

ANNA GASIK

# POMIDORY



## W tej serii ukazały się dotychczas:

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

## OD AUTORKI



Pomidory to warzywo dobrze znane i jadane powszechnie w kuchni polskiej na wiele sposobów. Mimo to są one stosunkowo „młodym” produktem na naszych stołach i znacznie ustępujemy wielu narodom w ich wykorzystaniu. Ludność Ameryki Południowej, Środkowej i Północnej oraz Europy południowej i zachodniej zna o wiele więcej przepisów na potrawy z pomidorów i z pomidorami, a spożywa je co najmniej dwukrotnie dłużej niż my. Najstarsze z tych potraw są proste i nadają się doskonale do stosowania w codziennym żywieniu. Znamy też wiele wykwintnych, bardziej wyszukanych dań powstałych później, które możemy podawać przy bardziej uroczystych okazjach. W niektórych przypadkach dodatek świeżych pomidorów lub jeszcze częściej koncentratu wpływa na jakość, smak i wartość dania. Warzywo to jest również stale przedmiotem zainteresowań technologów przetwórstwa, którzy komponują nowe, wartościowe i trwałe konserwy.

Wybór takich różnych przepisów znajdzie Czytelnik w tej książeczce. Poza tym znajduje się tu trochę historii wprowadzania pomidorów do żywienia, omówienie ich wartości odżywczej i dietetycznej oraz zasady sporządzania potraw i przetworów.

Mam nadzieję, że „Pomidory” staną się interesującą lekturą, która zainspiruje wprowadzanie do codziennych jadłospisów ciekawych, smacznych, tanich i wartościowych potraw.

## WIADOMOŚCI OGÓLNE



## OD KIEDY JEMY POMIDORY

Od kiedy ludzie zaczęli odżywiać się tymi wartościowymi i smaczными warzywami owocowymi, dokładnie nie wiadomo. Podejrzewa się, że na kontynencie amerykańskim zostały udomowione już na 10 wieków przed naszą erą. Znane były od dawna w rejonie Peru, Ekwadoru i Boliwii, w kraju Azteków. W wielu językach przyjęto w nazwie ich źródełstów aztecki „tomatl”. Do Meksyku i krajów sąsiednich dotarły na długo przed Kolumbem. W 1548 r. Hiszpanie sprowadzili je do Europy, jako „jabłko peruwiańskie” lub „jabłka złote” (po łacinie: *poma aurea*, po francusku *potomme d'ore* — czyt. *pot dor*)\*. Nazywano je również „boskim jabłkiem” (po niemiecku *Gottäpfel*), *potomme d'amour*, *potomme d'amoris*, *love apple* („jabłkiem miłości”), *Tumatle Americanorum* lub *pomi der Peru*. U nas przyjęła się nazwa pochodząca od *potomme d'or*, czyli „jabłko złote”, ponieważ pierwsze pomidory były złociste. Kiedy Hiszpanie osiedlili się w Ameryce, początkowo traktowali pomidory pogardliwie. Odżywiali się nimi jedynie tubylcy Indianie i sprowadzeni z Afryki Murzyni. Były symbolem ubożego pożywienia, więc „naród zdobywców” nie chciał splamić się takimi samymi zwyczajami, jak biedota. W Europie znane były jako roślina i jadalna i ozdobna (niektóre odmiany), ponieważ w ciepłym klimacie ta krzewina ogrodowa kwitła i rosła wiele lat. Spożywano je najpierw w Hiszpanii, a następnie w Portugalii, Francji (Prowansji) i Włoszech, gdzie do dziś są składnikiem wielu potraw narodowych. W Europie północnej, środkowej i w Ameryce Północnej wprowadzanie ich do spożycia szło opornie. Może nie sprzyjały temu trudności z uprawą, bo — jak wiadomo —

\* M. Nowiński: *Dzieje roślin i upraw ogrodniczych*.

pomidory mają długi okres wegetacji i w tych chłodniejszych rejonach świata wsiewane wprost do ziemi wiosną nie dają dojrzałych owoców przed pierwszymi przymrozkami. Obawiano się też, że mogą być trujące tak, jak zielony owoc ziemniaka lub wilcza jagoda. Są przecież podobne, bo pochodzą z tej samej rodziny psiankowatych. Odstręczał też nieprzyjemny zapach ich liści. W XVIII w. zaczęto pomidory uprawiać, a w XIX w. były już popularną rośliną spożywczą, co prawda najpierw używaną tylko na przetwory, tzn. soki i przeciera, a dopiero potem jadaną na surowo. Najwcześniej zaczęto spożywać pomidory w tej formie w Anglii, Austrii i na Węgrzech.

W Europie wschodniej stosunkowo wcześniej jadało się pomidory w postaci surówek. U nas uprawą ich zajęli się ogrodnicy warszawscy ok. 1880 r., ale tylko w charakterze „nowinek” i daleko było jeszcze do pełnego spopularyzowania tych warzyw. Właściwie w Polsce poznane zostały przez ludność dopiero w czasie I wojny światowej. Pojawiły się wraz z armią rosyjską w zaborze austriackim w latach 1914—1915 i odtąd już jadamy ich coraz więcej na surowo, gotowanych, duszonych oraz nie mniej w postaci przetworów. W tej chwili uprawia się pomidory przez cały rok w gruncie i w szklarniach.

## PRODUKCJA I ZASTOSOWANIE

W latach 1961—1965 roczne zbiory pomidorów w Polsce wynosiły średnio 229 tys. ton, w 1980 r. — 676 tys. ton, z tym że planowano 560 tys. ton, a więc wyprodukowano więcej. W produkcji światowej w 1960 r. zebrano 15 800 tys. ton pomidorów, zaś w 1979 r. — 47 900 tys. ton.

Spożycie pomidorów w naszym kraju kształtowało się różnie, w zależności od rozmiarów produkcji i urodzaju. Na jednego mieszkańca przypadało w 1960 r. 5,5 kg, w 1967 r. — 10,4 kg; na 1980 r. przewidywane było spożycie ok. 15 kg pomidorów. Pomidory stanowią ok. 10% zbiorów wszystkich warzyw, których uprawiamy w Polsce ok. 100 gatunków. Znajdują się więc wśród tych najpopularniejszych roślin uprawnych, jak kapusta, buraki, marchew, ogórki i cebula.

Uprawiane są u nas różne odmiany pomidorów, do których producenci i amatorzy przekonują się po latach doświadczeń; naukowcy wybierają do celów hodowlanych rośliny o najkorzystniejszych cechach owoców. Trochę inaczej przedstawiają się wymagania dotyczące pomidorów dla przetwórstwa, a inaczej — pomidorów deserowych, czyli spożywanych na surowo.

Dla celów przemysłu przetwórczego nieistotne są wielkość i kształt owoców, chodzi natomiast o to, aby po długim transporcie otrzymać je świeże, nie zgniecione i dobrze wybarwione. Niechętnie też widziane są pomidory wodniste, zwłaszcza do produkcji koncentratów wymaga się owoców o dużej zawartości substancji podstawowych, tzw. suchej masy. Pomidory bardzo wodniste mogą mieć ok. 96% wody, a tylko 4% suchej masy, ale są odmiany zawierające 92% wody i aż 8% suchej masy. Przeciętnie sucha masa stanowi 5—5,5%.

W pomidorach deserowych, tych które przynosimy z ogródka i działki lub ze sklepu, liczy się wielkość owoców, barwa, plenność, smak i wygląd plastra po przekrajaniu. Każdy chciałby pochwalić się owocami dużymi, gładkimi, dorodnymi, pięknie wybarwionymi, których na krzaku jest jak najwięcej. Wiemy też, że nie wszystkie odmiany dają owoce równie smakowite, a chcielibyśmy, aby były pachnące, słodkie, o dużej ilości miąższu, bez twardych ścianek, pustych komór, tzw. kieszeni, i zielonego, galaretowatego soku. W znac-

nym stopniu cechy te zależą od odmiany, choć również od sposobu uprawy i terminu zbioru. Pomidory zerwane zbyt wcześniej i dojrzewające nie na krzaku są mniej smaczne, twarde, pomarszczone i mało soczyste.

Ostatnio na rynku jest kilka popularnych odmian, uważanych przez specjalistów warzywników za najlepsze w naszych warunkach. Rozróżniają one pomidory niskie, które mogą rosnąć bez palikowania, a przy produkcji polowej nie wymagają cięcia pędów, choć mogą dawać trochę niższe plony. Wyróżnia się też pomidory wysokie, palikowane, o dużych plonach. Są poza tym odmiany karłowe, szybko dorastające i owocujące. Znany jest także podział na odmiany wczesne, których okres wegetacji (od wykiełkowania do zbioru owoców) wynosi ok. 105 dni, średniowczesne — okres wegetacji 106—110 dni, średniopóźne — 115—120 dni i późne — powyżej 120 dni. A oto garść informacji o odmianach pomidorów.

## ODMIANY WCZESNE

**Alfa** — odmiana wybitnie wczesna samokończąca i wiotkołodygowa, owocuje obficie, wiąże owoce nawet w niesprzyjających warunkach. Niskie, zwarte rośliny, owoce kuliste, małe o wadze 40—60 g, gładkie, bardzo słabo żebrowane; barwa ognistoczerwona z zanikającą piętka, miąższość — średnia i duża.

**Akord F<sub>1</sub>** — odmiana samokończąca i wiotkołodygowa, owoce średniej wielkości, kuliste, lekko spłaszczone, o wadze 50—70 g, gładkie, ognistoczerwone z zanikającą piętka; miąższość średnia; odmiana wybitnie wczesna, bardzo plenna, zawiązuje owoce dobrze, nawet w niesprzyjających warunkach.

**Presto F<sub>1</sub>** — odmiana bardzo wczesna i bardzo plenna, samokończąca, wiotkołodygowa, owoce kuliste o wadze

70—80 g, gładkie, czerwone z zanikającą piętka; miąższość — średnia i duża.

**Tempo** — odmiana samokończąca i sztywnołodygowa, owoce kuliste, trochę spłaszczone, średnia waga jednego pomidora 65 g, a więc niezbyt duże, owoce gładkie, bardzo lekko karbowane, jednolicie czerwone, bez zielonej piętki; raczej mało plenne, ale zawierające dużo suchej masy, a więc są dobre do przetwórstwa.

**New Yorker** — odmiana samokończąca i wiotkołodygowa, owoce kuliste, trochę spłaszczone, dość duże — jeden pomidor waży średnio 80 g, mięsiste, bardzo intensywnie czerwone, bez zielonej piętki; plenne, nadają się do produkcji masowej, dobre i na surowo, i do przetwórstwa.

**Krakowski Wczesny** — odmiana wysoka, owoce duże (średnia waga 100 g), mięsiste, kuliste, żebrowane; czasem występuje żółta piętka.

**Open Air** — odmiana wysoka, owoce kuliste, lekko spłaszczone, o wadze ok. 100 g, często występuje zielona piętka, w środku owoców występują często wolne przestrzenie — kieszenie; odmiana do niedawna popularna, dość plenna i o szerokim zastosowaniu.

## ODMIANY ŚREDNIOWCZESNE

**Riposta** — odmiana plenna, samokończąca i wiotkołodygowa, owoce kuliste i lekko wydłużone o wadze 70—80 g, gładkie, ceglastoczerwone, bardzo mięsiste.

**Unita** — odmiana samokończąca i wiotkołodygowa, owoce kuliste, lekko spłaszczone, duże, bo średnia waga jednego pomidora wynosi 80—100 g; odmiana raczej na bezpośrednie spożycie, ale może być też stosowana do przetwórstwa.

**Venture** (czyt. Wenczer) — odmiana samokończąca i wiotkołodygowa, owoce kuliste lub lekko spłaszczone, średnia waga jednego pomidora 90 g, a więc dość duże, bez zielonej piętki, jasnoczerwona barwa; nadają się do bezpośredniego spożycia, średnio przydatne dla przetwórstwa, bo mają mniej suchej masy; odmiana ostatnio bardzo popularna w Polsce, najplenniejsza.

**Jasta** — odmiana samokończąca i wiotkołodygowa, owoce czerwone, kuliste, szybko mięknące, średnia waga jednego pomidora 70 g, a więc niezbyt duże; nadają się do przetwórstwa i do jedzenia bezpośrednio; odmiana bardzo szybko rosnąca.

**Grand** — odmiana samokończąca i wiotkołodygowa, owoce czerwone bez zielonej piętki, kuliste, średnio spłaszczone, średnia waga jednego pomidora 70 g, a więc niezbyt duże, smaczne; dobre do bezpośredniego spożycia.

**Najwcześniejszy** (ale średniowczesny) — odmiana wiotkołodygowa, bardzo dużo suchej masy, owoce średniej wielkości (70 g), kuliste, lekko spłaszczone, bardzo rzadko występuje zielona (żółta) piętka; doskonale do przetwórstwa (przede wszystkim przemysłowego), ale i do bezpośredniego spożycia; odmiana bardzo plenna.

