsa (cielęcina, kurczę).

KALAFIORY OBSMAŻANE W JAJKU

1 duży lub 2 średnie kalafior, 2 jajka, sól, papryka sproszkowana, olej

Kalafiory oczyścić, opłukać i krótko gotować w osolonej wodzie. Jajka rozbić z solą i papryką. Kalafiory dzielić na różyczki lub krajać w plastry, obtaczać w jajku i smażyć na oleju. Podawać jako danie samodzielne z surówką i pieczywem lub z ziemniakami z wody. Kalafiory można również po obtoczeniu w jajku panierować bułką tartą (3—4 łyżki) i smażyć jak kotlety schabowe.

KALAFIORY W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM

1 duży lub 2 średnie kalafior, sól, 1 jajko, 1/2 szklanki mleka, 1/2 szklanki wody (zamiast wody można użyć jasnego piwa), 3/4 szklanki mąki, tłuszcz do smażenia

Kalafiory oczyścić, opłukać i podzielić na różyczki lub w plastry. Z mąki, jajka, mleka, wody i soli przygotować dość gęste ciasto naleśnikowe. Jeśli zamiast wody użyje się jasnego piwa, ciasto będzie pulchniejsze. Kalafiory obtaczać w cieście i smażyć powoli w dość dużej ilości gorącego tłuszczu (olej, smalec). Podawać jako danie samodzielne z surówkami lub z ziemniakami z wody.

KALAFIOR ZAPIEKANY Z MASŁEM I BUŁECZKĄ

1 duży kalafior lub 2 średnie, sól, cukier, 3 dag masła lub masła roślinnego, 2 łyżki bułki tartej

Kalafior oczyścić i gotować go tylko ok. 7 min, aby był jeszcze twardawy. Wyjąć z wody, posypać tartą bułką, położyć kawałki masła i wstawić na 15 min do gorącego piekarnika (200°C). Podawać jako danie samodzielne, np. z jajkiem sadzonym lub jako dodatek do drugiego dania.

Uwaga!

Ten sposób przygotowania kalafiora jest odpowiedni, gdy musimy go podgrzewać. Zamiast przechowywać kalafior w gorącej wodzie, wyjmujemy je jeszcze twarde, a w miarę potrzeby zapiekamy. Przy zapiekaniu kalafior można też posypać startym na tarce żółtym serem (3—4 łyżki), a dopiero potem tartą bułką i surowym masłem.

KALAFIOR Z POMIDORAMI I CEBULĄ W ŚMIETANIE

1 kalafior, 4—5 pomidorów, 2 cebule, 1 szklanka śmietany, sól, cukier, pieprz, 1 łyżka masła lub masła roślinnego, zielona pietruszka

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, lekko zrumienić na tłuszczu. Dodać kalafior, podzielony na małe kawałki, zalać śmietaną, osolić i dusić pod przykryciem na wolnym ogniu ok. 20 min. W miarę potrzeby można dodać trochę gorącej wody i lekko zamieszać. Pomidory umyć, sparzyć, obrać, podzielić na małe kawałki, dodać do kalafiorów i dusić razem jeszcze ok. 10 min aż się rozgotują. Doprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem. Podawać jako dodatek do mięsa lub jako samodzielne danie z ziemniakami z wody i np. jajkiem sadzonym lub gotowanym na twardo.

KALAFIOR Z PIECZARKAMI ZAPIEKANY POD BESZAMELEM

1 duży kalafior, sól, cukier, 1 łyżka tłuszczu, 1 cebula, 4 dag masła lub masła roślinnego, 4 dag mąki, 1 1/2 szklanki mleka, 1 jajko, 30—50 dag pieczarek, zielona pietruszka

Kalafior oczyścić, umyć, podzielić na różyczki i ugotować w małej ilości osolonej i osłodzonej wody. Pieczarki oczyścić (nie obierać), umyć, poszatkować. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na tłuszczu, dodać pieczarki i dusić ok. 15 min. Osolić do smaku. Kalafiory odcedzić, ułożyć w naczyniu żaroodpornym lub w rondlu. Pokryć sosem beszamelowym (patrz: kalafiory w sosie beszamelowym) z dodatkiem całego jajka, na wierzch wyłożyć pieczarki i zapiekać ok. 20 min w gorącym piekarniku (200°C).

BUKIET Z WARZYW Z KALAFIOMEM

1 kalafior, 30—40 dag marchwi, 5 pomidorów, 50 dag ziemniaków, 50 dag fasolki szparagowej, 10 dag masła, 4 łyżki bułki tartej, koperek, sól, cukier, 1/2 cebuli, pieprz

Warzywa oczyścić, opłukać i ugotować z wyjątkiem pomidorów w osolonej i osłodzonej wodzie. Ziemniaki ugotować osobno w osolonej wodzie. Ugotowany kalafior ułożyć na środku półmiska, obłożyć pozostałymi ugotowanymi warzywami, ziemniakami oraz pokrajanymi w plastry pomidorami. Każdy rodzaj warzyw powinien być ułożony osobno. Bułkę podrumienić na suchej patelni, dodać masła i połączyć kalafior, marchew i fasolkę. Na ziemniaki wyłożyć kilka kawałków masła i posypać je posiekanym koperkiem. Pomidory posypać cebulą

pokrajaną w kosteczkę, osolić i oprószyć pieprzem. Podawać jako danie samodzielne, ewentualnie z jajkiem sadzonym lub z napojem mlecznym.

KALAREPA Z WODY

50—70 dag kalarepy, 5 dag masła lub masła roślinnego, 2 łyżki bułki tartej, sól, cukier

Kalarepę oczyścić, opłukać, obrać, umyć i pokrajać w grubą kostkę lub w słupki. Zalać ją 1 1/2 szklanki wrzącej wody, osolić, nieco osłodzić, gotować ok. 5 min bez przykrycia, a następnie dogotować do miękkości pod przykryciem. Wywar odlać (zużyć do napojów, zup, sosów). Bułkę zrumienić na suchej patelni, lekko przestudzić, dodać masło i połać kalarepę bułeczką z masłem. Podawać jako dodatek do mięsa, jajka sadzonego lub z ziemniakami i sałatką z pomidorów, do kefiru.

KALAREPA OPRÓSZANA

Pęczek kalarepy (50—75 dag), 3 dag masła lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki, sól, cukier, koperek

Kalarepę oczyścić, odrzucić zniszczone starsze liście, młode zachować do potrawy. Obrać, umyć, pokrajać w niewielką kostkę. Listki umyć i grubo posiekać. Zalać rozdrobnioną kalarepę 1 szklanką wrzącej wody, dodać sól i cukier, gotować bez przykrycia 10 min, następnie dodać listki i jeszcze gotować pod przykryciem 10 min. Oprószyć potrawę mąką, zamieszać, zagotować, dodać masło lub masło roślinne. Podawać jako składnik drugiego dania.

KALAREPA Z MARCHWIĄ ZASMAŻANA

4 kalarepy, 4 marchwie, 3 dag masła roślinnego lub świeżej słoniny,
1 łyżka mąki, sól, cukier

Kalarepę przygotować jak w poprzednim przepisie, listki posiekać, kalarepę pokrajać w kostkę. Marchew umyć, oskrobać, opłukać, pokrajać również w kostkę. Rozdrobnione warzywa zalać wrzącą wodą, dodać soli i cukru do smaku, gotować kilka minut bez przykrycia, następnie dodać listki i gotować do miękkości (w sumie 20 min) pod przykryciem. Przygotować zasmażkę, stopić tłuszcz, dodać mąkę, chwilę podsmażyć, odstawić. Dodawać po trochu przestudzony wywar z gotowania warzyw, ciągle mieszając, połączyć z potrawą. Przyprawić do smaku. Podawać jako składnik drugiego dania, np. do mięsa duszonego, lub obłożoną plastrami podsmażonej kiełbasy, świeżego boczku itp.

KALAREPA Z MARCHWIĄ I GRZANKAMI

6 marchwi, 3 kalarepy, 2 ziemniaki, 3 dag masła lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki, sól, cukier, 8—10 plastrów bułki, tłuszcz do obsmażania grzanek

Kalarepę, marchew i ziemniaki umyć, oczyścić, opłukać. Młode listki kalarepy użyć do potrawy. Kalarepę i marchew pokrajać w niewielką kostkę, zalać wrzącą wodą, osoloną i osłodzoną do smaku. Gotować ok. 15 min. Dodać posiekane listki kalarepy oraz ziemniaki pokrajane na cienkie plasterki. Gotować aż do rozpadnięcia się ziemniaków (ok. 7 min). Oprószyć wierzch potrawy mąką, zamieszać, zagotować, dodać tłuszcz, rozmieszać. Plastry bułki grubości ok. 1 cm obsmażyć z obydwu stron

na smalcu. Jarzynę wyłożyć na salaterkę, półmisek lub talerze, obkładając grzankami. Podawać jako danie samodzielne, np. z dodatkiem jajka sadzonego, lub jako dodatek do drugiego dania.

KALAREPA Z ZIEMNIAKAMI ZASMAŻANA

50 dag kalarepy (7—8 szt.), 40 dag ziemniaków, 1 cebula, 5—8 dag słoniny, sól, cukier, zielona pietruszka

Kalarepę oczyścić, młode listki zachować do potrawy. Ziemniaki umyć. Kalarepę i ziemniaki obrać, opłukać i pokrajać w kostkę. Kalarepę zalać 1 1/2 szklanki wrzącej wody, osolić, posłodzić i gotować bez przykrycia ok. 10 min. Dodać posiekane listki oraz ziemniaki i gotować jeszcze ok. 10 min pod przykryciem. Tłuszcz stopić, dodać pokrajaną w kostkę cebulę, zrumienić. Potrawę podawać polaną tłuszczem z cebulą i posypaną posiekaną zieloną pietruszką. Stosować jako dodatek do drugiego dania lub danie samodzielne, np. z jajkiem sadzonym, kefirem lub zsiadłym mlekiem.

KALAREPA PURÉE Z MASŁEM LUB SŁONINĄ

50—70 dag kalarepy (1 duży lub 2 mniejsze pęczki), 2 ziemniaki, 2 płaskie łyżki masła lub masła roślinnego lub 5—8 dag słoniny, sól, mleko, zielenina

Kalarepę oczyścić, umyć. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać. Kalarepę i ziemniaki pokrajać w plastry, zalać ok. 1 1/2 szklanki wrzącej osolonej wody i ugotować do miękkości (w pierwszej fazie gotowania naczynie odkryć, dogotować pod przykryciem). Jeśli po ugotowaniu zostało trochę wywaru, odlać go i przeznaczyć do innych potraw.

Wlać do miękkiej kalarepy ok. 1/2 szklanki gorącego mleka i ugnieść z ziemniakami. Gorącą jarzynę wykładać porcjami kształtowanymi łyżką, każdą porcję połączyć zrumienioną słoniną lub kłaść kawałek masła i posypać drobno posiekaną zieleniną. Podawać jako dodatek do mięsa.

KALAREPA Z SOSEM HOLENDERSKIM

1 pęczek kalarepy (50—75 dag), 1 żółtko, 15 dag masła, 2 łyżki śmietanki, sól, cukier, koperek, sok z cytryny lub kwas cytrynowy

Kalarepę oczyścić, umyć, pokrajać w niewielką kostkę, zalać gorącą wodą, dodać soli i cukru do smaku i gotować ok. 10 min bez przykrycia, a następnie 10 min pod przykryciem, wywar zużyć do zupy, napoju itp. W czasie gotowania kalarepy przygotować sos. Żółtko rozmieszać z 1 łyżką wody i śmietanką, lekko posolić i ubijać widelcem lub małą trzepaczką na parze aż do silnego spienienia i zagęszczenia. Wtedy zdjąć z pary i wlać cienkim strumieniem stopione masło, ciągle ubijając. Dodać trochę soku z cytryny lub roztworu kwasu cytrynowego i ewentualnie 1 łyżkę białego wina. Gorącą kalarepę połączyć z sosem. Podawać — posypując drobno posiekanym koperkiem jako dodatek do delikatnych mięs, np. cielęciny duszonej, kurczęcia w potrawce, królika w śmietanie itp.

KALAREPA W SOSIE ZASMAŻKOWYM Z MLEKIEM LUB ŚMIETANKĄ

1 pęczek kalarepy, 3 dag masła roślinnego, 1 łyżka mąki, 3/4 szklanki mleka lub śmietanki, 1 żółtko, sól, cukier, sok z cytryny lub kwas cytrynowy, koperek

Kalarepę przygotować jak w poprzednim przepisie. Po ugotowaniu odcedzić, wywar wykorzystać częściowo do sosu, resztę dodać do zupy lub napoju. Przygotowując sos stopić w rondlu masło roślinne, dodać mąkę i chwilę podsmażyć bez rumienienia. Odstawić z ognia i dodawać po trochu, ciągle mieszając, zimne mleko lub słodką śmietankę. Wstawić na ogień i podgrzewać w dalszym ciągu intensywnie mieszając. Wlać wywar z gotowania kalarepy, zagotować. Żółtko rozetrzeć, zalać małą ilością sosu, rozmieszać i połączyć z resztą sosu, już nie gotując. Sos doprawić do smaku solą, cukrem i cytryną, połączyć z gorącą kalarepą. Potrawę podawać posypaną koperkiem jako dodatek do delikatnych mięs. Przypomina ona kalarepę w sosie holenderskim, jest jednak mniej kaloryczna i nieco ostrzejsza w smaku.

KALAREPA W SOSIE PAPRYKOWO-POMIDOROWYM

1—2 pęczki kalarepy, 1 czubata łyżka masła roślinnego, 1 łyżka mąki, 1 łyżka słodkiej sproszkowanej papryki, 1 czubata łyżka koncentratu pomidorowego lub 3/4 szklanki przecieru pomidorowego albo 3—4 pomidory świeże, 1 cebula, sól, pieprz, cukier

Kalarepę oczyścić jak w poprzednich przepisach, umyć, pokrajać w kostkę, zalać małą ilością wrzącej, osolonej wody, aby była przykryta w 3/4. Gotować ok. 25 min, najpierw bez przykrycia, a potem pod przykryciem. Odstawić, wywar zachować do potraw i do sosu. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na tłuszczu na biało, dodać mąkę i paprykę, jeszcze chwilę podsmażyć. Dodawać po trochu ok. 1 szklanki przestudzonego wywaru z kalarepy i koncentratu pomidorowego, ciągle mieszając, zagotować. Jeśli zamiast koncentratu, dodajemy przecier pomidorowy, wywaru z kalarepy bierzemy ok.

1/2 szklanki. Po zagotowaniu sos doprawić do smaku, połączyć z kalarepą i podgrzać. Podawać jako dodatek do mięsa.

KALAREPA DUSZONA Z POMIDORAMI I SŁONINĄ

1 duży lub 2 mniejsze pęczki kalarepy, 4—5 pomidorów lub 1 czubata łyżka koncentratu pomidorowego, 1 cebula, 5 dag słoniny lub świeżego boczku, 1 płaska łyżka mąki, sól, cukier, pieprz

Kalarepę oczyścić, umyć, pokrajać w niewielką kostkę, zalać ok. 1 1/2 szklanki wrzącej, osolonej wody i ugotować (w początkowej fazie bez przykrycia) do miękkości. Pomidory umyć, podzielić na części, rozgotować osobno i przetrzeć do kalarepy lub dodać koncentrat pomidorowy. Słoninę pokrajać w kosteczkę, stopić, dodać pokrajaną w kostkę cebulę, lekko zrumienić, dodać mąkę, chwilę podsmażyć. Zasmażkę dodać do kalarepy, zagotować, doprawić do smaku. Podawać jako dodatek do mięsa.

Uwaga!

Pomidory można też umyć, sparzyć, obrać, pokrajać na małe kawałki, dodać do kalarepy, kiedy będzie już miękka, i rozgotować, a następnie postępować jak wyżej.

KALAREPA PANIEROWANA

1 pęczek kalarepy (6 szt.), 1 jajko, 2 łyżki mleka, 2 łyżki mąki, 4 łyżki bułki tartej, sól, tłuszcz do smażenia (olej, smalec), 1 łyżka masła

Kalarepę oczyścić, umyć, ugotować w lekko osolonej wodzie w całości lub w połówkach. Odcedzić, przestu-

dzić, pokrajać w plastry. Jajko rozbić z mlekiem i solą. Plastry kalarepy oprószać w mące, zanurzać w jajku i panierować w bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu (smalec, olej). Po usmażeniu na każdy plaster położyć wiórek masła. Podawać jako dodatek do mięs smażonych (obok surówki) lub danie samodzielne, np. z jajkiem sadzonym lub kefirem i sałatą zieloną.

Uwaga!

Kalarepę panierowaną można skropić sokiem z cytryny lub polać majonezem czy keczupem, posypać zieloną pietruszką i podawać na zimno do pieczywa.

KALAREPA DUSZONA ZE ŚMIETANĄ

75 dag kalarepy, 6 dag masła roślinnego lub margaryny, 1/2 szklanki śmietany, sól, zielona pietruszka

Kalarepę oczyścić, umyć, pokrajać w cienkie plasterki, udusić na tłuszczu, nie dopuszczając do zrumienienia, można ewentualnie dodać 2—3 łyżki gorącej wody. Gdy kalarepa zmięknie, osolic ją, wyłożyć na półmisek i polać gęstą kwaśną śmietaną oraz posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką. Podawać z podrumienionym boczkem wędzonym lub kielbasą i pieczywem albo z ziemniakami.

KALAREPA W CIEŚCIE

50 dag kalarepy, 1/2 szklanki mąki, 1 jajko, 1/3 szklanki mleka, 1 łyżka oleju lub stopionej margaryny, sól, tłuszcz do smażenia

Kalarepę oczyścić, umyć, pokrajać w plasterki, mąkę rozmieszać z mlekiem, jajkiem, tłuszczem i odrobiną soli.

Plasterki kalarepy obtaczać w cieście i smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Podawać na gorąco jako danie samodzielnie z surówką lub jako dodatek do różnorodnych potraw mięsnych albo na zimno z majonezem czy keczupem albo innym sosem na przekąskę.

KALAREPA DUSZONA Z MARCHWIĄ, GROSZKIEM I KAPUSTĄ

3—4 kalarepy, 3 marchwie, 1/2 szklanki zielonego groszku, 25 dag kapusty włoskiej lub białej, 2—3 pomidory, 1 łyżka smalcu lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki, sól, cukier, koperek lub pieprz

Kalarepę i kapustę oczyścić, opłukać. Marchew umyć, oskrobać, opłukać. Pomidory umyć. Kalarepę i marchew pokrajać w kostkę, zalać ok. 1 1/2 szklanki wrzącej, osolonej wody, gotować ok. 15 min. Dodać surowy groszek zielony (jeśli używamy groszku z konserwy — dodać go do potrawy na końcu) i pokrajaną w kostkę kapustę. Gotować jeszcze ok. 15 min. Pomidory sparzyć, obrać, drobno pokrajać i pogotować z innymi warzywami aż się rozgotują. Ze smalcu i mąki sporządzić jasną zasmażkę, rozprowadzić wywarem z warzyw, dodać do garnka z potrawą, zagotować, doprawić do smaku. Aby otrzymać potrawę lżej strawną — zamiast zasmażki ze smalcu i mąki — można jarzyny oprószyć przez sitko mąką, rozmieszać, zagotować i włożyć surowe masło lub masło roślinne. Podawać jako dodatek do mięs duszonych albo danie samodzielne z kluskami kładzionymi czy ziemniakami. Dla uzupełnienia wartości białkowej można kluski posypać startym żółtym serem lub podać z napojem mlecznym, np. z siadłym mlekiem, kefirem, maślanką itp. Można też dodać do duszonej kalarepy z warzywami podrumienioną na tłuszczu cebulę.