### ODMIANY ŚREDNIOPÓŹNE

**Szkarłatna kula** — odmiana wiotkołodygowa, dość plenna, średnia waga jednego pomidora 80 g, szkarłatna

(ciemna) barwa owoców, dużo miąższu, ale i galaretki, a więc owoce soczyste, nadają się na przetwory.

**Tum** — odmiana średniopóźna wiotkołodygowa, plenna; owoce kuliste zwężające się na końcu w „dzióbek”, średnia waga jednego pomidora ok. 70 g, a więc niezbyt duże; nadają się do ogólnego zastosowania.

**Ślawa Nadrenii** — odmiana wiotkołodygowa, nadająca się do dużych upraw, plenna, odporna na choroby; owoce kuliste, wyrównane w kształcie i wielkości, waga jednego pomidora 65—75 g, nie pękają; nadają się do ogólnego zastosowania. Mogą być po zbiorach dłużej przechowywane.

### ODMIANY PÓŹNE

**Reper** — samokończąca, sztywnołodygowa, odmiana plenna i odporna na złą pogodę, owoce średnie, kuliste i kulistospłaszczone o wadze 50—80 g, gładkie, czerwone i mięsiste.

**Gem** — odmiana późna samokończąca i sztywnołodygowa, plenna, dość odporna na choroby; owoce kuliste i kulistospłaszczone o wadze 40—60 g, gładkie, z zanikającą piętka, czerwone; mięsistość — średnia; owoce twarde nadają się do transportu, dojrzewają dobrze po zbiorze.

**Kirys** — odmiana samokończąca i wiotkołodygowa, owoce średniej wielkości, kuliste i nieco spłaszczone, intensywnie czerwone lub ciemnoczerwone; średnia waga owocu 80 g; bardzo dobre na przetwory, soczyste i o dużej zawartości suchej masy.

Mimo wyraźnie zaznaczonej przydatności różnych odmian pomidorów, na działce uprawiamy zwykle jedną, najwyżej dwie — trzy odmiany. Zużytkowujemy potem

owoce w wieloraki sposób; do bezpośredniego spożycia i na przetwory. Warto jednak zwrócić uwagę na bardzo smaczne odmiany: New York, Riposta i bardzo plenną Venture.

## WARTOŚĆ ODŻYWCZA POMIDORÓW

Wartość odżywcza pomidorów polega przede wszystkim na zawartości witaminy C i karotenów, czyli czerwono-pomarańczowych barwników, z których w organizmie wytwarza się witamina A. Witamina C zapobiega stanom zapalnym, chorobom zakaźnym, ułatwia przyswajanie żelaza i powstawanie tkanki łącznej w ustroju człowieka. Witamina A wpływa na lepszy wzrost u dzieci, gojenie się ran, prawidłowy wygląd skóry, dobre widzenie i zdrowie oczu, a także przeciwdziała stanom zapalnym śluzówek, które wyściełają różne narządy w naszym organizmie.

Pomidory zawierają też w skromniejszych ilościach witaminy z grupy B, wpływające na stan układu nerwowego, na zdrowie skóry i oczu. Dostarczają sporo witaminy K — przeciwkrwotocznej. Mają więcej składników mineralnych zasadowotwórczych, niż kwasotwórczych. Wśród nich zaznacza się spora ilość żelaza. Działają więc alkalizująco, odkwaszająco na tkanki organizmu. Jak wiadomo, większość produktów spożywczych (poza warzywami, owocami i mlekiem) zakwasza organizm, wpływając na szybkie męczenie się, ziemistość skóry, skłonność do wyprysków. Objawom tym przeciwdziałają warzywa i owoce w ogóle, a pomidory — w szczególności. W pomidorach występują też dość znaczne ilości rutyny (witamina P), wpływającej na przyswajanie witaminy C i uszczelniającej ścianki naczyń krwionośnych.

Największe wartości odżywcze przedstawiają więc pomidory, jako źródło składników pokarmowych, regulujących przemianę materii. Spożywane razem z pestkami i skórką działają przeciw obstrukcji, ponieważ w tych częściach owoców znajduje się stosunkowo sporo błonnika. Jest go w ogóle w pomidorach niezbyt dużo, biorąc pod uwagę całe owoce, a bardzo mało w przecierach i sokach. Dlatego też przetwory te mogą być podawane niemowlętom oraz chorym w prawie każdej diecie. Pomidory surowe, obrane ze skórki i pozbawione pestek, mają też zastosowanie w żywieniu dietetycznym oraz w jadłospisach dla osób starszych i małych dzieci.

Aż dziw bierze, że zawierając dużo cennych składników, są pomidory tak niskokaloryczne. Trzeba by bowiem spożyć ich ok. 10 kg, aby pokryć dzienne zapotrzebowanie energetyczne. Z tego też względu są doskonałym warzywem w diecie odchudzającej. Niska kaloryczność spowodowana jest bardzo małą zawartością tłuszczów i białka oraz niezbyt dużą ilością węglowodanów. Są to przede wszystkim cukry, których ok. połowy stanowi fa sama sacharoza, którą w takiej obfitości zjadamy w cukrze z buraków lub trzciny cukrowej.

W pomidorach występują też kwasy organiczne, nadające im orzeźwiający smak, pobudzające apetyt i wydzielanie soków trawiennych. Kwasy wpływają hamująco na niepożądaną florę bakteryjną rozwijającą się w przewodzie pokarmowym. Im więcej cukrów w owocach, tym kwaśny smak jest mniej wyczuwalny. Określamy wtedy pomidory jako słodkie, smaczniejsze. Warto też wiedzieć, że okazy dojrzewające na słońcu mają więcej cukrów, odznaczają się więc lepszym smakiem. Są też bogatsze w witaminę C i w karoten niż zebrane w stanie zielonym lub przejrzałe, miękkie. Pomidory starannie pielęgnowane, cięte, odznaczają się większą zawartością witaminy C.

Przetwory pomidorowe są stosunkowo bogate w witaminy i składniki mineralne. Im bardziej zagęszczony koncentrat — tym więcej zawiera tych cennych substancji.

Wartość odżywczą pomidorów oraz ich przetworów w porównaniu z innymi warzywami i owocami przedstawia załączona tabelka.

Pomidorom przypisuje się też i właściwości szkodliwe. Mówi się, że zawierają kwas szczawiowy niewskazany w kamicy nerkowej. Jest go na szczęście w tych warzywach niestężnie mało, bo tylko 0,05 g w 100 g, podczas gdy w marchwi — 0,4 g, a w szczawiu i w szpinaku bardzo dużo, bo aż ok. 3 g w 100 g. Trochę gorzej przedstawia się sprawa solaniny, szkodliwego dla organizmu związku. Nie występuje ona jednak w dużych ilościach w pomidorach dojrzałych. Więcej jest solaniny w owocach zielonych, ale można ją wypluć z ich miąższu.

### ZASADY SPORZĄDZANIA POTRAW Z POMIDORÓW

Pomidory należą do tych produktów spożywczych, których sposób przyrządzania w wyjątkowo dużym stopniu wpływa na jakość otrzymanych potraw. Dotyczy to zarówno konsystencji, wyglądu, smaku, jak i wartości odżywczych tych popularnych warzyw.

Najbardziej znana u nas surówka, zwana sałatką z pomidorów, jest tego doskonałym przykładem. Spożywana natychmiast po przygotowaniu pobudza apetyt i wydzielanie soków trawiennych, jest bardzo smaczna, dzięki czemu ma ogromne powodzenie. Przetrzymana przez 1—2 godz., zwłaszcza po posoleniu, zmienia smak, pod-

pływa szarawym sokiem, mięknie, plasterki kurczą się i niestety potrawa przestaje być ozdobą stołu i przyjemnością dla podniebienia. Następują też duże straty witaminy C, wskutek wypłynięcia soku, który pozostaje na talerzu, a również wskutek utlenienia. Z przeciętych tkanek pomidorów uwalniają się enzymy, które bardzo znacznie przyspieszają utlenianie witaminy C. Karoten, czyli prowitamina A, zawarty w pomidorach utlenia się w mniejszym stopniu.

W soku, którym podpłynęła nieświeża surówka, są również cenne składniki mineralne oraz związki aromatyczne i kwasy organiczne. Najlepiej byłoby więc ten sok wypić, ale jak tego dokonać, skoro danie jada się widelcem, a pić z talerza nie wypada. Dlatego surówkę trzeba spożywać zaraz po przygotowaniu.

Pierwszą czynnością po przyniesieniu pomidorów do domu jest posegregowanie owoców. Twarde, dorodne, pięknie wybarwione nadają się na surówki, sałatki, zakąski oraz na potrawy gorące, w których pomidory występują w całości lub w większych częściach. Okazy z uszkodzeniami skórki pochodzącymi z uprawy (zniekształcenia, szare smugi) lub transportu (pęknięcia, zgniecenia) przeznaczamy na te dania, w których pomidory trzeba zagałować i ewentualnie przetrzeć. Owoce niezbyt dojrzałe odkładamy na późniejsze zużycie, jeśli mamy ich tak dużo, że możemy sobie na to pozwolić. Nie kupujemy pomidorów tzw. na zupeł, ponieważ ani ich złego smaku, ani zmniejszonej wartości odżywczej nie rekompensuje niska cena. Pomidory pogniecione, przejrzałe, zmiękłe i zwykle częściowo już sfermentowane są tak samo mało wartościowe, jak surówka przetrzymywana przez długie godziny, ponadto mogą one spowodować zaburzenia w przewodzie pokarmowym.

Przed przerobem pomidorów na potrawy trzeba je dokładnie umyć w wodzie maksymalnie ciepłej, a nawet z dodatkiem mydła, aby usunąć pozostałości związków



chemicznych połączonych z tłustą wydzieliną skórki. Najlepiej myć pod wodą bieżącą, ale nie wystarczy wyplukanie na sicie, gdyż konieczne jest pocieranie skórki ręką lub miękką ściereczką.

Umyte pomidory trzeba odsączyć z wody. Z podanych już względów krajenie ich czy to na surówkę, czy na inne potrawy powinno się odbywać jak najpóźniej, tuż przed podaniem lub gotowaniem czy duszeniem. Jeśli chcemy jak najlepiej zachować wartości odżywcze pomidorów, po pokrajeniu na surówkę należy je skropić sokiem z cytryny lub zalać olejem, śmietaną czy majonezem. Zapobiegnie to przede wszystkim utlenianiu, a więc zniszczeniu witaminy C.

Do krajania pomidorów używać najlepiej noża-piłki lub bardzo ostrego zwykłego noża kuchennego. Zapobiegnie to szarpaniu tkanek owoców, zgniataniu i wyciekaniu soku. Przy krajaniu w plastry najmniej soku wycieka, kiedy prowadzimy nóż w poprzek owoców, tzn. najpierw odcinamy piętke ze śladem od przyczepu do łodygi, a potem w plastry równoległe do pierwszego cięcia. Jest to zgodne z układem komórek w pomidorze i galaretowate części owoców utrzymują się wtedy przy ściankach.

Podgrzewanie pomidorów na przecier czy na inne potrawy powinno trwać krótko, najlepiej 10—15 min. Nadmierne przedłużanie działania wysokiej temperatury obniża zawartość witaminy C. Obieranie pomidorów ułatwia rozgotowanie, a więc skraca czas ogrzewania i eliminuje przecieranie. Aby łatwo obrać pomidory, trzeba wybierać większe i dojrzałe okazy i sparzyć je, np. przelać wrzątkiem na sicie lub zanurzyć na moment do gotującej wody (również na sicie). Jeśli używamy przetworów z pomidorów, nie poddawajmy ich już długiemu ogrzewaniu. Na przykład, przy gotowaniu zupy nie podsmażajmy przecieru lub koncentratu na tłuszczu, tylko dodajmy go do już podprawionej zupy i podgrzejmy.

Jeśli przygotowujemy potrawy z pomidorów mrożonych nie poddawajmy ich rozmrażaniu. Na przykład, na zupę pomidorową zamrożone pomidory wkładamy do niewielkiej ilości wrzącej wody i gotujemy pod przykryciem. Również do napoju z kefirem dodajemy pomidory nierozmrożone, a tylko obrane ze skórki. Po zmiksowaniu uzyskamy smaczny, zimny napój.