KALAREPA PO WĘGIERSKU

1 duży lub 2 mniejsze pęczki kalarepy, 4 pomidory, 2 cebule, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka smalcu, 2 łyżki sproszkowanej łagodnej papryki lub 1 łyżka papryki ostrej lub 2 strąki papryki świeżej, pieprz, sól, cukier, 1 łyżka mąki

Kalarepę oczyścić, jak w poprzednich przepisach, umyć, pokrajać w paski lub w kostkę. Zalać ok. 1 1/2 szklanki wrzącej, osolonej wody i gotować chwilę bez przykrycia, a następnie dogotować pod przykryciem. Pomidory umyć, sparzyć, obrać, podzielić na mniejsze kawałki, dodać do miękkiej kalarepy i rozgotować (zamiast świeżych pomidorów można użyć czubatej łyżki koncentratu). Jeśli stosujemy świeżą paprykę, należy ją umyć, rozkładać, oczyścić z nasion, pokrajać w paseczki, dodać razem z pomidorami do potrawy i podgotować. Cebulę oczyścić, umyć, pokrajać w kostkę, podrumienić na smalcu, dodać mąkę i jeszcze chwilę podsmażyć. Dodać zasmażkę do potrawy, rozmieszać, doprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem, ewentualnie dodać sproszkowaną paprykę. Zagotować, zalać śmietaną, rozmieszać. Podawać do mięs duszonych (baranina, wieprzowina) lub jako dodatek do ziemniaków, ale wtedy obłożyć kalarepę podsmażonym boczkiem lub kiełbasą.

KALAREPA DUSZONA Z WARZYWAMI MIESZANYMI I PIECZARKAMI

1 szklanka zielonego groszku, 2 marchwie, 3 kalarepy, 15 dag szparagów, 1 średni kalafior, 15 dag pieczarek, 6 dag masła lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki, sól, cukier, koperek

Warzywa i pieczarki oczyścić i umyć. Kalarepę i marchew pokrajać w kostkę i zalać wrzącą, osoloną wodą,

gotować bez przykrycia ok. 10 min. Dodać surowy groszek (jeśli używamy groszku z konserwy, dodać go po zmięgnięciu wszystkich warzyw i tylko zagotować) i pokrajane w kawałki o długości 1 cm szparagi. Gotować jeszcze pod przykryciem ok. 15 min. Gdy warzywa są miękkie, oprószyć je przez sitko mąką, rozmieszać, zagotować, dodać połowę tłuszczu i doprawić do smaku. Osobno ugotować kalafior w osolonej i osłodzonej wodzie. Grzyby poszatковать, udusić na drugiej połowie tłuszczu, lekko osolić. Przy podawaniu potrawę posypać drobno posiekanym koperkiem, obłożyć różyczkami kalafiora i uduszonymi grzybami. Podawać jako dodatek do mięsa lub samodzielne danie, np. z kopytkami, kluskami kładzionymi, ziemniakami i napojem: mleczno-pomidorowym, zsiadłym mlekiem, maślanką itp.

Uwaga!

Zamiast pieczarek można stosować inne świeże grzyby, np. maślaki, koźlaki, kanie, prawdziwki itp.

KALAREPA OPRÓSZANA Z RZODKIEWKAMI

1 pęczek kalarepy, 1 pęczek rzodkiewek (czerwonych lub białych), 1 łyżka masła lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki, sól, cukier, koperek

Kalarepę i rzodkiewki oczyścić, umyć, młode listki odciąć i pozostawić. Kalarepę obrać, pokrajać w kostkę, podobnie pokrajać rzodkiewki. Listki drobno posiekać. Zalać 1—1 1/2 szklanki gorącej wody, osolić i osłodzić. Gotować do miękkości, przez kilka minut bez przykrycia, następnie pod przykryciem. Oprószyć przez sito mąką, rozmieszać, dodać tłuszcz, zagotować, ewentualnie doprawić do smaku. Podawać potrawę posypaną drobno posiekanym koperkiem. Tak przyrządzona kalarepa nadaje się jako dodatek do potraw mięsnych.

KALAREPA DUSZONA Z MLEKIEM I POMIDORAMI

50—75 dag kalarepy, 8 dag słoniny, 1 łyżka mąki, 3/4 szklanki mleka, 2—3 łyżki keczupu lub koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, zielona pietruszka

Słoninę stopić, lekko zrumienić, dodać kalarepę pokrajaną w paseczki (uprzednio oczyszczoną i umytą), dusić do miękkości ok. 20 min. Następnie posypać jarzynę przez sito mąką, rozmieszać, wlać mleko, zagotować. Na końcu dodać keczup lub koncentrat pomidorowy i doprawić do smaku. Przy podawaniu posypać zieloną pietruszką. Stosować jako dodatek do mięsa lub samodzielne danie z ziemniakami albo pieczywem i kefirem albo zsiadłym mlekiem. Można również kalarepę obłożyć podsmażoną kiełbasą lub boczkem.

KALAREPA PURÉE Z BOBEM

1 1/2 szklanki bobu, 2 kalarepy, 2 cebule, 4 łyżki oleju, zielona pietruszka, listki mięty, czosnek, sól

Bób umyć, zalać wrzącą niesoloną wodą, ugotować do miękkości, odcedzić (wywar zachować), przestudzić i obrać z łusek. Kalarepę oczyścić, umyć, pokrajać w plastry i ugotować w małej ilości osolonej wody. Gdy będzie miękka, dodać bób i ugnieść tak jak ziemniaki purée. Doprawić do smaku solą, wymieszać z drobno posiekanym czosnkiem, listkami mięty i zielonej pietruszki. Potrawę podgrzać i podawać na gorąco z cebulą pokrajaną w plastry lub w kostkę podsmażoną na oleju.

Uwaga!

Potrawę można też podawać na zimno, wtedy olej z podsmażoną cebulą wymieszać ze wszystkimi składnikami.

BRUKSELKA Z WODY

75 dag brukselki, sól, cukier, 5 dag masła lub masła roślinnego, 2 łyżki bułki tartej

Brukselkę oczyścić, opłukać, włożyć do wrzącej wody z dodatkiem soli i cukru, ugotować bez przykrycia do miękkości. Bułkę tartą zrumienić na suchej patelni, odstawić z ognia, dodać masło i odcedzoną brukselkę polać masłem z bułeczką. Podawać jako danie samodzielne lub dodatek do drugiego dania.

BRUKSELKA Z SOSEM HOLENDERSKIM

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednim przepisie, zamiast bułki tartej i masła — 1—2 żółtka, 2 łyżki słodkiej śmietanki, 15 dag masła, sok cytrynowy lub roztwór kwasu cytrynowego, sól

Ugotowaną brukselkę polać gorącym sosem. Aby go przygotować, należy żółtka rozbić widelcem lub małą trzepaczką z 1 łyżką wody i śmietanką, posolić i ubijać nad lekko gotującą się wodą do spienienia i zagęszczenia. Zestawić z wody i dodawać cienkim strumieniem stopione masło (nie zrumienione), ciągle ubijając. Do smaku dodać sok cytrynowy lub roztwór kwasu cytrynowego. Sosem natychmiast polewać gorącą brukselkę. Podawać do delikatnych mięs gotowanych lub duszonych.

BRUKSELKA W SOSIE BESZAMELOWYM

75 dag brukselki, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 1 szklanka mleka, 1 żółtko, sól

Ugotować brukselkę z wody. Przygotować sos beszamelowy: masło stopić, dodać mąkę i podsmażyć do lekkiego spienienia. Odstawić z płyty, wlewać po trochu mleko ciągle mieszając, zagotować przy bezustannym mieszaniu, doprawić do smaku. Wbić żółtko lub całe jajko uprzednio rozmieszane z małą ilością gorącego sosu i już nie gotować. Gorącym sosem zaraz podać brukselkę.

BRUKSELKA Z SOSEM POMIDOROWYM

75 dag brukselki, 1 cebula, 1 łyżka masła, 1 szklanka przecieru pomidorowego, sól, cukier

Ugotować brukselkę z wody. Przygotować sos pomidorowy. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podsmażyć na maśle lub maśle roślinnym na biało. Dodać szklankę przecieru pomidorowego i 1/2 szklanki wywaru z brukselki, zagotować. Doprawić do smaku solą i cukrem. Sos można zagęścić 1 łyżeczką mąki rozmieszanej w niewielkiej ilości przestudzonego wywaru albo w śmietanie (1/2 szklanki).

Uwaga!

Zamiast przecieru pomidorowego można wziąć 2 łyżki koncentratu pomidorowego i 1 1/2 szklanki wywaru z brukselki.

BRUKSELKA DUSZONA

75 dag — 1 kg brukselki, 1 cebula, 2 łyżki masła lub masła roślinnego, 1—2 szklanki rosółu, sól, cukier, 3 dag masła lub masła roślinnego

Brukselkę oczyścić, umyć. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podrumienić na jasnozłoty kolor na tłuszczu. Włożyć brukselkę i kilka minut podgrzewać, a następnie zalać rosółem lub gorącą wodą z dodatkiem kostki rosółowej. Dusić do zmięknienia brukselki, doprawić do smaku. Podawać w salaterce razem z sosem od duszenia, którego powinno być niezbyt dużo. W ostatniej chwili dodać surowe masło. Podawać jako samodzielne danie z surówką albo jako dodatek do drugiego dania.

BRUKSELKA W SOSIE ŚMIETANOWYM

75 dag brukselki, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, cukier, zielona pietruszka

Ugotować brukselkę z wody. Przyrządzić sos śmietanowy: 1 1/2 szklanki wywaru z brukselki zagotować i zagęścić śmietaną rozmieszaną z mąką. Doprawić do smaku. Połączyć sosem brukselkę i posypać posiekaną zieloną pietruszką.

BRUKSELKA W SZARYM SOSIE

75 dag brukselki, 1 płaska łyżka cukru, 1 łyżka masła, sok z cytryny, kwasek cytrynowy lub ocet winny, sól, cukier

Ugotować brukselkę z wody. Przygotować szary sos. Cukier podgrzewać na suchej patelni do zrumienienia (karmel). Zalać 1 1/2 szklanki wywaru z brukselki, zagotować. Osobno przygotować zasmażkę z masła i mąki. Podsmażoną mąkę z masłem rozprowadzić dolewającym po trochu wywarem z rozpuszczonym karmelem. Doprawić do smaku kwaskiem, solą i cukrem. Sos wymieszać z brukselką i zaraz podawać. Potrawę można posypać jajkami ugotowanymi na twardo i pokrajanymi w kostkę.

BRUKSELKA W ŚMIETANIE Z PIECZARKAMI

75 dag brukselki, 1 łyżka masła lub masła roślinnego, 1 cebula, 20 dag pieczarek, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz

Brukselkę oczyścić i opłukać. Cebulę obrać, umyć i pokrajać w kostkę, a następnie podsmażyć na tłuszczu. Włożyć oczyszczoną brukselkę, zalać szklanką rosołu lub gorącej wody, osolić i dusić ok. 20 min. W połowie duszenia dodać poszatowane pieczarki (oczyszczone i dokładnie umyte). Gdy brukselka zmięknie, zalać ją śmietaną, rozmieszać i zagotować. Doprawić do smaku. Podawać jako dodatek do drugiego dania lub danie samodzielne z ryżem albo z ziemniakami i surówką.

BRUKSELKA DUSZONA W WINIE

75 dag brukselki, 2 łyżki masła lub masła roślinnego, sól, cukier, 1/2 szklanki wina

Brukselkę przygotować jak w poprzednich przepisach. Masło stopić w rondlu, dodać brukselkę, podlać 1 szklanką wody z solą i cukrem, dusić ok. 20 min. Pod koniec duszenia wlać wino i zagotować. Podawać do mięsa.





DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE

PIECZEŃ BARANIA Z KAPUSTĄ WŁOSKĄ

50—60 dag baraniny z udźca, 2 łyżki smalcu, czosnek, 75 dag — 1 kg kapusty, 1 cebula, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, cukier, sól

I sposób. Baraninę umyć, natrzeć rozdrobnionym czosnkiem z solą, obsmażyć na części tłuszczu, podlać gorącą wodą i udusić pod szczelnym przykryciem do miękkości. Kapustę oczyścić, opłukać, pokrajać w kostkę, zalać małą ilością gorącej wody, dodać cebulę pokrajaną w kostkę i podsmażoną na tłuszczu i gotować (początkowo bez przykrycia) ok. 15 min. Kiedy zmięknie, doprawić do smaku, wlać śmietanę rozmieszaną z mąką, zagotować. Baraninę pokrajać na porcje, dodać do kapusty i jeszcze chwilę pogotować. Podawać z pieczywem, ziemniakami, ryżem lub kluskami kładzionymi.

II sposób. Baraninę przygotować według sposobu I. Kapustę oczyścić, opłukać, pokrajać na ćwiartki, podgotować w osolonej wodzie, podzielić na pojedyncze liście.

W rondlu układać liście kapusty, przekładać plastrami pieczeni, zalać wywarem, dodać tłuszcz i udusić pod przykryciem. Śmietanę rozmieszać z mąką, dodać kilka łyżek gorącego wywaru, wlać do garnka z kapustą i zagotować. Sos doprawić do smaku.

KAPUSTA WŁOSKA PO WIEDERSKU

50 dag kapusty włoskiej, 50 dag ziemniaków, 1 cebula, 25 dag kielbasy, 5—8 dag tłuszczu (słoniny, smalcu, masła roślinnego), 1 łyżka mąki, sól, cukier, liść laurowy, pieprz, majeranek, zielona pietruszka

Ziemniaki i kapustę oczyścić, opłukać, pokrajać w kostkę. Zalać małą ilością wody (1,5—2 szklanek) i gotować ok. 10 min. Dodać kielbasę umytą i obraną z ostonek lub tylko umytą i pokrajaną w niewielką kostkę, liść laurowy, gotować jeszcze ok. 5 min. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i zrumienić na tłuszczu na rumiano, dodać mąkę i zasmażyć. Zasmażkę dodać do kapusty, rozmieszać, zagotować, doprawić do smaku. Podawać potrawę posypaną drobno posiekaną zieloną pietruszką z dodatkiem pieczywa.

IRLANDZKA POTRAWA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ, ZIEMNIAKÓW, CEBULI I BARANINY

50 dag kapusty, 50 dag ziemniaków, 50 dag cebuli lub porów, 50 dag tłustej baraniny, 10 dag słoniny, sól, kminek, zielona pietruszka

Warzywa i ziemniaki oczyścić i umyć. Kapustę i cebulę pokrajać w kostkę, podsmażyć na stopionym tłuszczu, dodać pokrajane w kostkę surowe mięso, osolic i dodać

zmielony kminek. Zalać 2 szklankami rosółu albo gorącej wody i dusić pod szczelnym przykryciem na małym ogniu. Kiedy mięso będzie już prawie miękkie, dodać pokrajane w kostkę ziemniaki i gotować jeszcze 15 min. Doprawić do smaku. Podawać potrawę na obiad lub na kolację z dodatkiem pieczywa posypaną posiekaną zieloną pietruszką.

KAPUSTA WŁOSKA FASZEROWANA Z WODY

1 średnia główka kapusty (ok. 1 kg), 30 dag mięsa mielonego, 1 mała bułka, 1 jajko, sól, pieprz, 3—6 dag masła lub masła roślinnego, 2 łyżki bułki tartej

Kapustę oczyścić, pokrajać na ćwiartki, krótko obgotować w osolonej wodzie, odcedzić, wywar zachować. Mięso wyrobić z bułką (namoczoną i odcisniętą), jajkiem i przyprawami. Liście kapusty odchyłać, nakładać pomiędzy nie cienkie warstwy masy mięsnej i liście z powrotem składać. Złożyć 4 ćwiartki faszerowanej kapusty razem, obwiązać nitką, umieścić w wywarze z obgotowywania i gotować ok. 30 min. Miękką kapustę wyjąć i usunąć nitki. Posypać zrumienioną bułką i polać stopionym masłem. Wywar z gotowania wykorzystać, np. do zupy. Kapustę faszerowaną można podawać na obiad, kolację albo jako gorącą przekąskę.

KAPUSTA WŁOSKA FASZEROWANA ZAPIEKANA

1 średnia główka kapusty (ok. 1 kg), 30 dag mięsa mielonego, 1 mała bułka, 1 jajko, sól, pieprz, 1 łyżka masła lub masła roślinnego, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, ewentualnie koncentrat lub przecier pomidorowy, zielona pietruszka

Kapustę i mięso przygotować jak w poprzednim przepisie. Ćwiartki faszerywanej kapusty układać płasko w rondlu, zalać 1 szklanką gorącej wody, osolić, dodać tłuszcz i piec pod przykryciem ok. 40 min. Następnie wywar odlać, zagotować, dodać śmietanę rozmieszaną z mąką i ewentualnie koncentrat lub przecier pomidorowy — doprawić do smaku, wylać sos na kapustę i zapiekać bez przykrycia do lekkiego zrumienienia. Podać potrawę posypaną drobno posiekaną zieloną pietruszką z pieczywem lub z ziemniakami na obiad, kolację albo jako gorącą przekąskę.

KAPUSTA WŁOSKA ZAPIEKANA Z MIĘSEM

75 dag — 1 kg kapusty, 30 dag mięsa mielonego, 1 jajko, 1 mała bułka, sól, pieprz, ok. 2 szklanek rosółu, wywaru z warzyw lub wody z kostką rosółową, 10 dag sera żółtego, zielona pietruszka

Kapustę oczyścić, pokrajać na ćwiartki i obgotować w osolonej wodzie. Podzielić ćwiartki kapusty na pojedyncze liście. Układać je na dnie rondla, przekładając masą mięsną przygotowaną jak na kotlety mielone. Całość zalać mocno osolonym rosółem lub wywarem i posypać startym serem. Piec pod przykryciem ok. 1 godz. w średnio nagrzanym piekarniku (180°C). Na 10 min. przed zakończeniem pieczenia rondel odkryć i zrumienić (200°C) powierzchnię potrawy. Podawać na obiad lub kolację z ziemniakami, z pieczywem albo jako przekąskę.

KAPUSTA WŁOSKA Z WODY Z SEREM ŻÓŁTYM

75 dag — 1 kg kapusty, 3—5 dag masła lub masła roślinnego, 10 dag sera żółtego, sól, cukier

Kapustę oczyścić, opłukać, podzielić na części, ugotować w wodzie z dodatkiem soli i cukru. Miękką wyjąć z wywaru, ułożyć na wygrzonym półmisku, posypać startym serem i poleć stopionym masłem. Podawać jako danie samodzielne z ziemniakami lub bułką i z surówką.

KAPUSTA WŁOSKA DUSZONA W ŚMIETANIE Z BOCZKIEM

75 dag — 1 kg kapusty, 3/4 szklanki śmietany, 15—20 dag boczku wędzonego, sól, pieprz, zielona pietruszka

Kapustę oczyścić, opłukać, pokrajać w grubszą kostkę, zalać 3/4 szklanki gorącej wody, osolić i gotować bez przykrycia ok. 10 min. Następnie dodać śmietanę oraz pokrajany w paski boczek i dalej dusić pod przykryciem. Miękką kapustę doprawić do smaku. Podawać posypaną drobno posiekaną zieloną pietruszką — z ziemniakami lub pieczywem.

JEDNOGARNKOWA POTRAWA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ Z MIĘSEM

50 dag kapusty, 50 dag ziemniaków, 1 większa marchew, 1 seler, 1 cebula, 20—30 dag wieprzowiny od łopatki lub od szynki, sól, pieprz, 2 szklanki rosółu lub wywaru z warzyw albo wody z kostką rosółową, zielona pietruszka

Ziemniaki i warzywa oczyścić i opłukać. Ziemniaki pokrajać w kostkę, kapustę — w grubszą kostkę, marchew i seler — w paseczki, cebulę — w kosteczkę. Ułożyć w garnku warstwami: ziemniaki i kapustę, posypać marchwią, selerem oraz cebulą, wyłożyć na to mięso pokra-

jane w kostkę. Zalać rosółem lub innym płynem, posolić, przykryć. Dusić na małym gniu 40—50 min nie mieszając, tylko od czasu do czasu potrząsając garnkiem. Podawać z pieczywem posypując zieloną pietruszką.