## POMIDORY JAKO ELEMENT DEKORACYJNY

Najprostszym elementem dekoracyjnym będzie niewielki pomidor, pięknie wybarwiony, starannie umyty, nawet z kropelkami wody, ułożony na dużym liściu sałaty lub między dwoma mniejszymi. Taka dekoracja może być zastosowana do mięs i ryb na półmisku lub wyporcjowanych na talerze. Pomidor można przy tym naciąć na krzyż prawie do końca i lekko rozchylić. W nacięciu włożyć ewentualnie plaster cebuli lub nasypać drobno posiekanej cebuli, zielonej pietruszki, koperku czy szczypiorku. Częstki większego pomidora ułożone obok siebie po 2—3 dadzą jeszcze inny efekt dekoracyjny. Przy ozdabianiu zimnych półmisków można wycisnąć spory „kleks” majonezu, pikantnie przyprawionego twarożku homogenizowanego czy rozartego pasztetu i ustawić w nim „ósemkę” pomidora skórką do góry. Włożone w ten sam podkład mniejsze listki zielonej pietruszki lub przycięte w literę „V” liście pora albo wreszcie kilka ziaren zielonego groszku uzupełnią tę kompozycję. Częstki pomidora można podobnie wetknąć w pastę, sałatkę, surówkę itp.

Pomidory wydrążone (po ścięciu wierzchów) i napełnione zielonym groszkiem pokropionym sokiem z cytryny lub innym kwasem mogą być ustawione w kilku miejscach

na półmisku z zimnymi mięsami, sałatką lub zakąską w galarecie, stanowiąc efektowny i prosty element dekoracyjny. Plastry jędrnego pomidora i ogórka kiszzonego lub surowego mogą służyć do obłożenia boków wysoko uformowanej sałatki jarzynowej na półmisku, w salaterce lub w naczyniach porcjowych. Jeszcze innym elementem dekoracyjnym — wymagającym sporo pracy i trudnym do wykonania — jest spiralnie ścięta skórka z pomidorów. Aby ją otrzymać, trzeba wybrać mniejsze, twarde owoce i bardzo ostrym nożem ścinać z nich pasek o szerokości ok. 1 cm. Następnie zwinąć spiralkę jak kwiat i ustawić przy zielonych liściach, na podkładzie z groszku lub pociętej fasolki szparagowej. Dla lepszego uformowania takiej spiralki dobrze jest położyć lub wycisnąć trochę bardzo gęstego majonezu, który sklei dolne części skórki.

Cząstki lub plastry pomidorów są też niezastąpionym elementem dekoracyjnym kanapek. Aby pokrajane pomidory długo zachowały świeżość, dobrze jest na 30 min przed szykowaniem kanapek zanurzyć je w roztworze żelatyny i ułożyć na deseczce do zastygnięcia. Będą wtedy błyszczące i usztywnione.

Pomidory mogą być też efektownym dodatkiem do „korków” wbijanych na wykałaczki. Między żółtym serem, zielonym ogórkiem i sałatą oraz szaroróżowym mięsiwem bardzo ładnie przebija ich żywa czerwień.

Pomidory mogą służyć do dekoracji zimnych napojów z dodatkiem pomidorów lub też do mlecznych przyprawianych na słońcu, jak np. napój z kefiru i zielonego koperku. Przycinamy wtedy promieniście do połowy nie za cienki plaster pomidora i nakładamy nacięciem pionowo na krawędź szklanki razem z małą gałązeczka zielonej pietruszki. Można też cienki plaster pomidora położyć na wierzchu napoju, wycisnąć nań trochę bitej śmietany lub odrobinę twarożku homogenizowanego i posypać posiekaną zieleniną.

Bywają też u nas pomidory hodowane specjalnie dla celów dekoracyjnych. Są to odmiany tzw. winogronowe lub porzeczkowe, tworzące gronka zawierające kilkanaście drobnych jagód. Taka gałązka starannie umyta może być sama w sobie dekoracją półmiska.

Można też tworzyć całe kompozycje warzywne. Jedną z propozycji to pomidory dokładnie umyte, ułożone na drewnianym, glinianym, porcelanowym lub metalowym półmisku, albo w wazie, na paterze lub w misie — razem z niedużymi ogórkami, cukinią, jabłkami, papryką i cytryną oraz z główką sałaty, której optukany korzonek dobrze jest owinać w wilgotną watę. Będzie to naturalna ozdoba przyjęcia na działce, w czasie letnich wyjazdów poza miasto lub wreszcie — na każdym stole — w pełni sezonu warzywnego.

## PRZETWORY Z POMIDORÓW

Zanim potrawy z pomidorów zdobyły sobie na całym świecie popularność, przyrządzano z nich na wielką skalę przetwory: soki i przeciery. Przodowały w tym Stany Zjednoczone, gdzie już w XIX w. rozwinął się przemysł przetwórczy. Pomidory bardzo dobrze nadają się do konserwowania. Zawierają dużo soków (94—96% wody), co ułatwia przerabianie. Odznaczają się też znaczną zawartością kwasów, które podnoszą skuteczność metod utrwalania.

Przetwory przemysłowe, których dostarcza nam handel, mają dość dużą wartość odżywczą. Zwłaszcza koncentraty zagęszczane w nowoczesnych zakładach produkcyjnych, przy ograniczonym dostępie powietrza i w obniżonej temperaturze, zawierają sporo witaminy C (patrz tabela).

Przygotowując przetwory pomidorowe w gospodarstwie domowym, mamy również szansę zachować wartości odżywcze tych warzyw. Sprzyja temu kilka czynników, które nie zawsze mogą być brane pod uwagę w przetwórstwie przemysłowym. Przede wszystkim dobieramy szczególnie starannie surowiec. Przerabiamy pomidory jak najwcześniej po zbiorze, i to okazy, które dojrzały na krzaku i są w pełni wybarwione. Pamiętajmy, że dłużej przechowywane tracą jędrność i rozwijają się na nich drobnoustroje, zwłaszcza w miejscach zgniecionych czy pękniętych. Tracą też cukry, są więc mniej smaczne i gorszej jakości. Przygotowanie przetworów należy tak zorganizować, aby trwało jak najkrócej. Niewskazane jest więc rozkładanie czynności, np. sporządzanie przecieru w ciągu 2—3 dni.

Pomidory na przetwory powinny być bardzo dokładnie umyte w ciepłej wodzie. Używany sprzęt musi być idealnie czysty, umyty w wodzie z proszkiem lub płynnym detergentem i bardzo dobrze wypłukany. To samo dotyczy opakowań: butelek i słoików. Należy je szczególnie starannie umyć i wypłukać, a następnie odkazić, najlepiej przez wyprażenie w słabo nagrzanym piekarniku (120—140°C), przez wygotowanie lub wyparzenie wrzątkiem. Pokrywki twistów oraz gumki do weków umieszczamy na 20—30 min w gorącej wodzie z sodą oczyszczaną lub octem (na 1 szklankę wody — 1 łyżka sody oczyszczonej lub 3 łyżki octu).

Po skończonym utrwalaniu, tzn. po pasteryzacji, naczynia z przetworami szybko studzimy i odstawiamy w zacienione, chłodne miejsce. W ciągu pierwszego miesiąca należy często sprawdzać, czy nie psują się i jeśli zauważymy choćby pierwsze objawy, ponownie je przetwarzamy (jeśli są utrwalone przez gotowanie) i przeznaczamy do spożycia na bieżąco.

Bardzo spleśniałe przetwory nie nadają się do podania, a nawet mogą być szkodliwe dla zdrowia. Sfermentowane

soki i przeciera znajdują jeszcze zastosowanie. Należy je przegotować i używać do zakwaszania potraw, ale w niezbyt dużych ilościach, aby nie pogorszyły smaku.

Obliczając ilość potrzebnych przetworów, bierzemy pod uwagę ich spożycie w ciągu tygodnia. Przeciętnie w rodzinie 4—5-osobowej zużywa się 1—3 butelki przecieru pomidorowego tygodniowo: 2 razy zupa pomidorowa lub inna z dodatkiem przecieru, 1 raz — sos, 1 raz — dodatek do innych potraw i ewentualnie napój. Przetwory powinny wystarczyć do nowych zbiorów, tj. do lipca. Od połowy października do połowy lipca mija ok. 45 tygodni, potrzeba więc będzie maksymalnie 140 butelek półlitrowych lub słoików twist o podobnej pojemności lub — licząc minimalnie — ok. 50 butelek (słoików). Bierzemy tu za przykład przecier pomidorowy, którego przygotowywanie i zastosowanie jest najbardziej powszechne. Na tej samej zasadzie można zaplanować ilość innych przetworów.

\* \* \*

W przepisach zamieszczonych w tej książce przewidziano ilości składników potrzebne do przyrządzenia potrawy dla 4—5 osób. W przypadku surówek i sałatek są to niezbyt duże proporcje i można je zwiększać, zależnie od apetytu i upodobań, tym bardziej że soczyste pomidory zjada się w większych ilościach. Podano też wiele przepisów, w których nie stanowią one podstawowego składnika, tylko niewielki ilościowo, za to bardzo istotny, dodatek smakowy, kolorystyczny czy podnoszący wartość odżywczą dania. Dotyczy to zwłaszcza przypadków wykorzystania koncentratu w sposób mało w naszej kuchni popularny. W zupach, podawanych na talerzach, przewidziano ok. 1—2 szklanki na 1 porcję. Jeśli zupa ma być podana w bulionówce lub w filiżan-

ce, liczono 3/4 szklanki na porcję. Zupy z dodatkiem ryb, mięsa czy sera mogą być potrawą jednogarnkową, stanowiącą jedyne danie obiadowe lub kolacyjne i wtedy proporcje można zwiększyć o 50%, tak żeby porcja wynosiła ok. 2 1/2—3 szklanki (600—750 ml).

Drugie dania i dania kolacyjne mogą często zastępować cały posiłek. Dlatego niektóre proporcje są dość duże, np. 40—50 dag makaronu lub 2 szklanki ryżu na 4—5 porcji. Takie zastosowanie mają te potrawy w kuchniach innych narodów, zachowano więc ich charakter. Przygotowując je jako jedno z wielu dań, możemy zmniejszać ilości podstawowych składników (makaronu, ryżu, ziemniaków), zachowując te same dodatki uzupełniające (mięsa, ryby, ser i warzywa).



## PRZEPISY





## PRZEKAŚKI

### POMIDORY NADZIEWANE

Do nadziewania wybiera się pomidory dorodne, jędrne, o ładnym kształcie i dobrze wybarwionej skórce. Na jedną osobę liczy się 1 większy lub 2 średnie owoce. Należy je umyć, ściąć zaokrągloną „piętkę” (po przeciwnej stronie od miejsca przyczepu do łodygi) i wydrążyć łyżeczką miąższ z pestkami (wykorzystać go do innych potraw). Pomidory w środku lekko posolić i oprószyć pieprzem. Jeżeli mamy bardzo duże owoce, można przekrawać je na połowy i wtedy po wydrążeniu każda połówka stanowi oddzielną porcję. Napełniać nadzieniem tak, by wystawało ponad krawędź i ewentualnie nakryć ściętym wierzchem. Podawać pomidory udekorowane zieloną sałatą, liśćmi pora, zielonej pietruszki lub selera — jako dodatek do kolacji lub na zakąskę.

## NADZIECIA

### I. Z GROSZKU ZIELONEGO I WĘDLINY

2/3 szklanki groszku konserwowego, 10 dag wędliny (szynki, chudej kielbasy), 1/2 szklanki majonezu, 1 jajo na twardo, sól, cukier

Groszek odcedzić z zalewy. Wędlinę i jajo pokrajać w kostkę, wymieszać z majonezem i groszkiem, doprawić do smaku.

### II. Z ŻÓŁTEGO SERA, KIELBASY I GROSZKU

5 dag sera żółtego, 5 dag kielbasy, 1/2 szklanki groszku konserwowego, 1 jabłko, 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz, musztarda, cytryna

Ser i kielbasę obrać z osłonki i pokrajać w drobną kostkę. Groszek osączyć z zalewy. Jabłko umyć, obrać, pokrajać w kostkę. Olej rozetrzeć z musztardą, cytryną i przyprawami, wymieszać ze składnikami nadzienia.

### III. Z JAJ I MAJONEZU

4—5 jaj, 2/3 szklanki majonezu, zielecna, cytryna do dekoracji

Jaja umyć, ugotować na twardo, ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce. Wymieszać z majonezem, ewentualnie przyprawić musztardą. Nadzienie nałożyć do pomidorów, wierzch udekorować plasterkami cytryny i listkami zielecny. Pomidory można nadziewać także w inny sposób. Ugotowane jaja dopasowane do wielkości pomidorów lekko

ściąć od węższego końca. Wkładać je w całości do pomidorów (ścięta powierzchnia schowana) i „powlekać” gęstym majonezem.

#### IV. Z TWAROŻKU, SZCZYPIORKU I RZODKIEWKI

1 opakowanie twarożku homogenizowanego lub 25 dag tłustego niekwaśnego białego sera i 3—4 łyżki dobrej śmietany, 1/2 pęczka rzodkiewek, 1/2 pęczka szczypiorku, sól

Rzodkiewki umyć, oczyścić, pozostawiając po kilka młodych, nieuszkodzonych listków. Pokrajać na cienkie plasterki, liście posiekać, podobnie jak szczypiorek. Wymieszać część rzodkiewek z twarożkiem; ser biały użyty do nadzienia powinien być dokładnie rozarty lub zmiksowany ze śmietaną. Doprawić solą do smaku. Po nadzianiu pomidorów posypać powierzchnię twarożku w połowie szczypiorkiem, a drugą połowę przykryć pionowo ustawionymi plasterkami rzodkiewek.

#### V. Z RYBY WĘDZONEJ

30 dag ryby wędzonej, 5 dag masła lub margaryny, 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 2 żółtka, pieprz

Rybę oczyścić ze skóry i ości, bardzo drobno posiekać lub rozetrzeć. Żółtka wyjąć z jaj ugotowanych na twardo, rozetrzeć i stale rozcierając dodawać po trochu do masła. Na końcu wymieszać masę z olejem, rozetrzeć całość z rybą wędzoną, doprawić pieprzem.

#### VI. Z TWAROŻKU I PRZYPRAWY DO ZUP

1 opakowanie twarożku homogenizowanego lub 25 dag tłustego sera białego i 3—4 łyżki śmietany, 1 cebula, 1 łyżka przyprawy do zup w płynie, pieprz

Twarożek lub ser dokładnie rozarty lub zmiksowany ze śmietaną rozmieszać z przyprawą do zup. Dodać cebulę pokrajaną w drobną kostkę, przyprawić pieprzem.

#### VII. Z SURÓWEK I SAŁATEK

Pomidory można nadziewać dobranymi kolorystycznie surówkami i sałatkami jarzynowymi.

#### POMIDORY Z TWAROŻKIEM (tullpany)

30 dag jednakowych pomidorów, 1/2 pojemnika twarożku homogenizowanego lub podobnie przygotowany ser biały, 1/2 cebuli, sproszkowana papryka, szczypiorek, sałata

Pomidory umyć, naciąć na krzyż nożem, lekko wydrążyć miąższ z pestkami. Napełnić twarożkiem wymieszanym z drobno posiekaną cebulą i solą, oprószyć papryką i posypać szczypiorkiem. Ułożyć na liściach sałaty.

#### „MUCHOMORY” Z POMIDORÓW

4—10 jaj, 4—10 pomidorów, 1 szklanka majonezu, zielenina do dekoracji

Jaja umyć, ugotować na twardo, ostudzić i ostrożnie obrać, aby nie uszkodzić białka. Można je następnie przekrawać w poprzek na połówki (wtedy muchomory będą niższe) lub tylko trochę ściąć w szerszym końcu, aby „stały” na półmisku. Pomidory umyć, ściąć wierzchy na 1/3 wysokości i lekko wydrążyć. Jaja ustawić na półmisku na podkładzie z majonezu. Nakrywać kapeluszami z pomidorów, wierzch ozdabiać kilkoma kroplami gęstego majonezu lub płaskimi kawałeczkami białka. Majonez posypać drobno posiekaną zielenią.

### KORKI Z POMIDORÓW I JAJ

4—5 jaj, 4—5 większych pomidorów o kształcie dopasowanym do podłużnego przekroju jaja, pieprz, sałata, pory, szczypiorek lub ogórki do dekoracji

Jaja umyć, ugotować na twardo, ostudzić, obrać i przekrajać wzdłuż na połowy. Pomidory umyć, pokrajać na poprzeczne plastry i każdy plaster lekko oprószyć pieprzem. Połówki jaj układać na pomidorach żółtkiem do spodu. W powierzchni białka zrobić po 3—4 podłużne nacięcia, w które można włożyć kawałki sałaty, przycięte listki pora, kawałki szczypiorku lub cienkie półplasterki nieobranego ogórka.

### KORKI PIĘTROWE NA POMIDORACH

3—4 pomidory, 2 ogórki konserwowe lub kiszzone, 5—10 dag grubszej kielbasy, 2 cebule, 2—3 łyżki keczupu lub 2 łyżki koncentratu pomidorowego rozmieszanego z łyżką musztardy, sól, liście sałaty do dekoracji

Pomidory i ogórki umyć i pokrajać w plastry: pomidory — w grubsze, ogórki — w cienkie. Cebulę obrać, umyć i pokrajać również w plastry. Kielbasę obrać z ostłonki i pokrajać w plasterki dopasowane do wielkości plasterów pomidorów. Układać na półmisku plastry pomidorów, na nich położyć po trochu keczupu, kielbasę, znów keczup i ogórki. Wierzch udekorować dużymi kleksami keczupu, na którym ułożyć krążki cebuli. Udekorować liśćmi sałaty.

### KORKI Z JAJ NADZIEWANYCH NA POMIDORACH

2—3 jaja, 5 dag szynki lub 10 dag ryby wędzonej albo filet śledziowy lub 5 dag pasztetu, 5 dag masła, 3—4 pomidory, 1/2 szklanki majonezu, warzywa sezonowe do dekoracji

Jaja umyć, ugotować na twardo, ostudzić, obrać i przekrajać wzdłuż na połowy. Żółtka wyjąć i rozetrzeć z masłem oraz z jednym z wymienionych składników bardzo drobno posiekanym lub zmielonym przez maszynkę (przy większych ilościach). Białka lekko ściąć od wypukłej strony. Zagłębienie po żółtku napełniać nadzieniem tak, by tworzyło na białku zaokrąglenie, przypominające całe jajo. Układać na grubszych krążkach pomidorów, powlekać po wierzchu majonezem. Dekorować półmiskę lub powierzchnię jaj warzywami.

### JAJA POSZETOWE W ZIMNYM SOSIE Z POMIDORAMI I PAPRYKĄ

4—5 jaj, sól, ocet, 1 szklanka gęstej kwaśnej śmietany, 2—3 pomidory, 2—3 strąki papryki, 1/2 pęczka szczypiorku, sól, pieprz

Jaja umyć. Zagotować w płaskim rondelku wodę w takiej ilości, by zajmowała 7—8 cm wysokości naczynia, dodać po łyżce soli i octu. Jaja wybić pojedynczo na spodek i wpuszczać ostrożnie od strony ścianek garnka na lekko wrzącą wodę. Gotować ok. 5 min, aż białko zetnie się, a żółtko pozostanie półpłynne. Wyjmować jaja łyżką cedzakową, układać na półmisku w pewnej odległości od siebie, ostudzić. Śmietanę rozmieszać z solą, dodać drobno posiekany szczypiorek i oblać tym sosem każde jajo dookoła. Obłożyć je ósemkami pomidorów i posypać paseczkami zielonej papryki (może być czerwona). Pomidory i paprykę oprószyć solą i pieprzem. Podawać do pieczywa na kolację lub jako zimną zakąskę.

### KRUCHE BABECZKI Z JAJAMI POSZETOWYMI I POMIDORAMI (na zimno)

**Ciasto:** 10—15 dag mąki, 5—8 dag margaryny, 1 żółtko, 1 łyżeczka kwaśnej śmietany, sól;

**Nadzienie:** 8—10 jaj (po 2 jaja na porcję), sól, ocet, 5—6 pomidorów, 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 2/3 szklanki majonezu, 1/2 tuby pasty rybnej, sardelowej lub przygotowana w domu pasta z 1 ryby wędzonej i 1 łyżki masła, 2 małe ogórki konserwowe do dekoracji, tłuszcz do foremek

Przygotować kruche babeczki. Mąkę przesiać, posiekać z tłuszczem, dodać sól, żółtko i śmietanę. Szybko zagnieść ciasto, które chłodzić w lodówce przez 20 min. Większe foremki do babeczek (takie, w których mieści się jajo) wysmarować tłuszczem. Ciasto rozwałkować dość grubo, wycinać foremkami i wciskać do wnętrza babeczek wylepiając je dokładnie. Piec w gorącym piecu (180°C) ok. 20 min aż do zrumienienia. Wystudzić i wyjąć ciasto z foremek. Jaja poszetowe przygotować

jak w poprzednim przepisie. Pomidory umyć, pokrajać w kostkę i podsmażyć krótko na oleju, przestudzić i układać w babeczkach. Na pomidory kłaść jaja, polewać majonezem, na wierzchu wyciskać ozdobić pastę sardelową lub pastę rybną domową. Dekorować cienkimi plasterkami ogórka.

**Uwaga!** Jeśli mamy w domu tylko standardowe małe foremki do babeczek, wtedy bierzemy o połowę mniej jaj, gotujemy je na twardo, dzielimy w poprzek na połówki i każdą połówkę układamy na podsmażonych pomidorach, dalej postępując jak przy jajach poszetowych.

### KOKTAJL ŚLEDZIOWY W SOSIE MAJONEZOWO-POMIDOROWYM

2 filety wymoczonych śledzi solonych, 1 cebula, 1 ogórek konserwowy, 1 jajo na twardo, 1 jabłko, 1 szklanka majonezu, 1 łyżka koncentratu pomidorowego lub przecier ze świeżych pomidorów, 1/2 cytryny i liście sałaty do dekoracji

Śledzie pokrajać w paski, cebulę — w półplasterki, ogórek — w grubą kostkę, jaja — w plastry, jabłko — w paseczki. Układać składniki koktajlu w szklanej salaterce lub w pucharkach, zalać majonezem rozmieszonym z koncentratem pomidorowym. Dekorować plasterkami cytryny i listkami sałaty.

### ŚLEDZIE W ZALEWIE POMIDOROWEJ

4 filety wymoczonych śledzi solonych, 2 łyżki grzybków marynowanych, 1 ogórek konserwowy, czosnek, 1 cebula, 1 łyżka koncentratu pomidorowego lub przecier z 20 dag pomidorów świeżych albo mrożonych, 1 łyżka musztardy, 2—3 łyżki przegotowanej wody



Śledzie pokrajać w dzwonka i ułożyć na półmisku. Z koncentratu pomidorowego, musztardy, wody, drobno posiekanego czosnku i cebuli przygotować zalewę i zalać nią śledzie. Na wierzchu posypać pokrajanymi w kostkę grzybkami marynowanymi i ogórkiem konserwowym. Zamiast śledzi można tu zastosować każdą rybę smażoną, podzieloną na części.

### RYBA SMAŻONA PO GRECKU NA ZIMNO

50 dag ryb, 2 łyżki mąki, kilka łyżek oleju, 1 duża cebula, 1 marchew, 1 seler, 1 pietruszka, 2 łyżki koncentratu pomidorowego lub przecier z 40 dag pomidorów świeżych albo mrożonych, musztarda, sól, cukier, liść laurowy

Rybę oczyścić, umyć, odfiletować, pokrajać, obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Na pozostałym od smażenia oleju udusić pokrajane w paski warzywa (ok. 20 min), często mieszając. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy, liść laurowy, trochę wody i jeszcze chwilę dusić. Przesłodzić, dodać musztardę, doprawić do smaku. Sos wyłożyć na wyłożoną na półmisek rybę.

### PASTA Z BRYNDZY I POMIDORÓW

30 dag bryndzy, 1 łyżka koncentratu pomidorowego lub przecier z pomidorów, ewentualnie 5 dag masła lub masła roślinnego

Bryndzę rozetrzeć z koncentratem pomidorowym. Jeśli stosujemy masło, trzeba je najpierw rozetrzeć, dodać bryndzę i koncentrat pomidorowy, dalej rozcierając. Stosować do smarowania pieczywa.

### PASTA Z TWAROGU, JAJ I POMIDORÓW

15 dag tłustego, białego sera, 2 jaja, 1 mała cebula, 2—3 łyżki gęstej śmietany, 1 łyżka koncentratu pomidorowego lub przecier z pomidorów, sól, szczypiorek

Jaja umyć, ugotować na twardo, ostudzić, obrać, zetrzeć na drobnej tarce. Ser rozetrzeć lub zmiksować ze śmietaną. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w drobną kostkę. Rozetrzeć ser, jaja, cebulę i koncentrat pomidorowy, doprawić do smaku. Przy podawaniu posypać drobno posiekanym szczypiorkiem. Stosować do pieczywa.

### PASTA Z JAJ I POMIDORÓW

5 dag masła lub masła roślinnego, 4—5 jaj, 1 łyżka koncentratu pomidorowego lub przecier z pomidorów, sól, pieprz, musztarda

Jaja umyć, ugotować na twardo, ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce. Masło rozetrzeć z musztardą, dodać koncentrat pomidorowy i jaja. Dokładnie utrzeć i doprawić do smaku.

### MASŁO POMIDOROWE

10 dag masła lub masła roślinnego, 1 łyżka koncentratu pomidorowego lub przecier z pomidorów, 2—3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego

Masło rozetrzeć na pulchną masę, dodawać po trochu koncentrat pomidorowy, ciągle rozcierając. Na koniec domieszać do masy olej wlewając go po łyżeczce. Masła używać do smarowania pieczywa.