KAPUSTA WŁOSKA ZAPIEKANA Z WARZYWAMI I MIĘSEM

50 dag kapusty włoskiej, 2 marchwie, 2 cebule, 30 dag wołowiny, 10 dag boczku wędzonego, 10—15 dag sera żółtego, sól, pieprz, 2 łyżki tłuszczu, bułka tarta

Wołowinę umyć, pokrajać w kostkę, obsmażyć na tłuszczu, podlać małą ilością gorącej wody, osolić i dusić ok. 30 min. Warzywa oczyścić i opłukać. Kapustę pokrajać w grubszą kostkę, marchew — w paski, cebulę — w kosteczkę. Cebulę zrumienić na tłuszczu, dodać marchew i kapustę i podsmażać aż do zmięknienia. Rondel wysmarować tłuszczem, wysypać bułką tartą, ułożyć podsmażone warzywa, doprawione do smaku solą i pieprzem, na to wylać podduszoną wołowinę razem z sosem, posypać pokrajany w cienkie paski boczkiem i startym serem. Zapiekać przez ok. 30 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C). Podawać — jako danie samodzielne — z pieczywem lub z ziemniakami.

KAPUSTA WŁOSKA DUSZONA Z KIEŁBASĄ

75 dag kapusty, 5—8 dag słoniny, 1—2 cebule, 25 dag kielbasy, sól, pieprz, czosnek

Cebulę i kapustę oczyścić i opłukać. Pokrajać kapustę w grubszą kostkę, cebulę w drobną. Słoninę pokrajać

w kostkę, zrumienić, dodać cebulę i kapustę i podsmażyć często mieszając. Dodać czosnek oczyszczony i rozarty z solą, pokrajaną w kostkę kiełbasę i kilka łyżek gorącej wody. Dusić ok. 10 min. Doprawić potrawę do smaku. Podawać — jako danie samodzielne — z pieczywem lub ziemniakami.

GULASZ MIĘSNY Z KAPUSTĄ WŁOSKĄ I POMIDORAMI

75 dag kapusty, 1 cebula, 2 łyżki tłuszczu, 30 dag wieprzowiny, 30 dag pomidorów, 2 łyżki mąki, liść laurowy, sól, pieprz, zielona pietruszka

Mięso opłukać, pokrajać w sporą kostkę, oprószyć mąką, obrumienić na tłuszczu, dodać cebulę pokrajaną w kostkę i jeszcze podsmażyć. Zalać gorącą wodą, osolić i dusić pod przykryciem ok. 30 min. Kapustę oczyścić, pokrajać w kostkę lub w grubsze paski, dodać do mięsa i dusić ok. 15 min. Dodać umyte, obrane i pokrajane w kostkę pomidory, liść laurowy i dusić do rozparowania pomidorów. Gulasz doprawić do smaku. Posypać posiekaną zieloną pietruszką. Podawać na obiad lub kolację z ziemniakami albo pieczywem i z dodatkiem surówki.

JEDNOGARNKOWA POTRAWA HISZPAŃSKA Z KAPUSTĄ WŁOSKĄ, MIĘSEM, RYŻEM I FASOLĄ TZW. PUCHERO

5 dag boczku wędzonego, 1 cebula, 1 łyżka oleju, 1/2 szklanki fasoli, 25 dag mięsa z kością, 2 marchwie, 1/2 główki kapusty włoskiej, 5 dag ryżu, 25 dag ziemniaków, 1/2 szklanki wina, sól, pieprz, czosnek, zielona pietruszka

Boczek pokrajać w kostkę, podsmażyć, dodać cebulę pokrajaną w drobną kostkę i podsmażyć na rumiano. Dodać fasolę (umytą i namoczoną poprzedniego dnia), mięso w całości obsmażone na oleju, zalać 3 szklankami gorącej wody i dusić ok. 30 min. Wtedy dodać oczyszczone, umyte i rozdrobnione warzywa: marchew pokrajaną w paski, kapustę — w kostkę lub szersze paski, ziemniaki — w kostkę oraz zmiądzony czosnek i opłukany ryż. Wlać wino i dusić 20—25 min. Mięso wyjąć, oddzielić od kości, pokrajać w kostkę, połączyć z całą potrawą. Podgrzać i doprawić do smaku. Podawać to pełnowartościowe samodzielne danie posypane posiekaną zieloną pietruszką. Jako uzupełnienie — napój pomidorowy, czerwony barszcz lub inny napój.

KAPUSTA WŁOSKA DUSZONA Z KONSERWĄ MIĘSNĄ

75 dag kapusty, 1 cebula, 1 łyżka masła roślinnego, 2 szklanki rosółu lub wody z kostką rosółową, sól, pieprz, zielona pietruszka, konserwa mięsna np. wołowina w sosie własnym (30—40 dag)

Cebulę obrać, umyć, podrumienić na tłuszczu. Dodać poszatkowaną kapustę oraz pokrajaną w paski konserwę mięsna. Zalać rosółem i dusić ok. 20 min. Potrawę doprawić do smaku. Podawać posypaną drobno pokrajaną zieloną pietruszką. Jako dodatek — ziemniaki, ryż, kluski kładzione lub pieczywo i kontrastowe w kolorze surówki.

JARSKA POTRAWA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ, POMIDORÓW I RYŻU

75 dag kapusty, 50 dag pomidorów, majeranek, czosnek, 1 cebula, sól, pieprz, 2/3 szklanki ryżu, 2 szklanki rosółu lub wody z kostką rosółową, zielona pietruszka, 2 łyżki masła lub masła roślinnego

Kapustę oczyścić, umyć, poszatkować i połowę ułożyć w rondlu. Pomidory umyć, obrać, pokrajać i wyłożyć na kapustę. Cebulę i czosnek obrać, umyć, drobno posiekać, dodać do potrawy, oprószyć solą i pieprzem, wyspać optukany ryż, przykryć drugą połową kapusty. Zalać 2 szklankami rosółu i dusić pod przykryciem 30—40 min na płytce ochronnej bez mieszania. Kiedy ryż będzie miękki podawać potrawę posypaną posiekaną zieloną pietruszką. Jako dodatek — napój mleczny (zsiadłe mleko, kefir, maślanka).

NALEŚNIKI Z KAPUSTĄ WŁOSKĄ

Ciasto: 1 jajko, 1 1/2 szklanki mąki, 1 szklanka mleka, 1 szklanka wody, sól, tłuszcz do smażenia i podsmażania naleśników;

Nadzienie: 50—75 dag kapusty, 1 bułka, 2 jajka, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz

Kapustę oczyścić, optukać i drobno poszatkować. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podrumienić na tłuszczu. Dodać kapustę, krótko podsmażyć, a potem podlać kilkoma łyżkami wrzącej wody i udusić do miękkości, często mieszając. Doprawić do smaku solą i pieprzem, dodać jajko ugotowane na twardo i starte na tarce. Z mąki, jajka, wody i mleka przygotować ciasto. Usmażyć naleśniki, kładąc pod każdą grudkę tłuszczu wielkości ziarenka grochu. Nadzienie podzielić na tyle części, ile jest naleśników (10—14). Smarować naleśniki, zwiąć w rulony o zamkniętych brzegach. Podsmażać na dość dużej ilości tłuszczu. Podawać — jako danie samodzielne lub dodatek do czystych zup. W pierwszym przypadku można naleśniki polać keczupem lub zapiec pod sosem pomidorowym posypanym startym żółtym serem; jako dodatek — surówka.

ŁAZANKI Z KAPUSTĄ WŁOSKĄ

Ciasto: 30 dag (2 szklanki) mąki, 1 jajko, sól, 5—8 dag słoniny;
Nadzienie: 75 dag kapusty, 1 cebula, 1 łyżka smalca, sól, pieprz,
10—15 dag kielbasy

Zagnieść twarde ciasto z przesianej mąki, jajka i małej ilości wody. Rozwałkować, krajać kwadratowe lub prostokątne łazanki i ugotować je w osolonej wodzie. Kapustę do nadzienia przygotować jak w poprzednim przepisie, dodając — zamiast jajek — kielbasę pokrajaną w kostkę. Łazanki wymieszać z nadzieniem i stopioną słoniną, silnie podgrzać i podawać na obiad lub kolację.

Uwaga!

Łazanki można również zapiec. W tym celu pokrasić je słoniną i układać w rondlu na przemian z nadzieniem z kapusty; wierzchnią część powinny stanowić łazanki. Posypać ewentualnie 10 dag startego żółtego sera i zapiekać 30 min w nagrzanym piekarniku (200°C).

BUDYŃ Z KAPUSTY WŁOSKIEJ

1 kg kapusty, 2 małe bułki, 1 cebula, mleko, 4 jajka, 4 dag masła lub masła roślinnego, tłuszcz i bułka tarta do formy, 3 dag masła do polania budyniu, sól

Kapustę oczyścić, opłukać, poszatkować i razem z pokrajaną cebulą udusić w bardzo małej ilości wody tak, aby nie pozostało nic wywaru. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Kapustę i bułkę zemleć. Masło rozetrzeć z żółtkami, dodać zmieloną kapustę, wymieszać. Dodać ubitą pianę, delikatnie połączyć i doprawić do smaku. Formę budyniową (lub w jej braku rondel) wysmarować tłuszczem, wysypać bułką tartą i napełnić do 3/4 wyso-

kości masą budyniową. Szczelnie przykryć i gotować w drugim naczyniu z wrzącą wodą ok. 45 min. Po upływie tego czasu sprawdzić patyczkiem czy budyń jest równomiernie ścięty. Gdy będzie gotowy, wyjąć go ostrożnie z formy na półmisek, pokrajać na porcje jak tort i polać stopionym masłem. Podawać jako danie samodzielne z surówką lub, jako gorącą przekąskę. Zamiast masła do polania budyniu można zastosować sos pomidorowy lub pieczarkowy.

BUDYŃ Z KAPUSTY WŁOSKIEJ I RYŻU

50 dag kapusty, 1 cebula, 3/4 szklanki ryżu, sól, 4 jajka, 4 dag masła lub masła roślinnego, tłuszcz i bułka tarta do formy, 3 dag masła do polania budyniu

Kapustę i cebulę oczyścić, opłukać, pokrajać i ugotować. Ryż opłukać, ugotować w 2 szklankach gorącej wody z dodatkiem soli i łyżeczki tłuszczu. Przystudzony ryż i kapustę zemleć. Masło rozetrzeć z żółtkiem na gładką masę, dodać zmielony ryż i kapustę, dokładnie rozetrzeć. Do masy dodać ubitą pianę, lekko wymieszać, osolić do smaku. Dalej postępować jak podano w poprzednim przepisie. Budyń po ugotowaniu można polać stopionym masłem, ale lepiej smakuje z wyraźnymi w smaku sosami: pomidorowym, pieczarkowym lub grzybowym.

ZAPIEKANKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ I RYŻU W PERGAMINIE

75 dag kapusty, 1 cebula, 2 łyżki tłuszczu (smalec, olej), sól, pieprz, 1 szklanka ryżu, 2—3 jajka, tłuszcz do wysmarowania pergaminu

Kapustę i cebulę oczyścić, umyć, pokrajać, udusić w bardzo małej ilości wody z dodatkiem tłuszczu i soli, a następnie drobno posiekać. Ryż opłukać, zalać 2 szklanami gorącej wody z dodatkiem soli i łyżeczką tłuszczu, ugotować i przestudzić. Ryż wymieszać z żółtkami, połączyć delikatnie z ubitą pianą, doprawić do smaku. Pergamin lub folię aluminiową wysmarować tłuszczem, ułożyć wałek z przygotowanej masy i szczelnie zawinąć, a następnie ułożyć na blasze i piec ok. 40 min w dobrze nagrzanym piekarniku (ok. 180°C). Po upieczeniu odwinąć z pergaminu, pokrajać na porcje i podawać z wyraźnym w smaku sosem, np. pomidorowym, pieczarkowym, grzybowym lub szczypiorkowym i z surówką.

GOŁĄBKI Z KAPUSTY CZERWONEJ Z NADZIENIEM Z KIEŁBASY

1 większa główka czerwonej kapusty, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, zielona pietruszka. **Nadzienie:** 30 dag kielbasy, 1 mała bułka, 1 cebula, 2 łyżki smalcu lub masła roślinnego, sól, pieprz

Kapustę oczyścić i opłukać. Zdjąć kilkanaście wierzchnich liści, nacinając je przy głąbie i obgotować w lekko osolonej wodzie. Układać na stolnicy po 2 liście, ścinać nożem grubsze nerwy liściowe. Nakładać na liście po porcji nadzienia, zawiązać boki i związać w rulon. Obwiązać każdy gołąbek wyparzoną białą nitką lub spiąć szpilką do mięsa. Na dno garnka włożyć trochę tłuszczu, ułożyć pokruszone lub mniejsze liście kapusty, a następnie gotowe gołąbki. Podlać niezbyt dużą ilością gorącej wody i dusić na małym ogniu pod przykryciem ok. 40 min. Kiedy liście zmiękną, podprawić sos śmietaną rozmieszaną z mąką i zagotować. Do sosu dodać drobno posiekaną zieloną pietruszkę. Podawać z pieczywem lub z ziemniakami i z kontrastową w kolorze surówką. Przyrządzając

nadzienie należy kielbasę umyć i zdjąć z niej osłonkę. Bułkę namoczyć i odcisnąć z nadmiaru wody. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podsmażyć na tłuszczu. Kielbasę, bułkę i cebulę zemieć, dodać przyprawę, dokładnie wyrobić i nadziewać gołąbki. Można również użyć do tej potrawy mięsa mielonego przygotowanego jak na kotlety lub mięsa wymieszanego z ryżem ugotowanym na sypko.

GOŁĄBKI Z KAPUSTY CZERWONEJ Z RYBĄ I BOCZKIEM

1 większa główka czerwonej kapusty. **Nadzienie:** 50 dag ryby nieoczyszczonej lub 30 dag filetów, 1 mała cebula, 1 mała bułka, 2 łyżki tłuszczu, 10—15 dag boczku wędzonego, sól, pieprz, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, zielona pietruszka

Gołąbki przygotować jak w poprzednim przepisie. Przygotowując nadzienie z ryby, oczyszczoną rybę należy zemieć razem z namoczoną bułką, dodać boczek pokrajany w niewielką kostkę oraz przyprawę i dobrze wyrobić.

KAPUSTA CZERWONA DUSZONA Z GROSZKIEM, PAPRYKĄ I KIELBASĄ

2 małe główki kapusty (po 50 dag) lub jedna większa, 80 dag tłuszczu (smalca, masła roślinnego), czosnek, 1 szklanka groszku konserwowego, 4 strąki papryki, 20 dag kielbasy, sól, pieprz, zielona pietruszka

Kapustę oczyścić, opłukać, podzielić na ćwiartki lub na ósemki, ułożyć płasko w rondlu, dodać tłuszcz i zalać wrzącą wodą, aby była przykryta do połowy. Dusić ok.

30 min. W czasie duszenia dodać paprykę (oczyszczoną z nasion i umytą), pokrajaną w grubsze paski i rozarty z solą czosnek. Pod koniec dodać groszek konserwowy i kiełbasę pokrajaną w grubsze plastry. Kiedy wszystkie składniki potrawy zmiękną, a kiełbasa i groszek podgrzeją się, doprawić do smaku. Podawać z drobno posiekaną zieloną pietruszką do ziemniaków lub pieczywa; jako dodatek — kontrastowa w kolorze surówka, np. sałata zielona.

KACZKA PIECZONA Z KAPUSTĄ CZERWONĄ

1 mniejsza kaczka, 30—50 dag kapusty, sól, cukier, sok cytrynowy, kwasek lub ocet winny, majeranek, 2 łyżki smalcu

Sprawioną kaczkę umyć, natrzeć solą w środku i zewnątrz, oprószyć majerankiem. Kapustę oczyścić, opłukać, drobno poszatkować, podlać kilkoma łyżkami gorącej wody, osolić i podgrzewać, często mieszając, aż zmięknie. Doprawić do smaku. Kaczkę nadziewać kapustą, otwór brzuszny zaszyć lub spiąć szpilkami do mięsa, uduka (bez łap) związać, skrzydła obciąć. Posmarować kaczkę smalcem, wstawić do gorącego piekarnika (200—220°C). Gdy się lekko zrumieni, temperaturę obniżyć do 180°C, polać wytworzonym w czasie pieczenia sosem, wlać 1—2 łyżki gorącej wody. Piec ok. 1 godz., polewanie powtarzać kilkakrotnie. Pod koniec można kaczkę przykryć, aby się zbyt nie wysuszyła. Zbadać widelcem lub patyczkiem miękkość (na udku). Gotową kaczkę rozkładać na połowę (grzbietową i brzuszną), wyjąć nadzienie i podgrzać z niewielką ilością sosu od pieczenia. Mięso podzielić na porcje i również podgrzać, podlewając sosem. Podawać porcje kaczki obłożone czerwoną kapustą. Sos precedzić i podać osobno.

GĘŚ DUSZONA W CZERWONEJ KAPUSCIE

1/2 małej gęsi, 75 dag — 1 kg kapusty, 1 cebula, 2 jabłka, 2 łyżki tłuszczu od gęsi, sól, cukier, ocet winny lub wino

Sprawioną gęś umyć, podzielić na porcje, obsmażyć (jeśli jest chuda — podłożyć smalcu, jeśli tłusta — wystarczy tłuszcz wytapiany w czasie podsmażania). Zalać gorącą wodą, osolić i dusić pod przykryciem ok. 1—1 1/2 godz. Kapustę oczyścić, opłukać, poszatkować. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na rumiano na tłuszczu od gęsi. Dodać poszatkowaną kapustę i jeszcze chwilę podsmażać, często mieszając. Następnie podlać kilkoma łyżkami gorącej wody i dusić ok. 30 min, od czasu do czasu mieszając. Przed końcem duszenia dodać jabłka umyte, obrane, pozbawione gniazdek nasiennych i pokrajane w cienkie plasterki. Dusić dalej do rozparowania jabłek. Kapustę doprawić do smaku, na wierzchu ułożyć porcje miękkiej gęsi, wlać sos od duszenia i razem podgrzewać jeszcze 10—15 min. Podawać z ziemniakami, pyzami, kluskami kładzionymi oraz surówką.

LIN ZAPIEKANY W KAPUSCIE CZERWONEJ

75 dag — 1 kg ryby, 75 dag — 1 kg kapusty, 1 łyżka smalcu, 1 szklanka śmietany, 1/4 szklanki wina, sól, cukier, zielona pietruszka

Kapustę oczyścić, opłukać, poszatkować, zalać małą ilością gorącej wody, osolić i gotować ok. 10 min. Dodać tłuszcz, połowę śmietany, wino i przyprawy. Lina oczyścić, odfiletować, podzielić na większe kawałki (po 2 na porcję). Kapustę ułożyć w płaskim rondlu lub w naczyniu do zapiekania, na wierzchu ułożyć rybę, składając

po 2 kawałki filetów, osolić, zalać resztą śmietany i zapiekać w dość gorącym piekarniku (200°C) 30—40 min. Kiedy powierzchnia zrumieni się, potrawę wyjąć, posypać posiekaną zieloną pietruszką i podawać z ziemniakami z wody i z surówką. Zamiast lina można użyć również innych gatunków chudych ryb.