## PASTA Z KABACZKÓW I POMIDORÓW

25 dag kabaczka, 50 dag pomidorów, 4—5 łyżek oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, cukier, koperek

Kabaczek umyć, obrać, oczyścić z pestek i strzępków miąższu, pokrajać w kostkę i podsmażyć na oleju. Pomidory umyć, sparzyć, obrać ze skórki, pokrajać w kostkę, dodać do kabaczka i smażyć często mieszając, aż do uzyskania jednolitej masy; uważać, aby się nie przypaliła. Pastę doprawić do smaku i podawać na zimno do pieczywa, posypaną drobno posiekanym koperkiem.

## GALARETKA Z JAJ, MIĘSA, GROSZKU I POMIDORÓW

2 jaja, 10 dag mięsa wieprzowego lub jakiegokolwiek wędliny, 1/2 puszki groszku, 3—4 pomidory, 2—3 szklanki esencjonalnego wywaru z warzyw lub chudego rosółu, 2 łyżki żelatyny, sól, cukier, sok z cytryny lub ocet winny, zielona pietruszka

Jaja umyć, ugotować na twardo, ostudzić, obrać i pokrajać w plastry. Mięso albo wędlinę pokrajać w plasterki lub w kostkę. Pomidory umyć i pokrajać w cząstki. Groszek dokładnie odcedzić (zalewę można wykorzystać do zup lub sosów). Żelatynę namoczyć w 2—3 łyżkach zimnego wywaru, rozpuścić dokładnie w gorącym wywarze, doprawić do smaku solą, cukrem i sokiem z cytryny. Do szklanej salaterki lub do porcjowych naczyń nalewać po trochu wywaru z żelatyną i zastudzić. Następnie układać na nim dekoracyjnie składniki. Jeśli salaterka jest duża, można układać wokół jej brzegów pomidory i mięso; można też formować ze składników promienie, przekładając je listeczkami pietruszki. Zalać całość wywarem z żelatyną, ale tylko w takiej ilości,

aby składniki były pokryte, i znów zastudzić. Na koniec wlać resztę wywaru z żelatyną, zastudzić i tuż przed podaniem wyłożyć na półmisek. Podawać z majonezem.

## GALARETKA Z MROŻONYCH POMIDORÓW I GROSZKU

50 dag pomidorów mrożonych, 1/2 puszki groszku, 1 cebula, zielona pietruszka, sól, 2—3 szklanki esencjonalnego wywaru z warzyw, sól, cukier, sok z cytryny lub ocet winny, 2 łyżki żelatyny

Pomidory umyć, obrać ze skórki (jeszcze zamrożone) i pokrajać w cząstki lub grube plastry. Obłożyć je plasterkami cebuli oraz listkami zielonej pietruszki i obsypać zielonym groszkiem. Żelatynę rozmieszać z 2—3 łyżkami zimnej wody i rozprowadzić w gorącym wywarze. Doprawić do smaku solą, cukrem i kwasem, zalać pomidory. Zastudzić i podawać do pieczywa lub jako zakąskę. Jest to bardzo dobry sposób podawania na surowo pomidorów mrożonych, ponieważ galaretka zapobiega utracie przez nie jędrności.

## GALARETKA Z SOKU POMIDOROWEGO Z SOSEM CHRZANOWO-TWAROGOWYM

1 1/2 szklanki soku pomidorowego, 1 łyżka koncentratu pomidorowego lub keczupu, sok z cytryny, sól, pieprz, 2 łyżki żelatyny;  
Sos: 1/2 pudełka twarożku homogenizowanego lub 15 dag dobrego, tłustego sera i 1/2 szklanki śmietany, 2 łyżki startego chrzanu, sól, cukier, szczyptunek

Sok pomidorowy rozmieszać z koncentratem pomidorowym i doprawić do smaku. Żelatynę namoczyć w 1/4

szklanki zimnej wody, a następnie rozpuścić w 1/4 szklanki wrzącej wody lub soku pomidorowego. Połączyć upłynnioną żelatynę z sokiem pomidorowym, rozlać do małych naczyń porcjowych, np. filiżanek do czarnej kawy, szklanek (napełniając je do połowy) lub większych foremek do babeczek. Zastudzić w lodówce. Przed podaniem wyjąć z foremek na półmisek. Można to sobie ułatwić, podważając nożem galaretkę przy ścianie naczynia lub przytrzymując na chwilę odwrócone foremki ściereczką zmoczoną we wrzącej wodzie. Osobno przygotować sos. Twarożek rozmieszać z chrzanem i doprawić do smaku. Galaretkę oblać dookoła sosem, udekorować drobno posiekanym szczypiorkiem.

### JAJECZNICA Z POMIDORAMI

4—6 jaj, 1 łyżka smalca, masła, masła roślinnego lub 5 dag słoniny,  
4—6 średnich pomidorów, sól, pieprz, zielenina

Jaja umyć, wybić do miseczki sprawdzając świeżość, dolać po 1 łyżce wody lub mleka na 1 jajo. Doprawić solą i pieprzem, dokładnie rozmieszać. Pomidory umyć, podzielić na grube plastry lub ćwiartki. Na patelni stopić tłuszcz, włożyć pomidory i smażyć aż powstanie gęsta masa. Wtedy wlać roztrzepane jaja i dalej podgrzewać kilka razy mieszając. Gotową jajecznicę podawać posypaną posiekaną zieleniną na zrumienionych plastrach bułki lub na kromkach chleba. Potrawę tę można stosować jako dodatek do śniadania lub kolacji, a także jako drugie danie obiadowe, np. z kaszą jęczmienną lub ziemniakami z wody i fasolką szparagową czy zieloną sałatą.

**Uwaga!** Jajecznicę tę można również smażyć na pomidorach tylko lekko podsmażonych, a nie uduszonych.

### JAJA SADZONE NA POMIDORACH

Składniki jak w poprzednim przepisie

Pomidory umyć, podzielić na grube plastry lub na półki i szybko podsmażyć na części tłuszczu. Przełożyć na ogrzany półmisek lub od razu na talerzyki i przykryć, aby nie ostygły. Jaja umyć, wybijać po jednym na rozgrzany tłuszcz, chwilę podsmażyć, a następnie wyłączyć płomień lub zdjąć z płyty i przykryć na 3—4 min. Potem wyłożyć na podsmażone pomidory, posypać posiekaną zieleniną i natychmiast podawać.

**Uwaga!** Można również jaja chwilę podsmażyć, wyłożyć na podsmażone pomidory, posypać startym serem i zapiec przez 15 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C).

### JAJA SMAŻONE Z SEREM NA POMIDORACH I PAPRYCE

4—6 jaj, 1 łyżka smalca, masła lub masła roślinnego, 2 łyżki (5 dag) sera żółtego startego, 3—4 pomidory, 2 strąki papryki, 1 cebula,  
1/4 szklanki śmietany, sól, szczypiorek

Pomidory umyć i pokrajać na cząstki. Paprykę i cebulę oczyścić, umyć, pokrajać w plastry. Przygotowane warzywa podsmażyć przez 5—10 min na tłuszczu, aż zmiękną. Jaja umyć, wybić do miski, dodać śmietanę i ser, rozmieszać, osolić, wylać na podsmażone warzywa i zmniejszając płomień podgrzewać pod przykryciem (bez mieszania) przez 5—8 min. Kiedy masa jajeczna zetnie się, dzielić potrawę na porcje jak tort, wyłożyć na ogrzany półmisek i posypać posiekanym szczypiorkiem. Całość można obłożyć podsmażonymi grzankami.

## JAJECZNICA PO CHŁOPSKU NA POMIDORACH I

---

4 jaja, 1/2 szklanki mleka, 1 łyżka mąki, 5 dag słoniny, 4 pomidory,  
sól, zielenina

---

Pomidory umyć, podzielić na części i podsmażyć na słoninie. Jaja umyć, wybić do miski, dodać mleko rozmieszane z mąką i solą, dokładnie wymieszać i wlać na podsmażone pomidory. Smażyć na małym ogniu kilka razy mieszając. Podawać potrawę na grzankach lub na ogrzonym półmisku obłożoną grzankami i posypaną zieleniną.

## JAJECZNICA PO CHŁOPSKU NA POMIDORACH II

---

3—4 ziemniaki ugotowane, 10—15 dag kielbasy, 1 cebula, 5 dag smalcu lub słoniny, 4—5 pomidorów, 4 jaja, sól, pieprz, zielenina

---

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i lekko zrumienić na tłuszczu, dodać ziemniaki oraz pokrajaną w paski kielbasę i podsmażyć jeszcze ok. 5 min. Dodać pomidory pokrajane w części i dalej podgrzewać aż do zmięknienia pomidorów. Wtedy wlać jaja rozbite z kilkoma łyżkami wody lub mleka i solą, zamieszać i trzymać potrawę na małym ogniu pod przykryciem przez ok. 5 min. Podawać jajecznicę posypaną zieleniną.

## OMLET Z POMIDORAMI

---

4—8 jaj, 5 dag masła, masła roślinnego lub smalcu, 4—5 pomidorów,  
sól, zielenina

---

Pomidory umyć, podzielić na grube plastry, podsmażyć chwilę na części tłuszczu, posolić, przykryć i odstawić z ognia. Jaja umyć, rozbić z kilkoma łyżkami wody lub mleka, osolić i wlewać po jednej porcji na stopiony tłuszcz. Smażyć, podważając łyżką brzegi i zlewać pod spód płynną masę jajeczną. Kiedy już powierzchnia jest ścięta, ale jeszcze galaretowata, wyłożyć na nią przygotowane pomidory, złożyć omlet na połowę i jeszcze chwilę podgrzewać. Zaraz podawać na ogrzonym półmisku lub od razu na talerzach z drobno posiekaną zieleniną.

## OMLET Z POMIDORAMI I JABŁKAMI

---

Składniki — jak w poprzednim przepisie: dodatkowo: 1 mała cebula, 2 średnie jabłka (odmiany rozgotowujące się)

---

Omlet ten różni się od poprzedniego tylko nadzieniem. Przygotowując je, należy cebulę pokrajaną w kostkę podsmażyć na części tłuszczu, dodać obrane i pozbawione gniazdek nasiennych ćwiartki jabłek i chwilę podsmażyć. Następnie dodać pomidory i całość dusić do zmięknienia pomidorów, a następnie doprawić do smaku. Nadzienie wyłożyć na wierzch omleta.

## JAJA ZAPIEKANE Z POMIDORAMI POD SOSEM BESZAMELOWYM

---

4—5 jaj, 6—8 pomidorów, sól, pieprz, 2 łyżki masła roślinnego,  
1 czubata łyżka mąki, 1 szklanka mleka, 1 jajo, 2—3 łyżki tartego  
sera, zielenina

---

Jaja ugotować na półtwardo (niecałe 4 min), ostudzić, ostrożnie obrać i podzielić na połówki. Pomidory umyć, podzielić na cząstki i podsmażyć w rondlu na 1 łyżce tłuszczu. Przygotować sos. W tym celu zrobić jasną zasmażkę z reszty tłuszczu i z mąki, rozprowadzić ją mlekiem i ciągle mieszając zagotować. Przez chwilę przestudzić, wymieszać z żółtkiem lub całym jajem i doprawić do smaku. Na podsmażonych pomidorach układać połówki jaj i lekko oprószyć solą. Na wierzch wyłożyć sos beszamelowy, posypać startym serem i zapiec w piekarniku (200°C) przez ok. 15 min, aż powierzchnia zacznie się rumienić. Podawać potrawę posypaną zielenią.

### POMIDORY ZAPIEKANE Z SEREM

---

8—10 pomidorów, 20 dag sera żółtego, 1 łyżka masła lub masła roślinnego, 1 jajo, sól, pieprz, zielenina

---

Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem. Pomidory umyć, pokrajać w plastry, ułożyć w naczyniu, oprószyć solą i pieprzem. Ser zetrzeć na grubszej tarce, wymieszać z jajem, wyłożyć w kilku miejscach na pomidory. Wstawić do gorącego piekarnika (180°C) na 20—30 min i zapiekać do stopnienia sera i zmięknięcia pomidorów. Podawać potrawę posypaną drobno posiekaną zielenią.

### POMIDORY ZAPIEKANE Z JAJAMI

---

4 duże pomidory, 4 jaja, 1 łyżka startego sera żółtego, 1 łyżeczka masła, sól, pieprz

---

Pomidory umyć, ściąć wierzchy, wydrążyć nasiona z garetowatym miąższem tak, aby zrobiło się miejsce na jajo. Wnętrze pomidorów posolić i oprószyć pieprzem. Jaja umyć, wybić do miski, rozmieszać z solą i wlewać masę jajeczną do pomidorów. Wierzch posypać startym serem. Zapiekać w gorącym piekarniku (180°C) przez ok. 15 min, aż jaja częściowo się zetną, a ser — stopi. Potrawę udekorować liśćmi sałaty lub pietruszki.