OMLET MIESZANY Z KALAFIOMEM

4—5 jajek, 4 łyżki wody lub mleka, 1 kalafior, 3 dag masła roślinnego, sól, cukier, zielona pietruszka

Kalafior oczyścić, opłukać, ugotować w lekko osolonej i osłodzonej wodzie. Odcedzić (wywar zużyć do napojów lub innych potraw), pokrajać niezbyt drobno. Jajka umyć, wbijać po jednym do miseczki, dodać płyn, osolić, rozmieszać i wylać na patelnię z gorącym tłuszczem. Włożyć 1/4 część pokrajanego kalafiora, zamieszać i pozostawić na ogniu przez ok. 3 min, aż wierzchnia warstwa zetnie się. Każdą porcję (1 omlet) przygotowywać osobno. Podawać natychmiast na zagrzanych talerzach, posypując drobno posiekaną zieloną pietruszką. Stosować jako danie obiadowe z ziemniakami i surówką lub na kolację z pieczywem i surówką albo napojem warzywnym; danie podaje się też jako gorącą przystawkę.

OMLET Z KALAFIOMEM W SOSIE BESZAMELOWYM

4—5 jajek, 4 łyżki wody lub mleka, 1 kalafior, sól, 3 dag masła lub masła roślinnego do smażenia omletów, koperek. Sos: 1 czubata łyżka masła lub masła roślinnego, 1 czubata łyżka mąki, 1 szklanka mleka

Kalafior oczyścić, opłukać, ugotować w osolonej i lekko osłodzonej wodzie. Odcedzić (wywar wykorzystać) i pokrajać w kostkę. Przygotować sos beszamelowy: masło stopić, dodać mąkę, podgrzać do lekkiego spienienia, odstawić z ognia, ciągle mieszając, dodać po trochu mleka, a następnie zagotować nie przerywając mieszania. Doprawić solą, dodać pokrajany kalafior. Jajka umyć, rozbić po jednym, dodać łyżkę płynu i dokładnie rozmieszać. Wylewać na patelnię z rozgrzonym tłuszczem. Gdy masa jajeczna zacznie się ścinać, podważać łyżką brzezi omletu, przechylać patelnię tak, aby nie ścięta masa wpłynęła pod spód. Powtarzać tę czynność tak długo, aż omlet się zetnie, ale powierzchnia jest jeszcze galaretowata. Wtedy nakładać na omlet grubą warstwę gorącego sosu beszamelowego z kalafiolem, posypać drobno posiekanym koperkiem, składać na pół i natychmiast podawać. Podawać z surówką i ziemniakami jako potrawę samodzielną lub jako gorącą przekąskę.

OMLET Z KALAFIOMEM W SOSIE BESZAMELOWYM ZAPIEKANY

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednim przepisie; dodatkowo — 10 dag sera żółtego, 2 dag masła, sól, keczup

Przygotować omlety z kalafiolem w sosie beszamelowym. Złożone omlety układać obok siebie na półmisku żaroodpornym lub w estetycznym naczyniu do zapiekania wysmarowanym tłuszczem. Posypać po wierzchu startym serem żółtym. Wstawić na ok. 10 min do gorącego piekarnika (200°C), aby ser stopił się i lekko zrumienił. Przy podawaniu obłożyć liśćmi sałaty, w kilku miejscach położyć po trochu keczupu. Podawać na obiad z ziemniakami i surówką, na kolację lub jako gorącą przekąskę.

KALAFIOR SMAŻONY NA BOCZKU Z JAJKAMI I SEREM

1 średni kalafior, 10 dag boczku wędzonego, 3—4 jajka, 10 dag sera żółtego, 2 dag smalcu, sól, zielona pietruszka

Kalafior oczyścić, opłukać i podgotować ok. 15 min — niezupełnie do miękkości. Odcedzić, pokrajać w kostkę. Boczek pokrajać w kostkę, podrumienić na smalcu. Jajka rozbić, rozmieszać z solą i wlać na podsmażony boczek. Włożyć pokrajany kalafior, posypać startym serem, przykryć i podsmażać bez mieszania na małym ogniu ok. 5 min aby ser się stopił. Posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką. Podawać z surówką i ziemniakami lub pieczywem na obiad albo na kolację; potrawa nadaje się również jako gorąca przekąska.

KALAFIOR ZAPIEKANY W SOSIE MORNAY Z WĘDLINĄ

1 większy kalafior, 10—15 dag wędliny (kielbasy, boczku wędzonego, szynki, baleronu), sól, cukier, zielona pietruszka. Sos: 1 czubata łyżka mąki, 1 czubata łyżka masła lub masła roślinnego, 10 dag sera żółtego, 1 szklanka mleka, sól

Kalafior oczyścić, umyć, ugotować w lekko osolonej i osłodzonej wodzie. Odcedzić, podzielić na mniejsze cząstki, głąby pokrajać w kostkę. Ułożyć na dnie naczynia do zapiekania lub rondla pokrajane głąby, na nich — róże kalafiora. Przygotować sos beszamelowy (patrz omlet z kalafiolem w sosie beszamelowym), wymieszać go ze startym serem i wyłożyć na kalafior. Posypać wędliną pokrajaną w paski. Zapiekać ok. 20 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C). Posypać posiekaną zieloną

pietruszką. Podawać z surówką i ziemniakami jako potrawę samodzielną lub jako gorącą przekąskę z poprzedniego przepisu.

KALAFIOR DUSZONY Z CEBULĄ I JAJKAMI

1 większy kalafior lub 2 średnie, 1 cebula, 3 dag smalcu lub masła roślinnego, 3—4 jajka, sól, zielona pietruszka lub koperek

Kalafiory oczyścić, opłukać i podgotować ok. 5 min w osolonej wodzie. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podsmażyć na jasnożółty kolor na tłuszczu. Dodać kalafiory podzielone na małe różyczki i głąby pokrajane w kostkę, podlać kilkoma łyżkami gorącej wody i dusić pod przykryciem ok. 10 min. Jajka rozbić, osolić, wylać na kalafiory, przykryć i podgrzewać na słabym ogniu aż do ścięcia masy jajecznej. Podawać potrawę posypaną drobno posiekaną zieloną pietruszką na obiad lub kolację z surówką i z ziemniakami albo pieczywem.

PLACUSZKI Z KALAFIORÓW I INNYCH WARZYW

1 średni kalafior, ugotowana włoszczyzna z zupy (1 marchew, 1 pietruszka, 1/2 selera, 1/2 pora, 1 cebula), 1 jajko, 1—1 1/2 szklanki mąki, 3/4 szklanki mleka, sól, tłuszcz do smażenia

Kalafior oczyścić, opłukać, ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i pokrajać w kostkę. Włoszczyznę pokrajać w drobną kostkę. Mąkę rozmieszać z mlekiem i jajkiem, osolić, dodać pokrajane warzywa, lekko wymieszać. Kłaść łyżką niewielkie placuszki na gorący tłuszcz (olej, smalec), smażyć po obydwu stronach. Podawać z sosem pomidorowym, grzybowym lub pieczarkowym oraz z surówką — na obiad lub kolację.

KALAFIOR PANIEROWANY ZAPIEKANY Z SEREM I GRZYBAMI

1 większy lub 2 mniejsze kalafior, 1—2 jajka, 2 łyżki młyna, 3/4 szklanki bułki tartej, olej lub smalec do smażenia, sól, 25 dag świeżych grzybów (koźlaki, maślaki, pieczarki), 1 cebula, 1 łyżka smalcu lub masła roślinnego, pieprz, 15 dag sera żółtego, zielenina

Kalafior oczyścić, opłukać, pokrajać na plastry lub podzielić na różyczki, głąby posiekać. Jajko rozbić z mlekiem, osolić. Plastry kalafiora obtaczać w jajku i bułce tartej, obsmażać na rumiano na dość dużej ilości tłuszczu, wkładać do naczynia żaroodpornego lub do rondla. Resztę jaj wymieszać z pokrajanymi głąbami kalafiorów, wyłożyć na bułkę tartą, ukształtować placuszki i również obsmażyć. Grzyby oczyścić, opłukać i cienko poszatkować. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, odsmażyć na tłuszczu, dodać grzyby i smażyć mieszając ok. 15 min. Doprawić do smaku solą i pieprzem, wyłożyć na usmażone kalafior. Powierzchnię posypać startym serem lub obłożyć plasterkami sera i zapiekać 20—25 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C). Podawać potrawę posypaną posiekaną zieleniną jako danie samodzielne z surówką.

KALAFIOR Z RYZEM

1 kalafior, 1 szklanka ryżu, 2 szklanki wody, 1 łyżka margaryny, sól, cukier, 5 dag masła, 2 łyżki bułki tartej, koperek

Ryż opłukać, zalać 2 szklankami gorącej wody, dodać tłuszcz i sól, wymieszać, ugotować na małym ogniu pod przykryciem nie mieszając (na płytce ochronnej, aby się nie przypalił). Kalafior oczyścić, opłukać, ugotować

w osolonej i osłodzonej wodzie. Podzielić kalafior na mniejsze kawałki i wymieszać z ugotowanym ryżem. Przy podawaniu polać stopionym (nie zrumienionym) masłem i posypać zrumienioną bułką tartą oraz posiekanym koperkiem. Podawać jako danie samodzielne z kolorową surówką i jajkiem sadzonym lub napojem mlecznym.

RYŻ WŁOŚCIAŃSKI Z KALAFIOREM

1 szklanka ryżu, 2 łyżki oleju, 1 duża cebula, 1 szklanka zielonego groszku, 1/2 szklanki fasolki szparagowej (10 dag), 1 mały kalafior, 2 cebule, 15 dag boczku wędzonego, 10 dag sera żółtego, sól, pieprz, papryka sproszkowana, zielona pietruszka

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podrumienić na oleju, dodać ryż, chwilę podsmażyć. Zalać gorącą wodą (2 szklanki), osolić, ugotować pod przykryciem do miękkości. Boczek pokrajać w paski, podrumienić, dodać 2 cebule pokrajane w kostkę, podsmażyć na jasnozłoty kolor. Dodać groszek, pokrajaną fasolkę, kalafior pokrajany w kostkę, zalać 1 szklanką gorącej wody, osolić i gotować pod przykryciem na małym ogniu (ok. 20 min). Warzywa wymieszać z ugotowanym ryżem, doprawić do smaku. Posypać startym serem żółtym i drobno posiekaną zieloną pietruszką. Podawać — jako danie samodzielne z surówką.

KALAFIOR ZAPIEKANY NA RYŻU Z GRZYBAMI

1 kalafior, 1 szklanka ryżu, 2 szklanki wody, sól, cukier, 2 łyżki masła, lub masła roślinnego, 40 dag świeżych grzybów, cebula, 1 łyżka smalcu, pieprz, zielenina; sos: 1 czubata łyżka masła roślinnego, 1 czubata łyżka mąki, 1 szklanka mleka, 1 jajko, sól

Kalafior oczyścić, opłukać i ugotować w osolonej i lekko osłodzonej wodzie. Podzielić na małe różyczki, głąby posiekać. Ryż opłukać, włożyć do wrzącej wody z dodatkiem soli i łyżki tłuszczu i ugotować jak w poprzednim przepisie. Grzyby oczyścić, opłukać, poszatковать. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podsmażyć na smalcu na rumiano. Dodać grzyby, dusić ok. 15 min i doprawić solą i pieprzem. Naczynie do zapiekania wysmarować masłem roślinnym, ułożyć warstwę ryżu, posiekane głąby i różyczki kalafiorów. Między róże kalafiorów włożyć uduszone grzyby. Całość pokryć sosem beszamelowym (patrz: omlet z kalafiolem w sosie beszamelowym). Zapiekać 20—25 min w gorącym piekarniku (200°C). Podawać zapiekanekę posypaną posiekaną zieleniną — jako danie samodzielne z kolorową surówką (sałata, pomidory, itp.) oraz z napojem mlecznym (zsiadłe mleko, kefir, maślanka).

JEDNOGARNKOWA POTRAWA Z KALAFIOMEM I MIĘSEM

1 por, 1 seler, 2 marchewki, 1 kalafior, 2—3 strąki słodkiej papryki, 1/2—1 szklanka zielonego groszku lub fasolki szparagowej, 20—30 dag mięsa gotowanego albo duszonego, sól, cukier, pieprz, 5 dag oleju lub smalcu, zielenina

Warzywa oczyścić, opłukać. Kalafior ugotować osobno na wpar, miękko w osolonej i osłodzonej wodzie, odcedzić, podzielić na małe kawałki, głąby pokrajać w kostkę. Pozostałe warzywa (z wyjątkiem groszku i fasolki) pokrajać w paski, podsmażyć na oleju. Dodać groszek lub fasolkę szparagową pokrajaną na małe kawałki, podać 1/2 szklanki gorącej wody, osolic i dusić do miękkości (ok. 15 min). Jeśli stosujemy groszek lub fasolkę z konserwy, dodajemy je na końcu. Kiedy warzywa są miękkie,

łączymy je z mięsem pokrajany w kostkę lub w paski i z ugotowanym kalafiorom. Delikatnie mieszamy, doprawiamy do smaku i gotujemy 2—3 min, aby mięso było gorące. Przy podawaniu posypujemy drobno posiekaną zieloną pietruszką lub koperkiem. Podajemy jako danie samodzielne z ziemniakami, kluskami, kopytkami lub z pieczywem oraz surówką.

JEDNOGARNKOWA POTRAWA Z KALAFIOMEM, RYŻEM I MIĘSEM (RISOTTO)

Wszystkie składniki i sposób wykonania jak w poprzednim przepisie; dodatkowo — 2 szklanki ryżu ugotowanego na sypko (patrz: kalafior zapiekany na ryżu z grzybami) i 2—3 łyżki koncentratu pomidorowego lub przecier z 5—6 pomidorów

Do potrawy przygotowanej jak w poprzednim przepisie dodać razem z mięsem ryż ugotowany na sypko i koncentrat pomidorowy. Wymieszać i gotować przez ok. 2—3 min, aby potrawa była gorąca. Podawać posypaną drobno posiekaną zieloniną — jako danie samodzielne z surówką i ewentualnie z sosem cebulowym, grzybowym, pieczarkowym.

Uwaga!

Potrawa ta może być też zapiekana w naczyniach porcjowych lub w rondlu, polana sosem i posypana startym serem (20 min zapiekania przy 200°C).

ZAPIEKANKA Z KALAFIORA, WĘDLINY I POMIDORÓW

1 duży kalafior lub 2 mniejsze, 15—20 dag wędliny (kielbasy, chudego boczku wędzonego, szynki), 50 dag pomidorów, 1 cebula, 2 łyżki smalcu lub oleju, tłuszcz i bułka tarta do formy, 10—15 dag sera żółtego, 1 łyżka masła, sól, cukier, pieprz, zielonina

Kalafior oczyścić, opłukać, ugotować w wodzie z dodatkiem soli i cukru, odcedzić. Podzielić na małe różyczki, głąby posiekać. Wędlinę pokrajać w kostkę. Pomidory umyć, sparzyć, obrać, dodać do podsmażonej na tłuszczu posiekanej cebuli i poddusić. Kalafiory wymieszać z wędliną i pomidorami, doprawić do smaku solą i pieprzem, wyłożyć do rondla lub żaroodpornego naczynia wysmarowanego tłuszczem i wysypanego tartą bułką, posypać startym serem, na wierzchu położyć kilka płatków masła. Zapiekać przez 20—30 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C). Podawać potrawę posypaną drobno pokrajaną zieleniną jako danie samodzielne z dodatkiem sezonowej surówki i z ziemniakami lub pieczywem.

JEDNOGARNKOWA POTRAWA Z KALAFIORA, GROSZKU, MIĘSA I ZIEMNIAKÓW

25 dag chudej wieprzowiny lub wołowiny, 2 kalafiory, 1 1/2 szklanki groszku zielonego, 75 dag ziemniaków, 3 dag (2 łyżki) masła roślinnego, koperek, sól, cukier

Mięso opłukać, pokrajać w kostkę, zalać 2 szklankami wody, osolić i ugotować prawie do miękkości (ok. 45 min). Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, podzielić na części — jak pomarańczę i ugotować w małej ilości osolonej wody. Kalafior oczyścić, młode liście pozostawić, oddzielić różyczki, listki i pokrajane głąby dodać do mięsa. W połowie gotowania dodać groszek i różyczki kalafiorów. Gdy mięso i warzywa będą miękkie, wymieszać je z ugotowanymi ziemniakami i doprawić do smaku. Podawać potrawę okraszoną kawałkami surowego masła roślinnego lub masła i posypaną drobno posiekanym koperkiem; jako dodatek — surówki.

KALAFIOR W SOSIE Z CHLEBA I SERA

1 duży kalafior, sól, cukier, 2 plastry czerstwego chleba, 15 dag sera żółtego, 3/4 szklanki mleka, 2—3 żółtka, 2 łyżki oleju, zielenina

Kalafior oczyścić, opłukać i ugotować w całości w wodzie z dodatkiem soli i cukru. Odcedzić, ułożyć na półmisku lub w naczyniu do zapiekania. Chleb i ser zetrzeć na drobnej tarce, dodać mleko i powoli podgrzewać ciągle mieszając, aż do zagotowania. Żółtka utrzeć z małą ilością gorącego sosu, połączyć z całością i już nie gotować. Doprawić do smaku. Kalafior zalać sosem i zapiekać przez 15—20 min w dobrze gorącym piekarniku (200°C). Posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką. Podawać z barwną surówką z pieczywem lub ziemniakami.

RAGOÛT Z KALAFIORA, MARCHWI I GROSZKU Z KURĄ

75 dag sprawionej kury, sól, ziele angielskie, liść laurowy, 1 mniejszy kalafior, 2—3 marchwie, 1 szklanka zielonego groszku, ewentualnie 1 szklanka fasolki szparagowej, 1 szklanka śmietany, 1 łyżka mąki, 1 łyżka masła lub masła roślinnego, zielona pietruszka

Kurę opłukać, podzielić na mniejsze kawałki, zalać 2 szklankami wody, osolić, dodać liść laurowy i ziele angielskie, ugotować do miękkości. Mięso wyjąć, oddzielić od kości, podzielić na małe cząstki. Do wywaru włożyć oczyszczone i opłukane warzywa: kalafior — podzielony na różyczki, marchew — w talarkach, fasolkę — pociętą w 1-centymetrowe kawałki i groszek. Gotować ok. 20 min. Śmietanę rozmieszać z mąką, dodać trochę gorącego wywaru, wlać do warzyw i zagotować,

a następnie włożyć kawałki kury. Doprawić do smaku i zagotować. Podawać potrawę posypaną posiekaną zieloną pietruszką z ryżem lub ziemniakami z wody; jako dodatek — mizeria lub zielona sałata.

KALAFIOR Z ZIEŁONYM GROSZKIEM NA RYŻU Z SOSEM

1 duży kalafior, 1 szklanka zielonego groszku, 1 szklanka ryżu, sól, cukier, 1 łyżka masła roślinnego do ryżu, 2 łyżki masła lub masła roślinnego do warzyw, zielona pietruszka; **sos pomidorowy:** 50 dag pomidorów, 1 cebula, 1 łyżka masła roślinnego, sól, cukier, ewentualnie 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki; **sos pieczarkowy:** 20 dag pieczarek (mogą być inne grzyby), 1 cebula, 1 łyżka masła roślinnego, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, ewentualnie 1/2 szklanki śmietany

Ryż opłukać, zalać 2 szklankami gorącej wody, osolić, dodać tłuszcz i ugotować na sypko (przykryć, gotować na płycie ochronnej rzadko mieszając). Kalafior oczyścić, opłukać, ugotować w całości w wodzie z dodatkiem soli i cukru. Osobno ugotować zielony groszek (lub użyć groszku z konserwy). Gorący ryż uformować na półmisku w płaski postument, na środku ułożyć kalafior, boki posypać groszkiem. Warzywa polać stopionym masłem, groszek posypać posiekaną zieloną pietruszką. Osobno podać sos, np. pomidorowy lub pieczarkowy.