**Uwaga!** Można również potrawę wykonać inaczej. Do przygotowanych pomidorów włożyć ostrożnie całe (nie rozmieszane) jaja, posypać serem i zapiekać. Przy tym samym sposobie wykonania potrawa jest bardziej efektowna, ale ścinanie się jaja w całości trwa ok. 30 min.

### POMIDORY ZAPIEKANE Z PIECZARKAMI

---

8—10 pomidorów, 30 dag pieczarek, 1 cebula, 1/4 szklanki śmietany, 1 jajo, sól, pieprz, 1 łyżeczka masła roślinnego

---

Pomidory przygotować jak w poprzednim przepisie. Pieczarki oczyścić i nie obierać, tylko umyć. Pokrajać na plasterki, podsmażyć z cebulą na tłuszczu przez ok. 5 min, dodać śmietaną, jeszcze chwilę poddusić, odstawić z ognia, doprawić do smaku, dodać jajo i zamieszać. Nadziewać pomidory przygotowanymi pieczarkami i zapiekać w gorącym piekarniku (200°C) przez 20—25 min. Wierzch nadzienia można posypać startym żółtym serem.

**Uwaga!** Pomidory można zapiekać włożone w połówki małych bułeczek wydrążonych i wysmarowanych w środku masłem. Przy podawaniu dekorować liśćmi sałaty lub pietruszki.

## POMIDORY ZAPIEKANE Z SEREM I BOCZKIEM

8—10 pomidorów, 15 dag boczku wędzonego, 1 cebula, 10 dag startego żółtego sera, pieprz, liście sałaty lub zielenina

Pomidory umyć, przeciąć w poprzek na połówki, wydrążyć nasiona z częścią miąższu (zużyć je do innych potraw). Boczek pokrajać w kostkę, podsmażyć, dodać pokrajaną w kostkę cebulę i doprawić do smaku. Wkładać po trochu boczku do połówek pomidorów, wierzcho suto posypać utartym serem. Zapiekać w gorącym piekarniku (200°C) ok. 20 min, aż ser zacznie się rumienić, a pomidory — zmiękną. Podawać pomidory w naczyniu, w którym się zapiekały, udekorowane liśćmi sałaty lub posypane posiekaną zieleniną.

## JAJA Z WĘDLINĄ ZAPIEKANE NA PAPRYCE I POMIDORACH

4 jaja, 15 dag szynki, kiełbasy lub boczku, 1 cebula, 2 strąki papryki, 8 pomidorów, 2 łyżki oleju, sól, pieprz

Wędlinę pokrajać w kostkę i podsmażyć na części oleju. Cebulę i pomidory obrać, umyć i pokrajać na plastry. Paprykę oczyścić z nasion, umyć i pokrajać w szersze paski. Cebulę podrumienić na reszcie oleju, dodać pomidory oraz paprykę, podsmażyć przez ok. 5 min i doprawić do smaku. Warzywa wyłożyć do dużego naczynia żaroodpornego lub małych jednorpcyjnych i zrobić w nich zagłębienia. Wbijać całe jaja, obłożyć podsmażoną wędliną i zapiekać w gorącym piekarniku (200°C) przez 15—20 min. Podawać potrawę w naczyniu, w którym się zapiekała.

## SZASZŁYKI Z POMIDORÓW, WĄTRÓBEK I BOCZKU

2—3 jędrne pomidory, 2 mniejsze cebule, 15 dag wątróbek drobiowych, 15 dag pieczarek, 15 dag boczku wędzonego

Pomidory umyć i pokrajać na dość grube półplasty. Cebule obrać, umyć i pokrajać w plasterki. Wątróbki podzielić na 2—3 kawałki. Pieczarki oczyścić, ale nie obierać, tylko umyć i pokrajać na połówki. Boczek pokrajać w cienkie dłuższe plastry. Na szpadki do szaszłyków nadziewać kolejno: wątróbki, cebulę, pomidory oraz pieczarki owinięte plasterkami boczku. Szaszłyki układać na wysokiej blaszce lub na patelni tak, aby wisały w powietrzu, i piec ok. 15 min w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C). Podawać na ogrzonym półmisku ewentualnie na warstwie gorącego ryżu ugotowanego na sytko.

## GRZANKI Z POMIDORAMI

8—12 kromek bułki, 4—5 pomidorów, 1—2 łyżki masła lub masła roślinnego oraz

- I. tyle plastrów sera twardego lub topionego ile jest kromek bułki;
- II. kilka łyżek sera twardego utartego;
- III. 2—3 ryby wędzone, kilka łyżek sera twardego utartego;
- IV. 10—15 dag mięsa pieczonego, pasztetu lub wędliny, kilka łyżek sera twardego utartego;
- V. 8—12 połówek jaj na półtwardo, kilka łyżek sera

Bułkę okrajać ze skórki lub otrzeć ją na tarce, pokrajać w plastry o grubości 1 1/2 cm, posmarować jedną stroną masłem i układać tą stroną do spodu na blaszce. Na wierzchu kromek układać po 2—3 plasterki pomidorów, pokryć wybranym rodzajem nadzienia i ewentualnie po-

sypać tartym serem. Zapiekać tuż przed podaniem w bardzo gorącym piekarniku (220°C) przez ok. 15 min. Podawać na ogrzonym półmisku, udekorować liśćmi sałaty, pora lub pietruszki.

### GRZANKI Z KECZUPEM LUB KONCENTRATEM POMIDOROWYM

Zamiast pomidorów (jak w poprzednim przepisie) bierzemy na każdą grzankę po 1 łyżce gęstego keczupu lub koncentratu pomidorowego rozmieszanego z musztardą

Inne składniki i sposób wykonania jak w poprzednim przepisie.

### PIZZA Z POMIDORAMI I WĘDLINĄ LUB RYBĄ

**Ciasto:** 30 dag mąki, 1 1/2 dag drożdży, sól, 2 łyżki tłuszczu (olej, masło roślinne, masło, smalec), ok. 1/2 szklanki wody

**Nadzienie:** 40 dag pomidorów lub 25 dag (1 szklanka) gęstej pasty z uduszonych pomidorów, 20 dag wędzonego boczku, szynki lub kiełbasy albo 2 ryby wędzone czy mała puszka ryby konserwowej, 15 dag sera żółtego lub ewentualnie 10 dag topionego, przyprawy ziołowe, 1—2 łyżki oleju

Z podanych składników zagnieść dość gęste ciasto drożdżowe i odstawić je pod przykryciem na ok. 30 min. Następnie formować krążki jednoporcjowe o średnicy talerzyka deserowego lub większe, np. w tortownicy, nakładając wałeczki z ciasta lub podnosząc boki i kształtując brzeg wałeczkami, by powstał kancik. Po ukształtowaniu ciasto posmarować olejem, pokryć umyтыми i pokrajany mi w grube plastry pomidorami lub posmarować pastą.

Wędlinę pokrajać w paski lub krążki, rybę obrać ze skóry i ości. Przygotowanymi składnikami posypać ciasto z pomidorami. Całość pokryć serem startym na grubej tarce lub pokrajany m w cienkie plasterki. Posypać przyprawą ziołową. Piec ok. 30 min w gorącym piekarniku (180—200°C) aż do zrumienienia. Podawać na gorąco — jako zakąskę do wina czerwonego lub piwa, a także jako samodzielne danie, np. na kolację.

**Uwaga!** Zamiast wędlin i ryb lub razem z nimi, można zastosować uduszone w tłuszczu pieczarki. Można również pizzę przygotować tylko z pomidorów i sera.





## SURÓWKI

### SURÓWKA POPULARNA Z POMIDORÓW

50—75 dag jędrnych pomidorów, 1 cebula, sól, pieprz

Pomidory umyć, usunąć zielone „piętki” wokół miejsca przyczepu łodygi, pokrajać ostrym nożem lub nożem—piłką w poprzeczne, dość grube plastry albo podzielić w cząstki jak pomarańcze. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w drobną kostkę, posypać pomidory. Przyprawy podawać osobno, aby każdy sam mógł sobie przyprawić surówkę.

**Odmiana I:** Surówkę można pokropić sokiem z cytryny, roztworem kwasu cytrynowego lub octem winnym.

**Odmiana II:** Zamiast cytryny można zastosować dobrą kwaśną śmietanę ewentualnie rozmieszaną z musztardą.

**Odmiana III.** Surówkę można zalać majonezem.

**Odmiana IV.** Surówkę można lekko posłodzić i wtedy nie podaje się pieprzu.

**Odmiana V:** Pokrajaną cebulę można wymieszać z drobno posiekaną zielenią i posypać nią surówkę.

### SURÓWKA Z POMIDORÓW I PORÓW

50—75 dag pomidorów, 1 duży por, 1 jabłko, 1/2 szklanki dobrej gęstej śmietany, 1 łyżka musztardy, sól, cukier, pieprz, zielenina

Por i jabłko dokładnie umyć i oczyścić. Pomidory pokrajać w cząstki jak pomarańcze, pory — w dość grube półplasterki, jabłka — w paski. Śmietanę rozetrzeć z przyprawami i wymieszać ze wszystkimi składnikami, posługując się dwoma widelcami tak, żeby surówki nie zgniać. Posypać po wierzchu drobno posiekaną zielenią i zaraz podawać.

### SURÓWKA Z POMIDORÓW I JABŁEK

30 dag pomidorów (3—4 szt.), 30 dag jabłek (3 szt.), 1 cebula, 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, cukier, pieprz, zielona sałata, zielenina

Pomidory i jabłka umyć, jabłka obrać. Cebulę umyć, obrać, optukać. Wszystkie składniki pokrajać w kostkę: pomidory i jabłka — w dość grubą, cebulę — w drobną. Wymieszać delikatnie składniki, połączyć olejem, przyprawić. Podawać surówkę na liściach sałaty, posypaną drobno posiekaną zielenią.

### SURÓWKA Z POMIDORÓW I SAŁATY

50—75 dag pomidorów, średnia główka sałaty, 1/2 szklanki śmietany lub 2—3 łyżki oleju sojowego albo słonecznikowego, sok z cytryny lub ocet winny, sól, cukier



Pomidory i sałatę umyć. Pomidory pokrajać w grubszą kostkę, sałatę — w paski. Wymieszać składniki ze śmietaną lub olejem i sokiem z cytryny. Osobno podać przyprawę.

### SURÓWKA Z POMIDORÓW I PAPRYKI

50 dag pomidorów, 2 strąki papryki, 1 ogórek kiszony, 1 jabłko, 1 cebula, 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sok z cytryny lub ocet winny, sól, pieprz, zielenina

Warzywa i jabłka umyć, oczyścić, pokrajać w dość grube paski. Cebulę pokrajać w kostkę. Olej wymieszać z sokiem z cytryny, dodać sól i pieprz. Układać warstwami pomidory, paprykę, ogórek i jabłko, posypać cebulą, skropić olejem wymieszanym z przyprawami, posypać drobno posiekaną zieleniną. Podawać natychmiast.

**Uwaga!** Składniki można też wymieszać. Można też wzbogacić wartość surówki, posypując ją grubo pokrajanymi jajami ugotowanymi na twardo lub startym na grubej tarce żółtym serem.

### SURÓWKA Z KAPUSTY SŁODKIEJ I KONCENTRATU POMIDOROWEGO

40 dag kapusty białej lub włoskiej, 1 jabłko, 1 cebula, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, cukier, pieprz, szczypiorek

Kapustę oczyścić z nadpsutych liści, opłukać i drobno poszatkować. Jabłko umyć, obrać, usunąć gniazdko nasienne. Cebulę obrać, umyć. Jabłko i cebulę pokrajać

w kostkę. Olej rozmieszać z koncentratem pomidorowym oraz przyprawami i wymieszać wszystkie składniki. Gotową surówkę posypać drobno pokrajanym szczypiorkiem.

### SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ I KONCENTRATU POMIDOROWEGO

50 dag kapusty kiszonej, 1 cebula, 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, pieprz, cukier, zielenina

Kapustę drobno posiekać. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Olej rozmieszać z koncentratem pomidorowym oraz przyprawami i wymieszać z kapustą i cebulą. Podawać surówkę posypaną drobno posiekaną zieloną pietruszką lub szczypiorkiem.

### SURÓWKA Z POMIDORÓW I OGÓRKÓW

50 dag pomidorów, 2 świeże lub kiszone ogórki, sól, pieprz

Pomidory umyć, pokrajać w plastry. Ogórki umyć, nie obrać i pokrajać w cieniutkie plasterki. Układać osobno plastry pomidorów i ogórków, lekko oprószyć solą i pieprzem. Podawać natychmiast, zanim surówka wydzieli sok. Jeżeli tego nie unikniemy, należy również go spożyć, gdyż zawiera najwartościowsze składniki warzyw.

**Uwaga!** Jeśli surówkę przygotowujemy z ogórków kiszonych, krajemy je w paski i oprószyć tylko pieprzem, ponieważ są dostatecznie słone.

## SALATA ZIELONA Z POMIDORAMI

1 duża główka sałaty, 25 dag pomidorów, sok z cytryny lub inny kwas, sól, pieprz

Sałatę i pomidory umyć. Sałatę ułożyć w salaterce lub w miseczkach porcjowych, na wierzch wyłożyć ćwiartki pomidorów. Skropić całość sokiem z cytryny, lekko oprószyć solą i pieprzem i zaraz podawać. Można również posypać surówkę pokrajanymi w grubą kostkę jajami ugotowanymi na twardo.

## POMIDORY NADZIEWANE SURÓWKĄ WARZYWNĄ

8—10 średnich, dobrze wybarwionych i jędrnych pomidorów, 1 jabłko, 1 ogórek kiszony, 1 cebula, 1 mała marchew, 1/3 szklanki śmietany, sól, pieprz, zielona pietruszka, liście sałaty

Pomidory umyć, ściąć wierzchy, wydrążyć łyżeczką miąższ z nasionami (użyć go do innych potraw). Jabłko i warzywa oczyścić, opłukać. Jabłko, ogórek i cebulę pokrajać w drobną kostkę, marchew zetrzeć na tarce. Wymieszać składniki z gęstą śmietaną i przyprawami. Surówkę nakładać „z czubem” do pomidorów, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką, nakryć „na bakier” ściętymi wierzchami i ustawić na liściach sałaty. Do jedzenia takich pomidorów poza widelcem dobrze jest podać nóż stołowy, którego ostrze zakończone jest piłką.

**Uwaga!** Pomidory mogą być nadziewane każdą surówką, np. z papryki, cebuli, ogórków i jabłek z majonezem, z warzyw mieszanych z olejem, z kapusty białej i jabłek ze śmietaną itp.

## SURÓWKA LETNIA Z WARZYW MIESZANYCH Z POMIDORAMI

2 strąki papryki, 2 młode kalarepki, 2 pomidory, 1 mały seler, 1 średnia marchewka, 1/2 szklanki majonezu, sól, musztarda

Warzywa umyć, oczyścić, opłukać. Pomidory pokrajać w sporą kostkę, paprykę — w poprzeczne paski, seler, marchew i kalarepkę zetrzeć na tarce. Wymieszać składniki z majonezem i doprawić do smaku. Podawać zaraz do pieczywa lub do naleśników i pierogów z mięsem, do mięsa lub ryby.

## SURÓWKA Z POMIDORÓW I CUKINI

20 dag pomidorów, 30 dag cukini, 1/2 szklanki majonezu, zielenina

Pomidory i cukinię umyć (cukinię ewentualnie obrać), pokrajać w plasterki i ułożyć na talerzu. Polać majonezem, posypać drobno posiekanym koperkiem lub szczypior-kiem.

## SURÓWKA Z POMIDORÓW, BANANÓW I MELONÓW

50 dag pomidorów, 2 banany, 20 dag melonów, 2 pomarańcze, 3/4—1 szklanki słodkiej śmietanki, 1—2 łyżki cukru pudru

Pomidory umyć, podzielić na cienkie części. Banany obrać, pokrajać w cienkie plasterki. Melony umyć, obrać, usunąć pestki, pokrajać w kostkę. Pomarańcze obrać,

podzielić na cząstki i każdą cząstkę przekrajać na połowę. Wymieszać składniki ze śmietaną, oprószyć cukrem pudrem.

### **SURÓWKA Z POMIDORÓW, JABŁEK I BANANÓW**

---

40 dag pomidorów, 2—3 jabłka, 2 banany, sok z cytryny, kwaśna śmietana, cukier

---

Pomidory umyć i podzielić na cząstki. Jabłka i banany obrać, pokrajać na cienkie plasterki, skropić sokiem z cytryny lub dodać trochę kwaśnego przecieru z porzeczek. Składniki zalać kwaśną śmietaną wymieszaną z cukrem do smaku.

### **SURÓWKA LETNIA Z POMIDORÓW, RZODKIEWEK, SAŁATY I OGÓRKA**

---

2 pomidory, pęczek rzodkiewek, 1 główka sałaty, 1 ogórek kiszony, 1 cebula, 1 jabłko, 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, cukier, musztarda, cytryna lub ocet winny

---

Warzywa umyć, jabłko i cebulę obrać. Pomidory i ogórek pokrajać w kostkę, rzodkiewki — w plasterki, sałatę — w paski, jabłko i cebulę — w kosteczkę. Wymieszać składniki z olejem i przyprawami, podawać zaraz do pieczywa lub do drugiego dania.

### **SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ I POMIDORÓW**

---

1/2 główki niedużej kapusty włoskiej, 2 kwaśne jabłka, 1 ogórek kiszony, 3 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 i podawać do obiadu, kolacji lub śniadania.

### **SURÓWKA Z POMIDORÓW, JABŁEK I CEBULI**

---

50 dag pomidorów, 2 duże kwaśne jabłka, 1 cebula, olej, sól, pieprz, sałata, sok z cytryny lub inny kwas

---

Pomidory, jabłka i obraną cebulę umyć i pokrajać w plastry. Plastry układać na przemian na listkach sałaty, skropić olejem sojowym lub słonecznikowym i ewentualnie sokiem z cytryny, roztworem kwasu cytrynowego lub octem winnym. Osobno podać sól i pieprz. Podawać do pieczywa.

### **SURÓWKA Z POMIDORÓW, JABŁEK, RENKLÓD I OGÓRKKÓW**

---

3—4 pomidory, 5—6 renklod, 1 ogórek, 1 duże jabłko, 2 łyżki oleju, sól, cukier, kwasek cytrynowy lub cytryna

---

Wszystkie owoce i warzywa umyć, ogórek obrać. Wszystkie składniki pokrajać w paski, wymieszać z olejem i przyprawić. Podawać surówkę przybraną plasterkami pomidorów i ćwiartkami renklod.

**Uwaga!** Zamiast renklod można wykorzystać inne rodzaje sliwek.



## SAŁATKI

### SAŁATKA Z POMIDORÓW I ZIEMNIAKÓW Z JABŁKAMI

3—4 pomidory, 4 ziemniaki, 2 jabłka, 1 cebula, 2 łyżki oleju, sól, cukier, sok z cytryny, sok z kiszzonej kapusty albo z kiszonych ogórków ewentualnie ocet winny, zielenina

Ziemniaki umyć, ugotować w łupinkach, obrać i pokrajać w plastry. Pomidory umyć, pokrajać w cząstki. Jabłka umyć, obrać, pokrajać w kostkę. Cebulę obrać, umyć i również pokrajać w kostkę. Olej rozmieszać z przyprawami, dodać jabłka i cebulę, wylać na ziemniaki ułożone w salaterce lub w naczyniach porcjowych, obłożyć pomidorami, posypać zieleniną. Sałatkę podawać do pieczywa lub jako dodatek do mięsa.

### SAŁATKA Z POMIDORÓW, PIECZAREK I PAPRYKI

3—4 pomidory, 20 dag pieczarek, 1 łyżka oleju, 2 strąki papryki, 1 cebula, sól, pieprz, sałata zielona

Pieczarki oczyścić, umyć (nie obierać), cienko poszatkwować, podsmażyć na oleju przez ok. 10 min z cebulą pokrajaną w kostkę i ostudzić. Paprykę umyć, oczyścić z nasion, pokrajać w kostkę. Pomidory umyć i pokrajać w grubą kostkę. Wymieszać warzywa z pieczarkami, doprawić do smaku, ułożyć na liściach sałaty.

### SAŁATKA Z KALAFIORÓW W ZAPRAWIE POMIDOROWEJ

2 kalafiori, 2 łyżki oleju, 1 łyżka musztardy, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1 cebula, sól, pieprz, zielenina

Kalafiori umyć, oczyścić, ugotować, ostudzić, podzielić na małe cząstki i ułożyć w salaterce lub na półmisku. Do gorącego wywaru (1/4 szklanki) włożyć pokrajaną w kostkę cebulę i chwilę podgotować. Dodać musztardę, olej, koncentrat pomidorowy i przyprawy, rozmieszać i zaprawę wystudzić. Zalać kalafiori, udekorować zieleniną. Podawać jako dodatek do mięsa lub ryb albo pieczywa.

### SAŁATKA Z PIECZAREK LUB KUREK Z POMIDORAMI

30 dag pieczarek lub kurek, 1 cebula, 3 łyżki oleju, 25 dag pomidorów, sól, pieprz

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w półplasterki i podsmażyć na biało na oleju. Kurki lub pieczarki dokładnie umyć, poszatkwować i podsmażyć na oleju z cebulą. Po 15—20 min dodać pomidory umyte, obrane i pokrajane na części i ogrzewać aż do rozgotowania. Sałatkę doprawić, ostudzić i podawać jako dodatek do mięsa lub do wędlin.

**Uwaga!** Zamiast świeżych pomidorów można dodać pomidory mrożone lub 1 łyżkę koncentratu pomidorowego.

### SAŁATKA Z JARZYN MIESZANYCH Z POMIDORAMI

2—3 ziemniaki, 1 marchew, 1 seler, 1 pietruszka, 1 jabłko, 1 jajo, 1 cebula, 1 ogórek kiszony, 25 dag pomidorów, 3 łyżki oleju, sól, pieprz, zielenina

Warzywa i ziemniaki umyć i ugotować w łupinkach. Ostudzić, obrać, pokrajać w kostkę. Jajo umyć, ugotować na twardo i drobno posiekać lub zetrzeć na tarce o dużych otworach. Ogórek i jabłko drobno posiekać. Pomidory umyć, udusić na oleju razem z cebulą podzieloną na części. Przetrzeć, przestudzić i wymieszać z sałatką. Doprawić sałatkę do smaku i podawać posypaną drobno posiekaną zielenią.

### SAŁATKA Z BOBU I POMIDORÓW

30 dag bobu, 1 cebula, 2 jaja, 1/2 szklanki śmietany, 50 dag pomidorów, koperek, sól, pieprz

Bób umyć, ugotować, ostudzić i obrać z łupin, a następnie posiekać. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę.

Jaja umyć, ugotować na twardo, ostudzić, obrać i pokrajać w grubą kostkę. Śmietanę wymieszać z solą i pieprzem, zalać nią przygotowane składniki i wymieszać. Przy podawaniu obłożyć sałatkę pomidorami pokrajanymi w plastry lub części i posypać drobno posiekanym koperkiem.

### SAŁATKA Z RYBY WĘDZONEJ I POMIDORÓW

50 dag ryby wędzonej, 2 cebule, 4 łyżki oleju, przecier z 30 dag pomidorów świeżych lub mrożonych albo 1—2 łyżki koncentratu pomidorowego

Rybę obrać ze skóry oraz ości, podzielić na części. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę lub w półplasterki. Przygotować przecier z rozgotowanych pomidorów i rozmieszać z olejem. Rybę i cebulę wymieszać z sosem pomidorowo-olejowym. Podawać do pieczywa lub ziemniaków z wody.

### SAŁATKA Z POMIDORÓW, OGÓRKÓW I JAJ

4—6 pomidorów, 2 ogórki, 1 cebula, 2 jaja, koperek lub zielona pietruszka, sól, pieprz

Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać, pokrajać w plastry. Pomidory i ogórki umyć, pokrajać w plastry: pomidory — w grubsze, ogórki nieobrane — w bardzo cienkie. Układać na półmisku w rzędach plastry pomidorów, ogórków i jaj, posypać pokrajaną cebulą wymieszaną z posiekanym koperkiem lub zieloną pietruszką. Do stołu razem z sałatką podać przyprawę, aby każdy sam sobie ją przyprawił.

**Uwaga!** Sałatkę można posypać grubo posiekanymi jajami lub obłożyć cząstkami jaj na twardo.

### **SALAŃKA Z POMIDORÓW, PAPHYKI I SERA ŻÓŁTEGO**

10—30 dag sera żółtego, 4—5 twardych pomidorów, 2—3 strąki papryki, 1 ogórek kiszony, 1 cebula, sól, pieprz, olej

Ser oczyścić z osłonki i pokrajać w kostkę. Pomidory umyć, pokrajać w plastry lub paski, ogórki i cebulę pokrajać w grubą kostkę. Paprykę umyć, oczyścić z nasion i również pokrajać w kostkę. W szklanej salaterce układać warstwami pomidory, ser, paprykę i ogórek, posypać cebulą i pokropić olejem. Udekorować sałatkę zielonymi listkami pietruszki lub selera albo sałatą. Osobno podać sól i pieprz.