Przygotowanie sosu pomidorowego: Pomidory umyć, rozgotować i przetrzeć (można użyć szklankę przecieru pomidorowego lub 2—3 łyżki koncentratu). Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podsmażyć na biało na maśle roślinnym. Dodać przecier pomidorowy, uzupełnić wywarem z gotowania warzyw (do 2 szklanek), doprawić do smaku. Jeśli chcemy uzyskać sos zabielały, należy zagęścić go przez dodanie śmietany rozmieszanej z mąką i zagotowanie.

Przygotowanie sosu pieczarkowego: Do podsmażonej cebuli dodać poszatkowane pieczarki i dusić ok. 10 min. Uzpełnić wywarem z gotowania warzyw, zaprawić mąką rozmieszaną z przestudzonym wywarem, zagotować, doprawić do smaku. Do gorącego sosu można dodać śmietanę, którą uprzednio trzeba rozmieszać z małą ilością sosu.

KURCZĘ DUSZONE W JARZYNACH Z KALAFIOMEM

1 kurczak, 2 łyżki smalcu lub oleju, 1 większa marchew, 1 mały seler, 2 kalarepki, 1 mały kalafior, 1/2 szklanki groszku zielonego, 1/2—1 szklanki śmietany, sól, zioła, zielona pietruszka

Kurczaka umyć, podzielić na porcje, obsmażyć na tłuszczu, podlać szklanką gorącej wody, osolić i dusić ok. 10 min na małym ogniu pod przykryciem. Warzywa oczyścić, opłukać i rozdrobnić: marchew, seler i kalarepkę — w paski, kalafior — w kostkę. Dodać warzywa do duszącego się kurczaka. Dodać również opłukany zielony groszek i dalej dusić. Po 10—15 min wlać śmietanę i trzymać na ogniu jeszcze ok. 10 min. Doprawić do smaku solą, czosnkiem, bazylią, tymiankiem, cząbrem. Podawać z ryżem na sypko lub z ziemniakami z wody oraz z surówką, np. z pomidorów lub ogórków.

DELIKATNA ZAPIEKANKA Z KALAFIORA

1 większy kalafior, 3 płaskie łyżki kaszy manny, 1 szklanka mleka, 2—3 jajka, sól, cukier, koperek, tłuszcz i bułka tarta do formy

Kalafior oczyścić, opłukać i ugotować w osolonej i ostudzonej wodzie. Gdy będzie miękki, odcedzić i pokrajać

w niewielką kostkę. Kaszę wsypać na gotujące się mleko i gotować ok. 5 min. Dodać pokrajany kalafior, wmieszać żółtka, doprawić do smaku solą. Dodać posiekany koperek i ubitą pianę, lekko wymieszać i włożyć do rondla wysmarowanego tłuszczem i wysypanego bułką tartą. Zapiekać 30—40 min w średnio nagrzanym piekarniku (180°C). Podawać z sosem pomidorowym (patrz: kalafior z zielonym groszkiem na ryżu).

SUFLET Z KALAFIORA, RYŻU I GROSZKU ZIEŁONEGO Z SEREM ŻÓŁTYM

1 średni kalafior, 2 szklanki ugotowanego na sypko ryżu (1 szklanka surowego), 1/2 szklanki zielonego groszku, 15 dag sera żółtego, 4 jajka, 4 dag masła lub masła roślinnego, sól, zielona pietruszka, tłuszcz i bułka tarta do formy

Kalafior oczyścić, opłukać i ugotować, a następnie drobno posiekać. Groszek ugotować. Żółtka rozetrzeć z masłem na puszystą, jednolitą masę, dodać starty ser, ryż, kalafior, groszek. Dokładnie wymieszać. Delikatnie połączyć ze sztywną pianą i drobno posiekaną zieloną pietruszką. Układać w rondlu wysmarowanym tłuszczem i wysypanym bułką tartą i piec ok. 30 min w średnio nagrzanym piekarniku (180°C). Podawać z sosem pomidorowym lub z masłem i z sokiem pomidorowym — jako danie samodzielne albo na gorącą przekąskę.

BUDYŃ Z KALAFIORA

1 duży kalafior, 4 jajka, 2 dag masła lub masła roślinnego, 1 1/2 kajzerki, 3 łyżki bułki tartej, sól, tłuszcz i bułka tarta do formy, 3 łyżki masła do polania

Kalafior oczyścić, opłukać i ugotować w osolonej wodzie. Gdy będzie miękki, bardzo drobno posiekać i rozetrzeć lub zemleć w maszynce. Żółtka rozetrzeć z masłem, dodać namoczone i odcisnięte kajzerki, kalafior i dokładnie rozetrzeć. Białka ubić na sztywną pianę, wykładać na masę z kalafiorów, przesypując tartą bułką. Całość lekko osolić i delikatnie wymieszać, a następnie przełożyć do formy budyniowej lub rondla wysmarowanego tłuszczem i wysypanego bułką tartą. Naczynie szczelnie przykryć i umieścić w garnku z gotującą się wodą, której powinno być tyle, aby sięgała do 3/4 wysokości naczynia z budyniem. Gotować ok. 45 min, następnie patyczkiem sprawdzić na środku czy budyń jest ścięty. Wyjąć ostrożnie na półmisek, podzielić na części jak tort. Osobno podać stopione masło do polania lub polać od razu porcje budyniu. Jako dodatek — surówka.

KALAFIOR ZAPIEKANY Z PULPETAMI MIĘSNYMI POD BESZAMELEM

1 duży kalafior, 30 dag mięsa mielonego wołowo-wieprzowego, sól, pieprz, 10—15 dag sera żółtego, zielenina; sos: 1 czubata łyżka masła lub masła roślinnego, 1 czubata łyżka mąki, 1 1/2 szklanki mleka

Ugotować kalafior, podzielić na mniejsze różyczki, głąb posiekać. Mięso mielone wyrobić z solą, pieprzem oraz 1—2 łyżkami wody, formować po 3 małe pulpeciki na porcję. Przygotować sos beszamelowy (patrz: omlet z kalafiolem w sosie beszamelowym). Na dno rondla lub naczynia do zapiekania włożyć połowę sosu beszamelowego, posypać posiekanymi głąbami, ułożyć pulpety i różyczki kalafiora. Przykryć resztą sosu i posypać startym serem. Zapiekać 30—35 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C). Podawać potrawę posypaną posie-

kaną zieloną pietruszką — jako danie samodzielne z surówką lub napojem warzywnym i z ziemniakami. Można też zapiekankę podawać jako gorącą przekąskę.

ZAPIEKANKA Z KALAFIORA, WĘDLINY I JAJ

1 duży kalafior, 20—30 dag wędliny (kielbasy, boczku, szynki), 4 jajka, sól, pieprz, tłuszcz i tarta bułka do formy, zielenina

Kalafior oczyścić, opłukać i ugotować prawie do miękkości w osolonej wodzie, a następnie pokrajać w kostkę. Wędlinę również pokrajać w kostkę. Jajka rozbić, dodać sól, pieprz, kalafior, wędlinę i wymieszać. Wylać do formy wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą. Piec 20—25 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C) do lekkiego ścięcia się jajek. Podawać zapiekankę z surówką lub napojem warzywnym (pomidorowy, z serwatki i buraczków, z buraków zakiszonych) do pieczywa albo ziemniaków z wody.

DUŃSKA ZAPIEKANKA Z KALAFIORA I RYB POD BESZAMELEM

30 dag filetów rybnych, 1 duży kalafior, sól, 2—3 jajka, tłuszcz do formy, zielona pietruszka lub koperek; sos: 1 czubata łyżka masła lub masła roślinnego, 1 czubata łyżka mąki, 1—1 1/2 szklanki mleka

Filety rybne ugotować (15 min) w wodzie z octem i solą. Pokrajać w grubą kostkę. Kalafior ugotować w osolonej wodzie, odcedzić. Oddzielić małe różyczki, głąby pokrajać w kostkę. Wymieszać z rybą, przełożyć do rondla wysmarowanego tłuszczem (lub do naczynia do zapiekania), pokryć beszamelem (patrz poprzedni przepis)

i zalać rozbitymi i osolonymi jajkami. Zapiekać 20—25 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C). Podawać zapiekankę posypaną posiekaną zieleniną jako danie samodzielne z surówką lub napojem warzywnym i z ziemniakami; można też ją podać jako gorącą przekąskę.

ZAPIEKANKA Z KALAFIORA, ZIEMNIAKÓW I RYB W SOSIE POMIDOROWYM

1 duży kalafior, 50 dag ziemniaków, 50 dag filetów rybnych, sól, cukier, pieprz, tłuszcz do smażenia ryby, 10 dag żółtego sera, bułka tarta do formy, zielona pietruszka; **sos**: 1 cebula, 5—6 pomidorów, 1 łyżka masła roślinnego, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki śmietany

Kalafior oczyścić, opłukać, ugotować w osolonej i osłodzonej wodzie. Odcedzić, podzielić na różyczki, głąby pokrajać w kostkę. Ziemniaki umyć, ugotować w łupinach, obrać, pokrajać w plastry. Rybę podzielić na niewielkie kawałki i usmażyć na tłuszczu. Rondel lub naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą. Ułożyć warstwę ziemniaków, oprószyć solą i pieprzem, dać na to warstwę usmażonej ryby i kalafiorów. Zalać sosem pomidorowym (patrz: kalafior z zielonym groszkiem na ryżu), posypać startym serem żółtym i zapiekać 20—25 min w dobrze nagrzanym piekarniku, aż ser stopi się i zacznie się rumienić. Podawać jako danie samodzielne z surówką lub jako gorącą przekąskę.

NALEŚNIKI Z KALAFIOMEM I MIĘSEM

Ciasto: 1 szklanka mleka, 1 szklanka wody, sól, 1 1/2 szklanki mąki, 1 jajko, tłuszcz do smażenia; **nadzienie**: 1 mniejszy kalafior, 1 jajko, resztki mięsa gotowanego, duszonego itp. (ok. 15 dag), sól, pieprz, 1/2 szklanki bułki tartej i 3 łyżki smalcu do obsmażenia naleśników

Przygotować ciasto naleśnikowe: jajko rozbić z mlekiem i wodą, osolić, dodawać po trochu mąkę i dokładnie rozmieszać. Smażyć naleśniki po jednej stronie na małej ilości tłuszczu, składając je na odwrócony do góry dnem talerz. Trochę ciasta zostawić do panierowania. Przygotować nadzienie: ugotowany kalafior i mięso drobno posiekać, dodać jajko, doprawić do smaku solą i pieprzem. Podzielić nadzienie na tyle części, ile wyszło naleśników (10—12 szt.). Nakładać nadzienie na zrumienioną część naleśnika, zakładać boki i zwijać w rulon, obtaczać w cieście naleśnikowym i bułce tartej, obsmażać na tłuszczu. Podawać zaraz z surówką na obiad lub kolację. Można też takie naleśniki stosować jako paszteciki do czerwonego barszczu lub innych czystych zup.

PASZTECIKI W KRUCHYCH BABECZKACH Z KALAFIEM

Nadzienie: 1 nieduży kalafior, 1 płaska łyżka masła roślinnego, 1 płaska łyżka mąki, 3/4 szklanki mleka, sól, 10 dag sera żółtego; **ciasto:** 15 dag mąki, 8 dag margaryny, 1 żółtko, 1 łyżka kwaśnej śmietany, sól

Mąkę przesiać, posiekać z margaryną, dodać żółtko, śmietanę i sól, szybko zarobić, nie wygniatając, ochłodzić przez 20 min w lodówce. Kalafior oczyścić, opłukać, ugotować w osolonej wodzie, oddzielić tyle małych różyczek, ile będzie babeczek (15—18 szt.), resztę drobno posiekać. Masło roślinne stopić, dodać mąkę, podsmażyć do spienienia, odstawić z ognia i dodawać po trochu mleko, ciągle mieszając, a następnie zagotować i doprawić do smaku. Dodać posiekane kalafiora, wymieszać. Kruche ciasto po wyjęciu z lodówki przegnieść, rozwałkować i wykrawać szklanką krążki, które następnie wkładać do wysmarowanych tłuszczem foremek-babe-

czek. Piec do zrumienienia ciasta, lekko przestudzić i wyjąć ostrożnie z foremek. Nakładać nadzienie do babeczek, posypywać startym serem, na każdej kłaść małą różyczkę ugotowanego kalafiora. Zapiekać przez ok. 20 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C). Gorące babeczki podawać na liściach sałaty, jako gorącą przekąskę lub dodatek do zup czystych, np. barszczu czerwonego, pomidorowej itp.

KALAFIOR W BESZAMELU ZAPIEKANY W KRUCHYM LUB PÓLFRANCUSKIM CIEŚCIE

Nadzienie: 1 duży kalafior, 1 czubata łyżka mąki, 1 czubata łyżka masła roślinnego, 1—1 1/2 szklanki mleka, 1 jajko, sól, koperek, 10 dag sera żółtego; **ciasto kruche:** 30 dag mąki, 15—20 dag margaryny, 2 żółtka, 1—2 łyżki kwaśnej śmietany, sól; **ciasto półfrancuskie:** 22 dag (1 1/2 szklanki) mąki, 20 dag margaryny, 1 jajko, 1 żółtko, 4 łyżki śmietany, sól

Oczyszczony kalafior ugotować w osolonej wodzie i pokrajać w kostkę. Przygotować sos jak w poprzednim przepisie, dodać jajko uprzednio rozmieszane z małą ilością sosu, włożyć kalafior, wymieszać.

Ciasto kruche przygotować jak w poprzednim przepisie. Po wyjęciu z lodówki rozwałkować je na 2 krążki o wielkości tortownicy. Jeden krążek umieścić w tortownicy, boki obłożyć wałeczkiem z ciasta, podpiec na jasnożółty kolor (20 min w piekarniku nagrzanym do 180°C). Na podpieczony spód wyłożyć kalafiory wymieszane z sosem, posypać koperkiem i startym serem, nakryć drugim krążkiem ciasta, dokładnie zalepić nadzienie. Wierzch posmarować białkiem i piec ok. 30 min w dobrze nagrzanym piekarniku. Podawać jako gorącą przekąskę.

Ciasto półfrancuskie przygotowuje się tak samo jak

ciasto kruche. Należy je jednak dłużej (4—6 godz.) przechowywać w lodówce. Po wyjęciu z lodówki postępować tak samo jak przy cieście kruchym.

JARSKA POTRAWA Z KALAFIOREM

2 cebule, 2 łyżki smalcu lub oleju, 1 marchew, 1 pietruszka, 1 mały seler, 1 średni kalafior, 50 dag ziemniaków, sól, cukier, pieprz, zielona pietruszka, ewentualnie 2 łyżki koncentratu pomidorowego

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na tłuszczu na jasnożółty kolor. Warzywa oczyścić i opłukać. Marchew, pietruszkę i seler pokrajać w paseczki, ziemniaki — w grubszą kostkę, kalafior podzielić na różyczki. Do cebuli dodać najpierw warzywa korzeniowe, podsmażyć ok. 15 min często mieszając, następnie włożyć ziemniaki, kalafior, wlać 1 1/2 szklanki gorącej wody, osolić i gotować jeszcze ok. 15 min. Wymieszać i doprawić do smaku. Można dodać dla smaku i zabarwienia koncentrat pomidorowy. Podawać jako danie samodzielne z jajkiem sadzonym lub napojem mlecznym.

ZAPIEKANKA Z KALAFIORA, WARZYW KORZENIOWYCH I ZIEMNIAKÓW Z POMIDORAMI

1 kalafior, 1 duża marchew, 1 mały seler, 1 pietruszka, 75 dag ziemniaków, 50 dag pomidorów, 2 szklanki rosółu lub wody z dodatkiem kostki rosółowej, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz, zielona pietruszka

Warzywa i ziemniaki oczyścić i umyć. Ziemniaki ugotować w całości, pod koniec na wierzchu ziemniaków położyć kalafior podzielony na różyczki i gotować jeszcze

5—7 min. Pozostałe warzywa pokrajać w paseczki i podsmżyć na tłuszczu. W rondlu układać warstwami ziemniaki pokrajane w plastry, warzywa korzeniowe, kalafior, znów ziemniaki i wreszcie plastry pomidorów. Poszczególne warstwy oprószać solą i pieprzem, zalać rosółem i piec pod przykryciem 30 min. Przy podaniu posypać posiekaną zielenią.

ZAPIEKANKA Z KALAFIORA, KAPUSTY I MARCHWI

50 dag kapusty, 30 dag marchwi (3—4 szt.), 1 średni kalafior, 2 cebule, 3 dag słoniny, 2 jajka, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz, bułka tarta i tłuszcz do formy, zielenina

Warzywa oczyścić i umyć. Kalafior podzielić na małe różyczki, kapustę pokrajać w grubszą kostkę, marchew — w talarki. Ugotować warzywa w małej ilości wody. Cebulę oczyścić, umyć, pokrajać w drobną kostkę, podsmażyć na słoninie. Ugotowane warzywa układać warstwami w wysmarowanym tłuszczem i wysypanym bułką tartą rondlu: na spodzie kapusta, potem — marchew, na wierzchu — kalafior, każdą warstwę oprószając solą, pieprzem i przekładając podsmażoną cebulą. Jajka rozbić ze śmietaną i wylać na wierzch. Zapiekać 20—30 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C). Podawać jako danie samodzielne lub dodatek do mięsa, posypując każdą porcję drobno posiekaną zielenią.

WARZYWA PIECZONE Z KALAFIEM I ZIEMNIAKAMI

50 dag — 1 kg kapusty, 30 dag selerów, 30 dag rzepy, 30 dag marchwi, 2 duże cebule, 1 kg młodych ziemniaków, 1/2 szklanki

wyłuskanego grochu, 3 kalarepki, 1 średni kalafior, pęczek młodej marchewki, 1/2 szklanki pokrajanej fasolki szparagowej, 8 dag masła roślinnego, 15 dag sera żółtego, tłuszcz do wysmarowania rondla

Warzywa oczyścić, opłukać. Kapustę pokrajać w kostkę, ziemniaki — w plasterki, seler, rzepę i marchew — w paseczki, cebulę i kalarepkę — w kostkę, kalafior podzielić na różyczki. Warzywa ułożyć w wysmarowanym tłuszczem naczyniu do zapiekania, bardzo szczelnie przykryć (ewentualnie uszczelnić garnek folią aluminiową, położoną na wierzchu warzyw i obciśniętą dookoła krawędzi naczynia) i piec w piekarniku (ok. 180°C) ok. 1 godz. 15 min. Gotową potrawę wyłożyć na półmisek. Osobno podać stopiony tłuszcz, starty ser i sól, które każdy sam dodaje do swej porcji. Podawać jako danie samodzielne lub dodatek do mięsa (wtedy w nieco zmniejszonych proporcjach).

KALAREPA ZAPIEKANA POD BESZAMELEM

75 dag — 1 kg kalarepy, 1 czubata łyżka masła roślinnego lub margaryny, 1 czubata łyżka mąki, 1 1/2 szklanki mleka, 1 żółtko, 10 dag sera żółtego, 1 łyżka bułki tartej, tłuszcz do wysmarowania rondla, sól, cukier, zielenina

Kalarepę oczyścić, umyć, obrać, opłukać i pokrajać w dość grube plastry. Zalać małą ilością wrzącej wody, osolić, dodać trochę cukru i ugotować prawie do miękkości początkowo w odkrytym naczyniu, a potem pod przykryciem. Kalarepę odcedzić, wywar zużyć do innych potraw. Rondel lub naczynie do zapiekania wysmarować masłem roślinnym lub innym tłuszczem. Ułożyć plastry kalarepy. Przygotować sos beszamelowy. W tym celu stopić masło roślinne, dodać mąkę, rozmieszać i podgrzewać przez chwilę bez rumienienia. Dodać po trochu mleko, ciągle

mieszając, zagotować, doprawić do smaku. Do nieco przestudzonego beszamelu wbić żółtka uprzednio rozmieszane z małą ilością sosu. Wyłożyć sos na kalarepę. Powierzchnię zapiekanki posypać startym serem i bułką tartą. Zapiekać przez ok. 30 min. w dość gorącym piekarniku (200°C). Przy podawaniu posypać drobno posiekanym koperkiem lub zieloną pietruszką. Potrawa ta wygląda najefektowniej podawana w naczyniu, w którym była zapiekana np. w kamionce lub ceramicznej misce żaroodpornej. Stosować jako gorącą przekąskę lub danie samodzielne z dodatkiem kolorowej surówki, np. sałaty zielonej, sałatki z pomidorów itp.

KALAREPA NADZIEWANA

10—15 dużych kalarepek równej wielkości: sos: 1 łyżka tłuszczu, 1 płaska łyżka mąki, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, zielenina

Kalarepę oczyścić, opłukać, obrać i umyć. Ściąć wierzchy i wydrążyć środki łyżeczką lub nożem, tak aby ścianki miały grubość nie większą niż 1 cm. Kalarepki nadziać przygotowanym nadzieniem, przykryć ściętym wierzchem i ustawić w płaskim rondlu lub w żaroodpornym naczyniu jedną warstwą. Obłożyć je pozostałymi wydrążynami, dodać tłuszcz, lekko posolić, zalać gorącą wodą tak, aby były zanurzone do 3/4 wysokości. Gotować pod przykryciem ok. 30 min lub zapiekać również pod przykryciem 45 min — 1 godz. Kiedy kalarepki są miękkie, wyjąć je ostrożnie na wygrzany półmisek. Sos powstały od duszenia ewentualnie uzupełnić gorącą wodą, zagęścić śmietaną z mąką, doprawić do smaku, oblać nim kalarepkę, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką lub koperkiem. Podawać z barwnymi surówkami — do ziemniaków lub pieczywa albo jako gorącą przekąskę.

Nadzienie I z mięsa: 25 dag mięsa mielonego, 1/2 małej bułki lub 2 łyżki mąki, lub 3 łyżki ugotowanego ryżu, albo 2 mniejsze ugotowane ziemniaki, 1 mała cebula, 1 łyżeczka tłuszczu, 2 łyżeczki wody, sól, pieprz i inne przyprawy (majeranek, cząber, tymianek, bazyli)

Bułkę namoczyć w wodzie lub mleku, odcisnąć. Zamiast niej można dosypać do mięsa kaszę mannę lub dodać ugotowany ryż albo starte ugotowane ziemniaki. Cebulę obrać, umyć, posiekać i podsmażyć na jasnozłoty kolor. Do zmielonego mięsa dodać odcisniętą bułkę, cebulę, przyprawę, wodę i dobrze wyrobić.

Nadzienie II z grzybów i ryżu: 25 dag grzybów świeżych (pieczarki, maślaki, kozaki, gąski itp.), 1 szklanka ugotowanego ryżu, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, 1 jajko, sól, pieprz, zielona pietruszka

Grzyby oczyścić, opłukać, poszatkować w cienkie plasterki. Cebulę obrać, umyć, posiekać, podsmażyć na jasnozłoty kolor na tłuszczu, dodać grzyby i dusić ok. 15 min. Dodać ugotowany ryż, jajko, wymieszać, doprawić do smaku, dodać posiekaną zieloną pietruszkę.

Nadzienie III z ryżu: 1/2 szklanki ryżu surowego lub 1 szklanka ryżu ugotowanego, 2 cebule, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz, zielona pietruszka, ewentualnie przyprawa curry

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na rumiano na tłuszczu, dodać do ugotowanego ryżu. Zieloną pietruszkę umyć, posiekać i dodać również do ryżu. Wymieszać i przyprawić do smaku.

Nadzienie IV z pomidorów: 8—10 pomidorów, sól, pieprz, tłuszcz

Pomidory umyć, obrać, podzielić na mniejsze części i rozgotować na gęstą masę z dodatkiem tłuszczu. Doprawić nadzienie do smaku.

Nadzienie V z sera żółtego, warzyw i mięsa: 10 dag sera żółtego, 1/2 szklanki ugotowanych warzyw, 1/2 szklanki ugotowanego (uduszonego, usmażonego) drobno posiekanego mięsa, 1/2 cebuli, 1 łyżeczka tłuszczu, sól, pieprz

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podsmażyć na tłuszczu. Ugotowane warzywa drobno posiekać, ser żółty zetrzeć na tarce o dużych otworach. Wymieszać dokładnie wszystkie składniki, doprawić do smaku.

Nadzienie VI z chleba razowego i bułki: 2 kromki chleba razowego, 2 bułeczki, cebula, 1 łyżka tłuszczu, 1/2 szklanki mleka, 1 jajko, zielona pietruszka, majeranek

Pieczyczo rozkruszyć i zalać mlekiem. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i lekko podrumienić na tłuszczu. Zieloną pietruszkę drobno posiekać. Pieczywo rozetrzeć na jednolitą masę, dodać jajko i pozostałe składniki, wymieszać, doprawić do smaku.

Nadzienie VII z grzybów i jajek: 25 dag grzybów świeżych, 1 mała cebula, 1 łyżka tłuszczu, 1/4 szklanki śmietany, 1 łyżeczka mąki, sól, pieprz, 2 jajka na twardo

Grzyby oczyścić, umyć i cienko poszatковать. Cebulę obrać, umyć i pokrajać w kosteczkę, a następnie podsmażyć na jasnożółty kolor. Dodać grzyby, dusić ok. 15 min. Zagęścić śmietaną rozmieszaną z mąką, zagotować, doprawić do smaku. Dodać jajka na twardo dość drobno posiekane.

Nadzienie VIII z groszku zielonego w sosie beszamelowym: 1 szklanka zielonego groszku, 1 płaska łyżka masła roślinnego, 1 płaska łyżka mąki, 3/4 szklanki mleka, sól

Masło roślinne stopić, dodać mąkę, chwilę podsmażyć bez rumienienia. Dodawać po trochu mleko, ciągle mieszając. Sos doprawić do smaku, dodać ugotowany i odsączony groszek.

Nadzienie IX z mózgu i jajek: 30 dag mózgu, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, 2 jajka, sól pieprz

Mózg oczyścić z błon w misce z zimną wodą, odsączyć, pokrajać w kostkę. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podsmażyć na rumiano na tłuszczu. Dodać mózg i smażyć ciągle mieszając, aż do uzyskania jednolitej masy. Wtedy wbić jajka. Rozmieszać i masę doprawić do smaku.

Nadzienie X z wędliny: 20 dag wędliny, 1/2 małej bułki, 1 mała cebula, 1 łyżeczka tłuszczu

Pozostałości kiełbasy, boczku, szynki itp. drobno posiekać lub zemleć. Bułkę namoczyć, odcisnąć. Do masy z wędliny dodać bułkę, podsmażoną na tłuszczu cebulę i dokładnie wymieszać.

KALAREPA DUSZONA Z BOCZKIEM

50—75 dag kalarepy, 3/4 szklanki śmietany, sól, cukier, zielona pietruszka, 1—2 łyżki smalcu, 20—30 dag boczku

Kalarepę oczyścić, umyć, obrać, opłukać, pokrajać na połówki, a następnie — na plastry. Połowę tłuszczu rozgrzać w rondlu, dodać kalarepę i podsmażyć, kilka razy mieszając. Kiedy zmięknie, wlać śmietanę i dusić pod przykryciem ok. 10 min. Doprawić do smaku, dodać posiekaną zieloną pietruszkę, wymieszać. Wykładać na podgrzane naczynia (talerze, półmiski, salaterki), obkładać plasterkami boczku lub kiełbasy podsmażonymi na pozostałym tłuszczu. Podawać na obiad lub kolację z ziemniakami lub pieczywem oraz z surówką.

KALAREPA Z ZIEMNIAKAMI I WIEPRZOWINĄ

50 dag kalarepy, 50 dag ziemniaków, 30 dag wieprzowiny od szynki lub z łopatki, 1 cebula, 1 czubata łyżka smalcu, sól, pieprz, majeranek, cukier

Kalarepę oczyścić, umyć, obrać, opłukać i pokrajać w dość grube plastry. Zalać małą ilością gorącej wody, aby zaledwie była pokryta. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę i dodać do kalarepy. Wieprzowinę umyć, pokrajać w kostkę lub w plastry, podsmażyć na części tłuszczu, dodać do warzyw. Dusić razem ok. 30 min. Doprawić do smaku, wymieszać. Przy podawaniu na wierzchu potrawy kłaść podsmażoną na reszcie tłuszczu cebulę w plasterkach. Podawać z barwną surówką lub napojem warzywnym (np. pomidorowym) na obiad albo kolację.

Uwaga!

Potrawa powinna być gęsta, prawie bez wywaru, ale trzeba uważać, aby się nie przypaliła. W czasie duszenia dodać kilka łyżek gorącej wody.

KALAREPA DUSZONA Z SELERAMI, ZIEMNIAKAMI I GĘSINĄ

50 dag kalarepy, 2 średnie selery, 1 cebula, 5 średnich ziemniaków, 2 łyżki tłuszczu od gęsi, 1/2 szklanki mięsa z gęsi pieczonej lub duszonej (pokrajanej w kostkę), sól, cukier, majeranek

Kalarepę przygotować jak w poprzednich przepisach, pokrajać na połówki, a następnie — w plastry. Selery umyć, oczyścić, opłukać i pokrajać tak jak kalarepę. Zalać warzywa gorącą wodą z dodatkiem soli i cukru, aby były zaledwie pokryte, i chwilę pogotować bez przykrycia. Następnie dodać ziemniaki pokrajane w plastry, wymieszać z warzywami i gotować jeszcze ok. 15 min. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podsmażyć na tłuszczu od gęsi. Dodać mięso z gęsi i jeszcze chwilę podsmażyć. Cebulę i mięso przełożyć do warzyw, zagotować, wymieszać, doprawić do smaku. Podawać na obiad lub kolację z pieczywem i kolorową surówką, np. z pomidorów, z czerwonej kapusty, z zielonej sałaty itp.

KALAREPA DUSZONA Z INNYMI WARZYWAMI I Z RYBĄ

50 dag kalarepy, 5 dag stoniny, 1 cebula, 3—4 pomidory, 1/2 szklanki zielonego groszku, 50 dag ziemniaków, 30 dag filetów rybnych, sól, pieprz, liść laurowy, 1 łyżka masła roślinnego, zielenina

Kalarepę przygotować jak w poprzednim przepisie, pokrajać w słupki lub grube paski. Stoninę pokrajać w kostkę, stopić, dodać cebulę pokrajaną w kostkę i lekko zrumienić. Do tłuszczu z cebulą dodać kalarepę i chwilę podsmażyć, aż lekko zwiędnie. Wtedy dodać zielony

groszek i pokrajane w kostkę ziemniaki. Zalać małą ilością wody i gotować ok. 10 min. Warzywa osolić, dodać liść laurowy i na wierzchu układać cząstki pomidorów (uprzednio sparzonych i obranych) oraz porcje filetów rybnych. Rybę lekko posolić, popieprzyć, całość przykryć i gotować na niezbyt silnym ogniu 15—20 min. Następnie wyjąć ostrożnie, warzywa wymieszać i doprawić do smaku. Na wygrzonym półmisku układać porcje warzyw, na nich kłaść rybę. Każdą porcję posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką oraz położyć na niej kawałek masła. Podawać potrawę jako danie obiadowe lub kolację z pieczywem i surówką, np. sałatą zieloną, mizerią itp.

KALAREPA DUSZONA Z BARANINĄ I ZIEMNIAKAMI

50 dag baraniny, 10 dag boczku wędzonego, 2 cebule, 75 dag kalarepy, 50 dag ziemniaków, sól, 1 łyżka mąki, majeranek, kminek, zielenina

Boczek pokrajać w kostkę, podrumienić w rondlu, dodać pokrajaną w kostkę cebulę i również zrumienić na jasnobrązowy kolor. Baraninę umyć, oddzielić od kości, pokrajać w większą kostkę, dodać do boczku z cebulą, chwilę podsmażyć, a następnie zalać niezbyt dużą ilością gorącej wody. Osolić i dusić ok. 30 min. Kalarepę i ziemniaki umyć, obrać, optukać, pokrajać w kostkę, dodać do mięsa i dusić ok. 20 min. Następnie oprószyć powierzchnię mąką, wymieszać, zagotować, dodać majeranek i kminek, doprawić do smaku. Podawać potrawę posypaną drobno posiekaną zieloną pietruszką z pieczywem i barwną surówką.

WIOSENNE DANIE JEDNOGARNKOWE Z KALAREPĄ I INNYMI WARZYWAMI ORAZ Z KIEŁBASĄ

3—4 kalarepy, 1 pęczek marchwi, 2 szklanki groszku, 25 dag szparagów (lub dodatkowo 3—4 kalarepy), 1 mały kalafior, 2 łyżki masła roślinnego, cebula, 35 dag kiełbasy, 1 łyżka ziół (czosnek, majeranek, tymianek, bazylija), sól, cukier

Warzywa oczyścić, umyć. Kalarepę i marchew pokrajać w paski, zalać małą ilością gorącej wody i dusić bez przykrycia ok. 5 min. Dodać groszek, pokrajane w kawałki szparagi oraz różyczki kalafiora i głąby drobno pokrajane. Osolić, dodać trochę cukru i dusić jeszcze ok. 15 min. Dodać kiełbasę pokrajaną w grube plasterki i gotować razem ok. 5 min. Doprawić do smaku, dodać zioła. Polać tłuszczem z podrumienionymi plasterkami cebuli. Jako dodatek — ziemniaki lub pieczywo.

DANIE JEDNOGARNKOWE Z KALAREPĄ I Z PULPETAMI

4 kalarepy, 30 dag marchwi, 1 szklanka groszku, 1 szklanka rosółu lub wody z kostką rosółową, sól, cukier, zielona pietruszka, 30 dag chudego mięsa, 1 cebula, sól, pieprz, 1 łyżka masła roślinnego

Kalarepę i marchew oczyścić, optukać, pokrajać w kostkę, zalać gorącym bulionem, dodać trochę cukru, groszek i gotować ok. 20 min. Mięso zemleć razem z cebulą, doprawić do smaku solą i pieprzem. Formować z masy mięsnej po 2 małe pulpeciki na porcję, włożyć do podgotowanych warzyw i gotować pod przykryciem ok. 15 min; w połowie gotowania przewrócić na drugą stronę. Doprawić do smaku. Podawać potrawę z surowym masłem posypaną zieloną pietruszką z ziemniakami lub pieczywem.

DANIE JEDNOGARNKOWE Z KALAREPY, KASZY, GRZYBÓW I MIĘSA

40 dag wieprzowiny, 1 cebula, 2 łyżki smalcu, 1/2 szklanki kaszy jęczmiennej, 1 filiżanka poszatkowanych świeżych grzybów (pieczarki, maślaki, gąski), 1 kg kalarepy, sól, pieprz, zielona pietruszka

Mięso umyć, oddzielić od kości, pokrajać w grubą kostkę, podsmażyć na tłuszczu, przełożyć do rondla, zalać małą ilością gorącej wody i dusić pod przykryciem. Po 15 min dosypać kaszę oraz dodać usmażone na pozostałym tłuszczu grzyby i pokrajaną w kostkę cebulę. Ewentualnie uzupełnić wyparowaną wodę i dusić dalej. Po 15 min dodać pokrajaną w kostkę (oczyszczoną, umytą) kalarepę i dusić jeszcze ok. 20 min. Potrawę doprawić do smaku i podawać posypaną zieloną pietruszką. Jako dodatek — wyraźne w smaku surówki.

KURCZĘ DUSZONE Z KALAREPĄ I INNYMI WARZYWAMI

1 kurczak (75 dag — 1 kg), 4—5 kalarepek, 20 dag marchwi, 2 pory, 1 seler, 1 szklanka groszku, 1 średni kalafior, 2 łyżki smalcu lub oleju, koperek, sól

Kurczaka umyć, podzielić na porcje, obsmażyć na tłuszczu, przełożyć do rondla, lekko osoliczyć, zalać gorącą wodą i dusić pod przykryciem ok. 20 min. Następnie dodawać kolejno oczyszczone i opłukane warzywa: marchew i kalarepę pokrajane w paski, groszek, seler i pory — w paski oraz podzielony na różyczki kalafior. Przykryć i dusić łącznie ok. 20 min. Doprawić do smaku. Warzywa układać na wygrzonym półmisku, posypać posiekany koperką, obkładać porcjami kurczaka. Podawać z ziemniakami lub kluskami oraz z surówką.

KALAREPA ZAPIEKANA Z SEREM ŻÓŁTYM

6—8 kalarepek, 1 cebula, 1 łyżka masła roślinnego, sól, cukier, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżeczka mąki, 15 dag sera żółtego, sól, koperek lub zielona pietruszka

Kalarepę oczyścić, umyć i pokrajać w plastry. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na biało na tłuszczu, dodać kalarepę i smażyć dalej aż nieco zwiędnie. Wtedy przełożyć do naczynia żaroodpornego, oprószyć solą, zalać śmietaną rozmieszaną z mąką i obficie posypać startym żółtym serem. Zapiekać ok. 25 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C), aż powierzchnia zacznie się lekko rumienić, a ser stopi się. Podawać zapiekankę posypaną drobno posiekanym koperkiem lub zieloną pietruszką z ziemniakami i barwną surówką lub pieczywem.

BUDYŃ Z KALAREPY

50—70 dag kalarepy, 4 dag masła roślinnego, 1—2 małe bułki, mleko do namoczenia bułki, 5 jajek, sól, bułka tarta, tłuszcz do formy

Kalarepę oczyścić, umyć, pokrajać w cząstki i ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić i rozgnieść tłuczkiem do ziemniaków lub zmiksować z bardzo małą ilością wywaru. Tłuszcz rozetrzeć, dodawać po jednym żółtku, dokładnie rozcierając. Dodać bułkę namoczoną w mleku, dobrze odcisniętą i dalej rozcierać. Dodać rozdrobnioną kalarepę, doprawić do smaku, wymieszać z ubitą pianą. Formę budyniową lub rondel wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą. Włożyć masę budyniową, szczelnie przykryć i gotować w drugim naczyniu z wrzącą

wodą, tak aby forma (lub w jej braku dobrze przykryty rondel) była zanurzona w wodzie do 3/4 wysokości. Po 45 min formę otworzyć i sprawdzić patyczkiem czy środek nie jest surowy. Gotowy budyń wyłożyć na wygrzany półmisek, podzielić na części jak tort i podawać z sosami: pomidorowym, koperkowym, pieczarkowym lub ze stopionym masłem oraz z surówką. Do budyniu przed włożeniem piany można dodać drobno posiekane resztki gotowanego albo pieczonego mięsa.

BRUKSELKA Z WĘDLINĄ

75 dag brukselki, 1 cebula, 50 dag smalcu, 20—30 dag wędliny (boczek, kiełbasa), sól, cukier

Brukselkę i cebulę oczyścić i umyć. Cebulę pokrajać w kostkę, podsmażyć na tłuszczu. Brukselkę ugotować w wodzie z dodatkiem soli i cukru, odcedzić (wywar wykorzystać do zup lub sosów), dodać do cebuli. Dodać również wędlinę pokrajaną w kostkę i podsmażyć całość przez kilka minut. Podawać potrawę z ziemniakami lub ryżem oraz z surówką na obiad lub kolację.

BRUKSELKA Z WĘDLINĄ ZAPIEKANA W SOSIE POMIDOROWYM

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednim przepisie; dodatkowo — 1 cebula, 1 szklanka przecieru pomidorowego i 1/2 szklanki wywaru z gotowania brukselki lub 2 łyżki koncentratu pomidorowego i 1 1/2 szklanki wywaru, 1 łyżka mąki, 10—15 dag sera żółtego

Brukselkę wymieszaną z wędliną przełożyć do naczynia do zapiekania lub np. rondla, zalać sosem pomidorowym

(patrz: brukselka z sosem pomidorowym) i posypać startym żółtym serem. Zapiekać ok. 20 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C). Podawać jak potrawę poprzednią lub jako gorącą przekąskę.

Uwaga!

Zamiast wędliny można użyć resztek mięsa (gotowanego, pieczonego itp.). Można również tę potrawę zapiekać bez sosu, tylko obficie posypać ją tartym serem.

BRUKSELKA DUSZONA W ŚMIETANIE Z JAJKAMI

75 dag brukselki, 1 łyżka masła lub masła roślinnego, 1 cebulą, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, zielona pietruszka, 2—3 jajka

Brukselkę oczyścić, optukać. Cebulę obrać, umyć i pokrajać w kostkę, a następnie podsmażyć na tłuszczu. Włożyć oczyszczoną brukselkę, zalać 1 szklanką rosółu lub gorącej wody, osolic i dusić 15—20 min. Gdy brukselka zmięknie, zalać ją śmietaną rozmieszaną z mąką i kilkoma łyżkami wywaru. Zagotować i doprawić do smaku. Podawać potrawę posypaną posiekаныmi jajkami na twardo i zieloną pietruszką. Jako dodatek — ziemniaki z wody lub ryż, ewentualnie pieczywo.

BRUKSELKA ZAPIEKANA POD BESZAMELEM

75 dag brukselki, 1 czubata łyżka masła, 1 czubata łyżka mąki, 1 1/2 szklanki mleka, 1 jajko, sól, pieprz, cukier, 10—15 dag sera żółtego, zielona pietruszka, tłuszcz i bułka tarta do formy

Brukselkę ugotować i odcedzić. Przygotować sos beszamelowy (patrz: brukselka w sosie beszamelowym). Formę

lub rondel wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą, włożyć brukselkę, zalać sosem beszamelowym, posypać startym serem i zapiekać ok. 20 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C). Przy podawaniu posypać posiekaną zieloną pietruszką. Podawać jako danie samodzielne z ziemniakami i pieczywem oraz z surówką albo jako gorącą przekąskę.

BRUKSELKA Z SELERAMI ZAPIEKANA POD BESZAMELEM

40 dag brukselki, 1 duży seler lub 2 mniejsze; pozostałe składniki — jak w poprzednim przepisie

Selery oczyścić, opłukać, pokrajać w ćwierćplasterki i ugotować w małej ilości osolonej wody, odcedzić. Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem i wysypać tartą bułką. Na dnie układać selery, następnie ugotowaną brukselkę, zalać sosem beszamelowym, posypać serem. Dalej postępować jak w poprzednim przepisie.

BRUKSELKA ZAPIEKANA NA RYŻU

50—75 dag brukselki, 30 dag ryżu, 1 łyżka masła lub masła roślinnego, 1 szklanka mleka, 1/2 szklanki śmietany, 2 jajka, 10 dag sera żółtego, 2 łyżki tartej bułki, sól

Brukselkę ugotować. Ryż opłukać, zalać 2 szklankami wody z dodatkiem soli i łyżeczką tłuszczu. Gdy ryż wchłonie wodę, dolać mleko i ugotować. Naczynie do zapiekania lub płaski rondel wysmarować tłuszczem i wysypać częścią tartej bułki. Włożyć ryż, a następnie brukselkę. Śmietaną wymieszać z 1/2 szklanki wywaru i jaj-

kami, osolić i wylać na brukselkę. Wierzch posypać startym serem wymieszanym z resztą bułki tartej. Zapiekać 20—25 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C). Podawać jako danie samodzielne z surówką.

BRUKSELKA Z POMIDORAMI I WĘDLINĄ ZAPIEKANA POD BESZAMELEM

75 dag brukselki, 30 dag pomidorów, 20—30 dag wędliny (boczek, kielbasa), 1 cebula, 1 łyżka mąki, 1 czubata łyżka masła lub masła roślinnego, 1/2 szklanki mleka, 1 jajko, sól, 10 dag sera żółtego, tłuszcz i bułka tarta do formy

Brukselkę ugotować, odcedzić. Pomidory umyć, obrać, pokrajać w dość grubą kostkę. Wędlinę obrać ze skórki, pokrajać w kostkę. Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą. Nałożyć brukselkę wymieszaną z pomidorami i wędliną, powierzchnię wyrównać. Zalać sosem beszamelowym (patrz: brukselka w sosie beszamelowym), posypać tartym serem, zapiekać 20—25 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C). Podawać jako danie samodzielne z pieczywem albo jako gorącą przekąskę.

BRUKSELKA PO WŁOSKU Z MASŁEM SARDELOWYM I SEREM ŻÓŁTYM

75 dag brukselki, 3—4 łyżki oleju, 2 dag masła lub masła roślinnego, 1—2 ryby wędzone (sardele z puszki, makrele, piklingi), ok. 10 dag sera żółtego, sól

Brukselkę oczyścić, opłukać. Olej zagrzać, włożyć brukselkę, chwilę podsmażyć, zalać 1—2 szklankami gorącej wody z dodatkiem soli, gotować 10—15 min. Ryby

obrać z ości i skóry, rozetrzeć z masłem (jeśli mamy masło sardelowe w tubie, stosujemy je zamiast ryby wędzonej rozartej z masłem). Ser zetrzeć. Gorącą brukselkę wyłożyć na wygrzany półmisek razem z wywarem (powinno go być bardzo mało), na wierzchu w środku włożyć masło sardelowe (lub z innej ryby), boki obsypać serem. Podawać jako danie samodzielne z pieczywem, ryżem, ziemniakami lub makaronem.

BRUKSELKA ZAPIEKANA Z KOTLETAMI WIEPRZOWYMI

75 dag brukselki, sól, cukier, 1 łyżka tłuszczu, 4—5 usmażonych kotletów wieprzowych bez panierunku, 10—15 dag sera żółtego

Brukselkę ugotować. Rondel lub naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem, ułożyć część brukselki, a następnie kotlety. Na kotlety położyć resztę brukselki, posypać startym serem i zapiekać 20—25 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C). Podawać jako danie samodzielne z dodatkiem pieczywa lub ziemniaków i z surówką.

BRUKSELKA ZAPIEKANA Z JAJKAMI

50—75 dag brukselki, sól, cukier, 4 jajka, 1 łyżka tłuszczu do smarowania formy, 3 dag masła, 10—15 dag sera żółtego

Brukselkę ugotować i odcedzić. Jajka rozbić i ostrożnie oddzielić białka, pozostawiając żółtka w skorupkach. Białka ubić z odrobiną soli, wyłożyć na natłuszczoną blachę, formując 4 krążki. W środek krążków wlać ostrożnie żółtka. Białka obłożyć brukselką, posypać całość startym serem i położyć kilka kawałków masła. Zapiekać

aż do ścięcia żółtek (15 min przy 200°C). Podawać zapiekaną brukselkę jako danie samodzielne z ryżem, ziemniakami lub pieczywem oraz z surówką sezonową albo jako gorącą przekąskę.

OMLET Z BRUKSELKĄ

4—5 jajek, 4—5 łyżek wody, mleka albo wywaru z gotowania brukselki, 2 dag masła lub masła roślinnego do smażenia, 50 dag brukselki, 2 dag masła do brukselki, sól, cukier

Jajka umyć, wybijać po jednym, rozbić z płynem i solą, wylać na patelnię ze stopionym masłem, podsmażyć. Kiedy omlet zacznie przywierać do dna, podważać go łopatką i przechylać patelnię tak, aby płynna masa spływała pod spód. Czynność tę powtarzać kilka razy. Gdy masa przestanie spływać, ale powierzchnia omletu będzie jeszcze galaretowata, wyłożyć na nią ugotowaną brukselkę, skropić masłem, złożyć na pół i jeszcze chwilę podsmażyć. Resztę brukselki położyć obok. Podawać omlet z ziemniakami lub pieczywem albo jako gorącą przekąskę.

Uwaga!

Każdy omlet z jednego jajka powinien być przygotowywany osobno i zaraz podawany.

OMLET MIESZANY Z BRUKSELKĄ

Składniki — jak w poprzednim przepisie

Rozbite z płynem i solą jajko wylać na patelnię z tłuszczem; dodać 1/4 lub 1/5 części ugotowanej brukselki, zamieszać, pozostawić do ścięcia masy jajecznej na małym ogniu. Omlet składać na pół i zaraz podawać.

BRUKSELKA DUSZONA W ROSOLE Z MIĘSEM I ZIEMNIAKAMI

50 dag brukselki, 40 dag ziemniaków, 30 dag mięsa z rosółu, 2 szklanki rosółu, sól, pieprz, zielona pietruszka

Brukselkę oczyścić i opłukać. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać. Zagotować rosół, dodać mięso pokrajane w kostkę oraz ziemniaki pokrajane w kostkę, gotować ok. 10 min. Włożyć brukselkę i gotować bez przykrycia jeszcze 10 min. Doprawić. Posypać zieloną pietruszką.

BUDYŃ Z BRUKSELKI

50 dag brukselki, 1 1/2 szklanki ugotowanego ryżu, 1 cebula, sól, pieprz, 4 jajka, 4 dag masła lub masła roślinnego, tłuszcz i bułka tarta do formy, 3 dag masła do polania budyniu

Brukselkę i cebulę oczyścić, opłukać, ugotować w jak najmniejszej ilości wody i odcedzić. Przystudzony ryż oraz brukselkę z cebulą zemleć. Masło rozetrzeć z żółtkami na gładką masę, dodać zmielony ryż i brukselkę, dokładnie rozetrzeć. Lekko wymieszać z ubitą pianą, osolic do smaku. Formę budyniową (lub z jej braku — rondel) wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą, napętnić do 3/4 wysokości masą budyniową, szczelnie przykryć i gotować w drugim naczyniu z wrzącą wodą ok. 45 min. Po upływie tego czasu sprawdzić patyczkiem czy budyń jest równomiernie ścięty. Gotowy ostrożnie wyjąć z formy na półmisek, pokrajać na porcje jak tort, połączyć stopionym masłem. Podawać jako danie samodzielne z surówką lub jako gorącą przekąskę. Zamiast masła — do polania budyniu można użyć sosu pomidorowego (patrz: brukselka z sosem pomidorowym).

BUKIET Z JARZYN Z BRUKSELKĄ

30 dag brukselki, 30 dag buraków, 30 dag marchwi, 30 dag brukwi lub rzodkiewki „biały sopel”, 40 dag ziemniaków, 5 dag masła lub masła roślinnego, 2 łyżki bułki tartej, 1/4 szklanki śmietany, 1 łyżeczka mąki, sól, cukier, ocet winny, zielona pietruszka

Warzywa oczyścić i opłukać (brukiew obrać, rzodkiewek nie obierać). Marchew małą zostawić w całości, większą podzielić na połówki lub na ćwiartki. Brukiew pokrajać w półplasterki. Każdy rodzaj warzywa ugotować osobno w osolonej i lekko osłodzonej wodzie, ziemniaki ugotować w wodzie osolonej. Buraki zetrzeć na tarce, oprószyć mąką, zalać śmietaną, zagotować i doprawić do smaku. Układać gotowe warzywa na okrągłym półmisku, dobierając kolejność kolorystycznie, np. marchew, brukselka, ziemniaki, buraki, brukiew. Marchew, brukselkę i brukiew posypać zrumienioną bułką tartą i połączyć stopionym masłem (ale nie zrumienionym), ziemniaki połączyć tylko masłem i posypać posiekaną zieloną pietruszką. Bukiet podawać jako danie samodzielne, np. z napojem mlecznym (kefir, zsiadłe mleko, maślanka) lub jajkiem sadzonym.





PRZETWORY Z WARZYW KAPUSTNYCH

PRZETWORY PASTERYZOWANE

BRUKSELKA PASTERYZOWANA

Na 1 kg oczyszczonej brukselki — 3 dag soli, 2 dag cukru, kwasek cytrynowy

Brukselkę oczyścić, opłukać, podgotować ok. 5 min, odcedzić i układać w bardzo starannie umytych stojach, wypełniając je 2 cm poniżej górnej krawędzi. Zalać gorącą wodą z dodatkiem soli, cukru i kwasu cytrynowego (ilość kwasu nie powinna być prawie wyczuwalna w smaku). Wstawić do większego garnka z gorącą wodą (na podkładkę z płótna lub papieru). Jeśli brukselka jest przygotowywana w wekach, stój trzeba całkowicie zanurzyć w wodzie, tzn. nalać tyle wody, aby sięgała 2—3 cm ponad wiekiem. Jeśli używa się słoików z zamknięciem „twist” (jak do dżemów), zakrętkę zakłada się na pół dokręconą i woda powinna sięgać tylko do

zakrętki. Pasteryzować przy bardzo wolnym podgrzewaniu wody przez 1 godz. Wyjąć słoje z kąpieli wodnej, słoje „twist” dokręcić, pozostawić w temperaturze pokojowej do następnego dnia. Nazajutrz pasteryzować jak poprzednio, ale tylko przez 30 min. Po wyjęciu z kąpieli wodnej i ostygnięciu sprawdzić szczelność zamknięcia i odstawić w chłodne i zaciemnione miejsce.

KALAFIORY PASTERYZOWANE

Na 1 kg oczyszczonych kalafiorów — 3 dag soli, 2 dag cukru, kwas cytrynowy

Wybrać główki ściśle, nieuszkodzone i nieporażone przez mszyce, ciemny nalot lub gąsienice. Najlepiej stosować kalafiory zebrane w tym samym dniu. Oczyszczyć je, odciąć grubsze głąby, pozostawiając tylko małe główki z różyczkami. Natychmiast wrzucić do wrzącej wody, krótko obgotować, odcedzić i układać w słojach, a następnie zalewać zalewą, zamykać i dwukrotnie pasteryzować jak w poprzednim przepisie.

KALAREPA PASTERYZOWANA

Na 1 kg oczyszczonej kalarepy — 3 dag soli, 2 dag cukru, szczypta kwasu cytrynowego

Wybrać młodą i delikatną kalarepę. Oczyszczyć, optukać, pokrajać w słupki lub w cienkie plasterki. Krótko obgotować (można ją do obgotowania ułożyć na sicie, co ułatwia odcedzanie), odcedzić, układać w słojach. Zalewać zalewą, zamykać i dwukrotnie pasteryzować jak w poprzednich przepisach.

KAPUSTA CZERWONA KWASZONA W WEKACH

Na 1 kg kapusty — 1 1/2 dag soli, kminek lub nasiona kopru

Kapustę oczyścić, umyć, poszatковать jak najcieniej, wymieszać w misce z solą. Wkładać do dokładnie oczyszczonych, najlepiej wyparzonych weków, uciskając ręką lub pałką drewnianą, napełniając słoje z czubem. Nakładać wyparzone gumki, wieczka, sprężynki i ustawiać na talerzu w ciepłym miejscu. Kiedy sok i piana zaczną wydobywać się spod pokrywki, słoje otworzyć, kapustę przekłuć kilka razy cienkim nożem lub trzonkiem drewnianej łyżki i powtórnie zamknąć. Kapusta jest najlepsza do spożycia po 7—10 dniach, ale może też być przechowywana w ciemnym i chłodnym miejscu przez kilka miesięcy. Jeśli górna warstwa zaczyna zmieniać barwę na brązową, jest to sygnał, że kapustę trzeba zużyć (po zdjęciu odbarwionej warstwy).

KAPUSTA CZERWONA KWASZONA W GARNKACH KAMIENNYCH

8—10 l garnek kamienny, wyparzone białe płótno, talerz lub płaskie wyparzone deszczułki, słoik z wodą lub niekruszący się wyparzony kamień, papier, sznurek oraz 8—10 kg kapusty i 4/5 szklanki soli, tzn. po 1 1/2 dag na 1 kg oczyszczonej kapusty

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Garnek umyć, wyplukać i wyparzyć, a następnie pozostawić z gorącą wodą pod szczelnym przykryciem na 30 min. Wodę wylać, do garnka układać poszatowaną kapustę wymieszaną z solą. Krajankę dokładnie ubijać, na wierzchu położyć płótno, przycisnąć talerzem lub dwiema skrzyżowanymi deszczułkami, obciążyć kamie-

niem lub stojem z wodą. Sok wydzielony z kapusty powinien wypłynąć nad płótno. Garnek osłonić papierem, obwiązać sznurkiem, postawić w ciepłym miejscu. Kiedy kapusta zacznie się burzyć, zdjąć płótno i przebić kwaszonkę trzonkiem drewnianej łyżki czy nożem. Raz w tygodniu obmywać tzn. wyparzoną ściereczką umyć ścianki garnka i talerz lub deseczkę, stoik lub kamień, płótno wyprać i wyparzyć. Ponownie przykryć kwaszonkę i obcisnąć, tak by na wierzchu zawsze był sok. Jeśli go brakuje, należy wlać trochę osolonej wody.

Uwaga!

Kapustę czerwoną w garnku można kwaszyć z jabłkami lub żurawinami jak w poprzednich przepisach.

KAPUSTA CZERWONA KWASZONA Z JABŁKAMI

Na 1 kg kapusty — 1 1/2 dag soli, 1 kwaśne jabłko

Sposób wykonania jak w poprzednim przepisie. Do kapusty dodać jabłko, dokładnie umyte, oczyszczone z gniazdek nasiennych i pokrajane w plasterki. Kapustę ubijać w słoju warstwami, przekładając plasterkami jabłek. Jabłka można również zetrzeć na tarce o dużych otworach i wymieszać na misce z kapustą.

KAPUSTA CZERWONA KWASZONA Z ŻURAWINAMI LUB BORÓWKAMI

Na 1 kg kapusty — garść (5—10 dag) żurawin lub borówek

Sposób wykonania jak w poprzednich przepisach. Umytymi owocami przesypywać posoloną krajanę.

KWASZONKA MIESZANA Z KALAFIORAMI

1 kg papryki, 1 kg kalafiorów, 1 kg selerów, 1 kg marchwi, 1 kg cebuli; na 1 kg mieszanki — 1,5 dag soli

Warzywa oczyścić, umyć, rozdrobnić w paski, kalafiorzy podzielić na różyczki. Wymieszać z solą, układać w garnkach kamiennych lub słojach i dalej postępować jak przy kapuście czerwonej kwaszonej. Podawać jako gotową sałatkę do drugiego dania lub do pieczywa, ewentualnie polewać majonezem i posypywać posiekaną zielenią.

KALAFIORY KWASZONE

1 kg kalafiorów, ok. 2 szklanek wody, 5 dag soli, koper, gorczyca

Kalafiorzy oczyścić, podzielić na małe różyczki, zalać osoloną wodą jak kwaszone ogórki, przykryć łądygami i kwiatami kopru. Zakryć płótnem, papierem lub pokrywką. Kalafiorzy najwygodniej kwasić w większych (1,5—2 l) wekach lub słojach typu „twist”. Używać jako składnik sałatek (patrz: sałatki z kalafiorów).

KAPUSTA CZERWONA MARYNOWANA

75 dag kapusty, 1 łyżka soli, 1 łyżka cukru, goździki, cynamon, ziele angielskie, liść lauowy, 4—6 łyżek octu, 1,25 szklanki wody

Kapustę oczyścić, umyć, poszatkować w paski lub pokrajać w kostkę, zalać gorącą zalewą (z wody, soli, cukru, octu i przypraw). Słój Wek lub słój typu „twist” zamknąć i pasteryzować ok. 30 min. Podawać jako dodatek do drugiego dania lub do pieczywa.

KAPUSTA CZERWONA MARYNOWANA Z JABŁKAMI, ŚLIWKAMI, ŻURAWINAMI I CEBULĄ

Składniki i sposób przygotowania jak w poprzednim przepisie

Kapusty wziąć trochę mniej, a na jej miejsce dodać wybrane (lub połączone ze sobą) owoce i cebulę. Jabłka obrać i krajać w plastry, śliwki dodać w całości lub przepołowione, żurawiny — w całości. Poszatkowaną kapustę wymieszać lub przekładać owocami i pokrajaną w plastry cebulą.

MARYNATA Z KALAFIORÓW

Ok. 75 dag kalafiorów, 1 łyżka soli, 1 łyżka cukru, 4—6 łyżek octu 6%, liść laurowy, ziele angielskie

Kalafiorzy oczyścić, podzielić na małe (2—3 cm) różyczki. Natychmiast krótko obgotować, układać w słojach, zalać wodą i przyprawami. Słoje zamykać (patrz: kalafiorzy pasteryzowane) i pasteryzować 30 min.

PIKLE Z KALAFIORÓW I INNYCH WARZYW

Składniki zalewy jak w poprzednim przepisie, 75 dag warzyw mieszanych: różyczki kalafiora, małe obrane cebulki, krążki marchwi, małe ogórki (korniszony) ewentualnie małe kolbki kukurydzy

Oczyszczone warzywa — z wyjątkiem ogórków — obgotować i dalej postępować jak w poprzednim przepisie, tzn. włożyć do słoików, zamknąć i pasteryzować.

SOŁONKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ I INNYCH WARZYW

1 kg warzyw mieszanych z przewagą kapusty włoskiej i marchwi, w mniejszej ilości pietruszka, selery, cebula i pory, ok. 20 dag soli

Warzywa starannie oczyścić, umyć i pokrajać w kostkę lub zetrzeć na tarce. Wymieszać z solą, a następnego dnia przemieszać po raz drugi. Po wystąpieniu soku układać włoszczyznę w wyparzonych stojach lub garnkach kamiennych, ugnieść, zalać cienką warstwą oleju i przykryć płatkami celofanu lub folii aluminiowej. Sój lub garnek zakryć pokrywką. Używać do zup i jako dodatek do sosów, uważając aby potrawa nie była zbyt słona.

SALATKA Z KAPUSTY CZERWONEJ KWASZONEJ PASTERYZOWANA

60 dag kapusty czerwonej kwaszonej (patrz odpowiedni przepis), 1—2 ogórki kwaszone, 1 średnia cebula, 1—2 jabłka, ewentualnie 1 marchew, łyżka oleju, liść laurowy, ziele angielskie

Cebulę obrać, umyć i pokrajać w kostkę. Jabłka umyć, nie obierać i pokrajać w kostkę lub paseczki. Marchew umyć, oczyścić i opłukać. Marchew i ogórki zetrzeć na tarce o dużych otworach. Rozdrobnione warzywa i jabłka wymieszać z kwaszoną czerwoną kapustą oraz z pokruszonym liściem laurowym i zielem angielskim. Układać sałatkę w litrowych stojach weka lub w twistach, dobrze ucisnąć, zalać powierzchnię olejem. Sój zamknąć i pasteryzować ok. 30 min (patrz: Brukselka pasteryzowana).
Uwaga: Taka sałatka jest gotowa do spożycia i przechowuje się bardzo dobrze. Poza jabłkami można do niej

dodać owoce, np. śliwki, porzeczki i borówki lub warzywa, jak pory, selery i zieloną pietruszkę. Składniki te powinny być bardzo starannie oczyszczone, rozdrobnione i wymieszane z kapustą.



SPIS TREŚCI

WIADOMOŚCI OGÓLNE

OD KIEDY JADAMY WARZYWA KAPUSTNE	6
GATUNKI I ODMIANY WARZYW KAPUSTNYCH	8
Kapusta włoska	8
Kapusta czerwona	10
Kalafior	12
Kalarepa	14
Brukselka	16
WARTOŚĆ ODŻYWCZA WARZYW KAPUSTNYCH	17
ZASADY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW Z WARZYW KAPUSTNYCH	19

PRZEPISY

ZUPY	24
Zupa mleczna z kapustą włoską, marchwią, ziemniakami i zacierkami	24
Kapuśniak z kapusty włoskiej z ziemniakami	25

Zupa jarzynowa z kapustą włoską i pomidorami	25
Zupa jarzynowa letnia z kapustą włoską	26
Zupa-krem jarzynowa z kapustą włoską	26
Włoska zupa „Minestrone” z kapustą włoską	27
Francuska zupa „Julienne” z kapustą włoską	27
Zupa belgijska z kapusty czerwonej na mięsie	28
Kapuśniak z kapusty czerwonej	28
Zupa kalafiorowa niepodprawiana	29
Zupa kalafiorowa niepodprawiana z zielonymi kluskami	29
Zupa kalafiorowa zabieleną mlekiem lub śmietaną	30
Zupa kalafiorowa z ziemniakami zasmażana	30
Zupa kalafiorowa zasmażana z pomidorami i jajkami	31
Zupa kalafiorowa zasmażana z pomidorami, groszkiem i jajkami	32
Zupa mleczna z kalafiorem i innymi warzywami	32
Zupa kalafiorowa przecierana	32
Zupa kalafiorowa mleczna na zasmażce z żółtkiem	33
Zupa-krem kalafiorowa	33
Zupa kalafiorowa dla małych dzieci (na 1 porcję)	34
Zupa kalafiorowa z grochem	34
Zupa kalafiorowa z kaszą manną i żółtkiem	35
Krupnik z kalafiorami na mięsie	35
Rosół jarski z kalafiorem	36
Rosolnik z kalafiorem i fasolką szparagową	36
Zupa jarzynowa z kalafiorem	37
Zupa kalafiorowa z kluskami z drobiu	38
Zupa kalafiorowa na kurze	38
Zupa kalafiorowa z pomidorami i jajkami	39
Zupa z kalarepy zasmażana	39
Zupa z kalarepy przecierana z mlekiem (dietetyczna)	40
Zupa z kalarepy przecierana zasmażana z żółtkami	41
Zupa z kalarepy z ziemniakami przecierana	41
Zupa z kalarepy zabieleną	42
Zupa z kalarepy z kaszą pertową	42
Zupa jarzynowa z kalarepą, serem żółtym i grzankami I	43
Zupa jarzynowa z kalarepą, serem żółtym i grzankami II	43
Zupa z kalarepy i innych warzyw na mleku	44
Zupa jarzynowa z kalarepą na mięsie	44
Barszcz czerwony zabieleny z kalarepą, fasolką i grzybami	45
Zupa z brukselki niepodprawiana	45
Zupa z brukselki zasmażana	46
Zupa z brukselki zabieleną	46
Zupa mleczna z brukselką	47
Zupa z brukselki przecierana	47
Zupa-krem z brukselki	48

SURÓWKI	49
Surówka z kapusty włoskiej z sosem winegret	49
Surówka z kapusty włoskiej z jabłkami i śmietaną	49
Surówka z kapusty włoskiej ze śliwkami	50
Surówka z kapusty włoskiej, ogórków i jabłek	50
Surówka z kapusty włoskiej i innych warzyw	51
Surówka z kapusty włoskiej z ogórkiem	51
Surówka z kapusty włoskiej z pomidorami I	51
Surówka z kapusty włoskiej z pomidorami II	52
Surówka z kapusty czerwonej naturalna	52
Surówka z kapusty czerwonej z ogórkami kiszonymi i cebulą	52
Surówka z kapusty czerwonej z jabłkami	53
Surówka z kapusty czerwonej z ogórkami kiszonymi, jabłkami i cebulą	53
Surówka z kapusty czerwonej z zieleniną i majerankiem	54
Surówka z kapusty czerwonej z jabłkami i wiśniami	54
Surówka z kapusty czerwonej z czarnymi porzeczkami, jabłkami i orzechami	54
Surówka z kapusty czerwonej naturalna w jabłkach	55
Surówka z kapusty czerwonej z porami w majonezie	55
Surówka z kapusty czerwonej z jabłkami, cebulą, orzechami i winem	56
Surówka z kapusty czerwonej, jabłek i cebuli ze śmietaną	56
Surówka z kapusty czerwonej z jabłkami i śliwkami	57
Cocktail z kapusty czerwonej, kwaszonej białej i jabłek	57
Surówka z kapusty czerwonej i słodkiej białej z jabłkami, chrzanem i wiśniami	58
Surówka z kapusty czerwonej kwaszonej	58
Surówka z kalafiora w majonezie	59
Surówka z kalafiora, kapusty, kiszzonego ogórka i chrzanu	59
Surówka z kalafiora z marchwią	60
Surówka z młodej kalarepy	60
Surówka z kalarepy i ogórków	60
Surówka z kalarepy i jabłek	61
Surówka z kalarepy ze szczypiorem i kefirem	61
Surówka z kalarepy i cebuli z majonezem	62
Surówka z kalarepy z ogórkami i chrzanem	62
Surówka z kalarepy z rzodkiewką i marchwią	63
Surówka z kalarepy, dyni i śliwek	63
Surówka z kalarepy i marchwi	64
Surówka z kalarepy i pomidorów	64
Korki z kalarepy i innych warzyw	64
Sok surówkowy z młodej kalarepy	65
Surówka z kalarepy, kapusty i ogórka z sosem twarogowym	65

SALATKI	67
Sałatka z kapusty włoskiej i innych warzyw z rybą wędzoną	67
Sałatka z warzyw mieszanych z kapustą włoską	68
Sałatka z kapusty czerwonej tradycyjna	68
Sałatka z kapusty czerwonej z olejem	69
Sałatka z kapusty czerwonej z majonezem	69
Sałatka z kapusty czerwonej z fasolą	69
Sałatka z kapusty czerwonej z boczkiem	70
Hiszpańska sałatka z kapusty czerwonej, ryżu i bakalii	70
Sałatka z kapusty czerwonej z rybą i śledziem	71
Sałatka z kalafiora w sosie winegret	71
Sałatka z kalafiora z majonezem	72
Sałatka z kalafiora z sosem z twarogu	72
Sałatka z kalafiora z jogurtem i pomidorami	73
Sałatka z kalafiora z marynatą pomidorową	73
Sałatka z kalafiora z orzechami	74
Sałatka z kalafiora pikantna	74
Sałatka z kalafiora, pomidorów i ogórków	74
Sałatka z kalafiora i kalarepy	75
Sałatka z kalafiora, groszku i jabłek	75
Sałatka z kalafiora i różnych warzyw letnich	76
Sałatka z kalafiora, papryki i pomidorów z ryżem	76
Sałatka jarzynowo-ziemniaczana z kalafiorem	76
Elegancka sałatka z kalafiora, pomidorów i jajek	77
Sałatka jarzynowa z kalafiora i ryby wędzonej	77
Sałatka z kalafiora, pomidorów i jajek	78
Sałatka węgierska z kalafiorem	78
Rosyjska sałatka z kalafiorem i rybą	79
Sałatka z kalafiora, pomidorów, cytryny i jabłka z orzechami	80
Sałatka z kalafiora, papryki, marchwi i sałaty	80
Sałatka z kalafiora, groszku i jajek w galarecie	81
Sałatka z kalafiora, sera żółtego i jajek	81
Sałatka z kalarepy i jabłek	82
Sałatka z kalarepy, selerów i jabłek	82
Sałatka z kalarepy i innych warzyw	83
Sałatka z kalarepy, jajek i boczku wędzonego	83
Sałatka jarzynowo-serowa z kalarepą	84
WARZYWA KAPUSTNE NA JARZYŃĘ	85
Kapusta włoska z wody	85
Kapusta włoska pod beszamelem	85
Kapusta włoska na mleku	86
Kapusta włoska ze śmietaną	86
Kapusta włoska zasmażana z kminkiem	87

Kapusta włoska duszona	87
Kapusta włoska z pomidorami lub jabłkami	87
Kapusta włoska duszona z innymi warzywami i ziemniakami	88
Parzybroda — kapusta włoska z ziemniakami	88
Purée z kapusty włoskiej zapiekane w beszamelu	89
Kapusta czerwona duszona	90
Kapusta czerwona zasmażana	90
Kapusta czerwona zasmażana z owocami	91
Kapusta czerwona z innymi warzywami	91
Kapusta czerwona kwaszona zasmażana	91
Indyjska jarzyna z kapusty czerwonej i białej, marchwi i groszku	92
Kalafior z wody	92
Kalafior w sosie mlecznym	93
Kalafior w sosie pomidorowym	94
Kalafior w sosie holenderskim	94
Kalafior w potrawce	95
Kalafiory obsmażane w jajku	96
Kalafiory w cieście naleśnikowym	96
Kalafior zapiekany z masłem i bułeczką	96
Kalafior z pomidorami i cebulą w śmietanie	97
Kalafior z pieczarkami zapiekany pod beszamelem	98
Bukiet z warzyw z kalafiorem	98
Kalarepa z wody	99
Kalarepa oprószana	99
Kalarepa z marchwią zasmażana	100
Kalarepa z marchwią i grzankami	100
Kalarepa z ziemniakami zasmażana	101
Kalarepa purée z masłem lub słoniną	101
Kalarepa z sosem holenderskim	102
Kalarepa w sosie zasmażkowym z mlekiem lub śmietanką	102
Kalarepa w sosie paprykowo-pomidorowym	103
Kalarepa duszona z pomidorami i słoniną	104
Kalarepa panierowana	104
Kalarepa duszona ze śmietaną	105
Kalarepa w cieście	105
Kalarepa duszona z marchwią, groszkiem i kapustą	106
Kalarepa po węgiersku	107
Kalarepa duszona z warzywami mieszаныmi i pieczarkami	107
Kalarepa oprószana z zrodkiwkami	108
Kalarepa duszona z mlekiem i pomidorami	109
Kalarepa purée z bobem	109
Brukselka z wody	110
Brukselka z sosem holenderskim	110
Brukselka w sosie beszamelowym	110
Brukselka z sosem pomidorowym	111

Brukselka duszona	111
Brukselka w sosie śmietanowym	112
Brukselka w szarym sosie	112
Brukselka w śmietanie z pieczarkami	113
Brukselka duszona w winie	113
DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE	114
Pieczeń barania z kapustą włoską	114
Kapusta włoska po wiedeńsku	115
Irlandzka potrawa z kapusty włoskiej, ziemniaków, cebuli i baraniny	115
Kapusta włoska faszerowana z wody	116
Kapusta włoska faszerowana zapiekana	116
Kapusta włoska zapiekana z mięsem	117
Kapusta włoska z wody z serem żółtym	117
Kapusta włoska duszona w śmietanie z boczkiem	118
Jednogarnkowa potrawa z kapusty włoskiej z mięsem	118
Kapusta włoska zapiekana z warzywami i mięsem	119
Kapusta włoska duszona z kielbasą	119
Gulasz mięsny z kapustą włoską i pomidorami	120
Jednogarnkowa potrawa hiszpańska z kapustą włoską, mięsem ryżem i fasolą, tzw. Puchero	120
Kapusta włoska duszona z konserwą mięsną	121
Jarska potrawa z kapusty włoskiej, pomidorów i ryżu	121
Naleśniki z kapustą włoską	122
Łazanki z kapustą włoską	123
Budyń z kapusty włoskiej	123
Budyń z kapusty włoskiej i ryżu	124
Zapiekanka z kapusty włoskiej i ryżu w pergaminie	124
Gołąbki z kapusty czerwonej z nadzieniem z kielbasy	125
Gołąbki z kapusty czerwonej z rybą i boczkiem	126
Kapusta czerwona duszona z groszkiem, papryką i kielbasą	126
Kaczka pieczona z kapustą czerwoną	127
Gęś duszona w czerwonej kapuście	128
Lin zapiekany w kapuście czerwonej	128
Omlet mieszany z kalafiorem	129
Omlet z kalafiorem w sosie beszamelowym	129
Omlet z kalafiorem w sosie beszamelowym zapiekany	130
Kalafior smażony na boczku z jajkami i serem	131
Kalafior zapiekany w sosie Mornay z wędliną	131
Kalafior duszony z cebulą i jajkami	132
Placuszki z kalafiorów i innych warzyw	132
Kalafior panierowany zapiekany z serem i grzybami	133
Kalafior z ryżem	133
Ryż włosciański z kalafiorem	134

Kalafior zapiekany na ryżu z grzybami	134
Jednogarnkowa potrawa z kalafiorem i mięsem	135
Jednogarnkowa potrawa z kalafiorem, ryżem i mięsem (risotto)	136
Zapiekanka z kalafiora, wędliny i pomidorów	136
Jednogarnkowa potrawa z kalafiora, groszku, mięsa i ziemniaków	137
Kalafior w sosie z chleba i sera	138
Ragoût z kalafiora, marchwi i groszku z kurą	138
Kalafior z zielonym groszkiem na ryżu z sosem	139
Kurczę duszone w jarzynach z kalafiorem	140
Delikatna zapiekanka z kalafiorem	140
Suflet z kalafiora, ryżu i groszku zielonego z serem żółtym .	141
Budyń z kalafiora	141
Kalafior zapiekany z pulpetami mięsnymi pod beszamelem .	142
Zapiekanka z kalafiora, wędliny i jajek	143
Duńska zapiekanka z kalafiora i ryb pod beszamelem	143
Zapiekanka z kalafiora, ziemniaków i ryb w sosie pomidorowym	144
Naleśniki z kalafiorem i mięsem	144
*Paszteciki w kruchych babeczkach z kalafiorem	145
Kalafior w beszamelu zapiekany w kruchym lub półfrancuskim cieście	146
Jarska potrawa z kalafiorem	147
Zapiekanka z kalafiora, warzyw korzeniowych i ziemniaków z pomidorami	147
Zapiekanka z kalafiora, kapusty i marchwi	148
Warzywa pieczone z kalafiorem i ziemniakami	148
Kalarepa zapiekana pod beszamelem	149
Kalarepa nadziewana	150
Kalarepa duszona z boczkiem	153
Kalarepa z ziemniakami i wieprzowiną	154
Kalarepa duszona z selerami, ziemniakami i gęsina	155
Kalarepa duszona z innymi warzywami i rybą	155
Kalarepa duszona z baraniną i ziemniakami	156
Wiosenne danie jednogarnkowe z kalarepą i innymi warzywami oraz z kielbasą	157
Danie jednogarnkowe z kalarepą i z pulpetami	157
Danie jednogarnkowe z kalarepy, kaszy, grzybów i mięsa	158
Kurczę duszone z kalarepą i innymi warzywami	158
Kalarepa zapiekana z serem żółtym	159
Budyń z kalarepy	159
Brukselka z wędliną	160
Brukselka z wędliną zapiekana w sosie pomidorowym	160
Brukselka duszona w śmietanie z jajkami	161
Brukselka zapiekana pod beszamelem	161

Brukselka z selerami zapiekana pod beszamelem	162
Brukselka zapiekana na ryżu	162
Brukselka z pomidorami i wędliną zapiekana pod beszamelem	163
Brukselka po włosku z masłem sardelowym i serem żółtym .	163
Brukselka zapiekana z kotletami wieprzowymi	164
Brukselka zapiekana z jajkami	164
Omlet z brukselką	165
Omlet mieszany z brukselką	165
Brukselka duszona w rosole z mięsem i ziemniakami	166
Budyń z brukselki	166
Bukiet z jarzyn z brukselką	167

PRZETWORY Z WARZYW KAPUSTNYCH 168

Brukselka pasteryzowana	168
Kalafiory pasteryzowane	169
Kalarepa pasteryzowana	169
Kapusta czerwona kwaszona w wekach	170
Kapusta czerwona kwaszona w garnkach kamiennych	170
Kapusta czerwona kwaszona z jabłkami	171
Kapusta czerwona kwaszona z żurawinami lub borówkami .	171
Kwaszonka mieszana z kalafiorami	172
Kalafiory kwaszone	172
Kapusta czerwona marynowana	172
Kapusta czerwona marynowana z jabłkami, śliwkami, żurawi- nami i cebulą	173
Marynata z kalafiorów	173
Pikle z kalafiorów i innych warzyw	173
Solonka z kapusty włoskiej i innych warzyw	174
Sałatka z kapusty czerwonej kwaszonej pasteryzowana . . .	174