**Uwaga!** Sałatkę tę można podawać w wysokich szklanych pucharkach. Można też wszystkie składniki wymieszać.

### **SALAŃKA Z ZIELONEGO GROSZKU I POMIDORÓW**

1/2 puszki groszku konserwowego, 1 jabłko, 1 ugotowany seler, 2 jaja na twardo, 30 dag pomidorów, 1/2 szklanki majonezu, zielona sałata, pieprz, sól, cukier

Jabłko umyć, obrać i pokrajać w kostkę. Jaja i seler pokrajać w kostkę lub zetrzeć na tarce o dużych otworach. Pomidory umyć i też pokrajać w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać ostrożnie z majonezem, przyprawić do smaku. Przy podawaniu dekorować liśćmi sałaty.

### **SALAŃKA Z CEBULI I KONCENTRATU POMIDOROWEGO**

30 dag cebuli, 2—3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, sól

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w półplasterki i krótko podsmażyć na oleju. Przesudzić, wymieszać z koncentratem pomidorowym i posolić do smaku. Podawać jako dodatek do pieczywa.

### **SALAŃKA Z POMIDORÓW, JAJ, PAPHYKI I RYBY WĘDZONEJ**

30 dag pomidorów, 2 jaja na twardo, 2 strąki papryki, 25 dag ryby wędzonej, 2—3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz, czosnek, cebula, zielenina

Pomidory umyć i pokrajać w grubą kostkę, tak samo rozdrobnić jaja. Paprykę oczyścić z nasion, umyć i pokrajać w paski. Rybę obrać ze skóry i ości i pokrajać w kostkę lub podzielić na cząstki. Czosnek i cebulę obrać, umyć, bardzo drobno posiekać i wymieszać z olejem i przyprawami. Wszystkie składniki sałatki wymieszać razem z sosem. Przy podawaniu posypać drobno posiekaną zielenią.

### **SALAŃKA Z POMIDORÓW, JAJ, OGÓRKÓW I RYBY WĘDZONEJ**

Składniki jak w poprzednim przepisie; zamiast strąków papryki — 2 ogórki konserwowe lub kiszone

Sposób wykonania jak sałatki poprzedniej. Ogórki należy pokrajać w paski lub kostkę. Do sosu można dodać 1 łyżkę musztardy i 1 łyżkę wody lub zastosować 1/2 szklanki majonezu.

### **SALAATKA Z POMIDORÓW, ZIEMNIAKÓW, FASOLKI SZPARAGOWEJ I RYBY WĘDZONEJ**

30 dag pomidorów, 30 dag ziemniaków, 30 dag fasolki szparagowej, 25 dag ryby wędzonej, 4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka musztardy, sól, cukier, pieprz

Ziemniaki umyć, ugotować, przestudzić, obrać i pokrajać w grubą kostkę. Fasolkę szparagową oczyścić, opłukać, ugotować w słonej wodzie, przestudzić i pokrajać na mniejsze kawałki. Olej rozmieszać z musztardą i 2—3 łyżkami przegotowanej wody oraz z przyprawami. Ziemniaki wymieszać z zaprawą i ułożyć na półmisku lub w salaterce. Boki obłożyć wiankiem z fasolki szparagowej lekko skropionej sokiem z cytryny lub octem winnym. Na środku ułożyć dekoracyjnie cząstki pomidorów (uprzednio umytych) i posypać je pokrajaną w kostkę rybą wędzoną, oczyszczoną ze skóry i ości. Wstawić na ok. 30 min do lodówki i podawać do pieczywa.

### **SALAATKA Z MIĘSA Z POMIDORAMI I OGÓRKAMI**

25 dag mięsa gotowanego lub pieczonego (chudego) albo szynki wędzonej gotowanej, 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sok z połowy cytryny lub 1 łyżka octu winnego, sól, cukier, pieprz, 30 dag pomidorów, 2 ogórki konserwowe lub kiszzone, liście sałaty, cytryna

Mięso pokrajać w kostkę lub paski. Olej wymieszać z sokiem z cytryny i przyprawami oraz połączyć z mięsem. Układać porcje sałatki na liściach sałaty, obkładać plasterkami pomidorów i ogórków. Na środku kłaść półplasterki cytryny. Pomidory i ogórki oprószyć solą i pieprzem.

### **SALAATKA Z CYKORII Z POMIDORAMI**

40 dag cykorii, 25 dag pomidorów, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, cukier, pieprz

Cykorię oczyścić, umyć, ugotować w małej ilości lekko osolonej wody (5 min), ostudzić i pokrajać w dość grube poprzeczne paski. Pomidory umyć, obrać i pokrajać w kostkę. Olej rozmieszać z koncentratem pomidorowym, wodą (1/4 szklanki) i przyprawami, połączyć z cykorią i pomidorami. Można do tej sałatki dodać garść orzechów włoskich, podzielonych na małe cząstki. Podawać do wędlin lub do mięsa.

### **SALAATKA Z RYŻU, CEBULI I POMIDORÓW**

1/2 szklanki ryżu, 3 cebule, 30 dag pomidorów świeżych lub mrożonych, 2—3 łyżki oleju słonecznikowego lub sojowego, sól, pieprz, zielienina

Ryż opłukać w letniej wodzie, osączyć i ugotować w 1 l wrzącej osolonej wody (25 min). Odcedzić i ostudzić. Cebule obrać, umyć, pokrajać w półplastery i podsmażać na biało na oleju, aż staną się szkliste. Pomidory umyć i rozparować, dodając małą ilość wody, a następ-

nie przetrzeć. Wymieszać ryż z cebulą i przecierem pomidorowym, doprawić do smaku. Przy podawaniu posypać drobno posiekanym szczypiorkiem lub zieloną pietruszką. Sałatkę z ryżu podaje się tak jak sałatkę jarzynową.

### PIECZARKI W MARYNACIE Z SOSEM POMIDOROWYM

30 dag pieczarek, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, kilka drobnych cebulek, 30 dag pomidorów świeżych lub mrożonych albo 1 czubata łyżka koncentratu pomidorowego, 2—3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka musztardy, 1/4 szklanki wody lub wywaru z gotowania pieczarek

Pieczarki oczyścić, nie obierać, umyć, większe podzielić na połówki, małe zostawić w całości. Cebule obrać i umyć. Pieczarki i cebule ugotować (15 min) w niedużej ilości wody z dodatkiem soli, cukru, liścia laurowego i ziela angielskiego; odcedzić i ostudzić. Pomidory umyć, rozparować i przetrzeć. Dodać płyn (przegotowaną wodę lub wywar), olej oraz musztardę i dokładnie rozmieszać. Sosem zalać pieczarki i cebulę, wstawić do lodówki na 2—3 godz. Podawać jak grzybki marynowane. **Uwaga!** Tak przygotowane pieczarki mogą być przechowywane w lodówce przez 2—3 dni, w zamkniętym słoju.



### ZUPY

#### ZUPA POMIDOROWA CZYSTA JARSKA

1/2 porcji włoszczyzny bez kapusty (2 marchewki, 1 pietruszka, kawałek selera, kawałek pora), 1 cebula, liść laurowy, 1—2 łyżki koncentratu pomidorowego lub 1/2 l soku pomidorowego albo 1 szklanka przecieru pomidorowego kupnego lub przyrządzonego z 50 dag pomidorów, 1 łyżka masła, sól, cukier, zielenina

Warzywa umyć, oczyścić, oplukać, zalać 4—5 szklankami wody, osolić i gotować ok. 30 min. Wywar odcedzić, warzywa wykorzystać na sałatkę. Do wywaru dodać koncentrat pomidorowy, liść laurowy i zagotować. Doprawić do smaku. Podawać w filiżankach z groszkiem ptysiowym, grzankami lub słonymi paluszkami albo na talerzach z makaronem, ryżem, kluskami kładzionymi czy lanyami. Do każdej porcji dodać kawałeczek surowego masła i drobno posiekaną zieleninę.



## ZUPA POMIDOROWA ZASMAŻANA

Składniki — jak w poprzednim przepisie; dodatkowo: 1 łyżka smalcu lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki

Zupę przygotować w sposób podany w poprzednim przepisie. Do gotowej dodać jasną zasmażkę ze smalcu i mąki, uprzednio rozprowadzoną małą ilością zupy i zagotować. Podawać na talerzach jak zupę pomidorową czystą. Można dodać surowe masło, ale nie jest to konieczne.

## ZUPA POMIDOROWA Z SEREM ŻÓŁTYM

Składniki — jak do zupy pomidorowej jarskiej; dodatkowo: 5—10 dag startego żółtego sera

Zupę przygotować jak zupę pomidorową jarską. Dodać do każdej porcji na talerzu po 1—2 łyżki startego żółtego sera.

## ROSÓL Z POMIDORAMI, TZW. CONSOMMÉ

75 dag chudej wołowiny z kością, 1/2 porcji włościzny bez kapusty, sól, pieprz, 30 dag świeżych pomidorów, zielenina

Mięso umyć, włościznę umyć, oczyścić i optukać. Zalać wszystko 4—5 szklankami zimnej wody, osolic i gotować na małym płomieniu ok. 1 1/2 godz. Doprawić do smaku, odcedzić. Pomidory umyć, usunąć ewentualnie zielone „piętki”, pokrajać w cząstki jak pomarańcze.

Rosół zagotować, wlać do ogrzanych filiżanek na pokrajane pomidory. Posypać drobno posiekaną zielenią (koperek, zielona pietruszka, liście selera).

## ZUPA POMIDOROWA ZABIELANA

1/2 porcji włościzny bez kapusty, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, cukier, zielenina

Zupę przygotować jak zupę pomidorową czystą. Odcedzić. Śmietaną rozmieszać z mąką, zalać kilkoma łyżkami gorącej zupy, wlać do garnka z zupą i zagotować. Podawać zupę z ryżem, makaronem lub ziemniakami, posypaną drobno posiekaną zielenią.

**Uwaga!** Zupa może być też przygotowywana na wywarze z kości i włościzny lub z mięsa i włościzny.

## ZUPA POMIDOROWO-MLECZNA

1 łyżka masła lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki, 2 szklanki mleka, 2 łyżki koncentratu pomidorowego lub przecier z 50 dag pomidorów, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, zielenina

Tłuszcz stopić w garnku, dodać mąkę, rozmieszać i chwilę podgrzewać. Następnie dodawać po trochu mleko, ciągle mieszając. Zagotować, dodać koncentrat pomidorowy, rozmieszać, uzupełnić zupę 3—4 szklankami wody, zagotować i doprawić do smaku. Na koniec wlać śmietaną rozmieszaną z kilkoma łyżkami gorącej zupy. Podawać zupę z ryżem, makaronem lub ziemniakami, posypaną zielenią.

**Uwaga!** Zamiast wody można dodać rosół lub wywar warzywny.

## ZUPA-KREM Z POMIDORÓW

---

1/2 porcji włoszczyzny bez kapusty, kawałek mięsa (drób, wołowina, cielęcina), 2 łyżki koncentratu pomidorowego lub przecier z 50 dag pomidorów, 1 płaska łyżka mąki, 1 łyżka masła, 1/2 butelki słodkiej śmietanki, 1 żółtko, sól, cukier, zielenina

---

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, podzielić na większe części, dodać opłukane mięso, zalać 4 szklankami wody i gotować ok. 1 godz. Wywar odcedzić, dodać koncentrat pomidorowy i rozmieszać. Z masła i mąki przyrządzić jasną zasmażkę, rozprowadzić małą ilością wywaru, wlać z powrotem do garnka i zagotować. Śmietankę rozmieszać z małą ilością gorącej zupy, połączyć z całością i zagotować. Żółtko rozetrzeć, dodawać po trochu gorącą zupę i już nie gotować; doprawić do smaku solą i cukrem. Podawać zupę w filiżankach, posypaną drobno posiekaną zieleniną z groszkiem ptysiowym lub słonymi paluszkami.

**Uwaga!** Jest to pożywna i smaczna zupa podawana na uroczyste okazje.

## ZUPA POMIDOROWA Z ZACIERKAMI

---

1 porcja włoszczyzny bez kapusty, 2 łyżki koncentratu pomidorowego lub przecier z 50 dag pomidorów, 15 dag (1 szklanka) mąki, sól, woda, cukier, zielenina, 5 dag słoniny lub 2 łyżki masła do okraszenia

---

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w ta-larki albo paski lub zetrzeć na tarce o dużych otworach. Zalać 4—5 szklankami gorącej wody i gotować ok. 20 min. Dodać koncentrat pomidorowy. Z mąki i wody sporządzić w miseczce twardą, kruszącą się zacierkę

i szczypiąc palcami wsypać do wrzącej zupy. Gotować ok. 5 min. Doprawić do smaku i rozlewać zupę na ta-lerze. Każdą porcję posypać posiekaną zieleniną i okra-sić stopioną słoniną lub łyżeczką masła.

**Uwaga!** Do tej zupy można dodać ugotowanej fasoli, licząc po 1 łyżce na 1 porcję (razem 10 dag surowej fasoli).

## ZUPA POMIDOROWA Z DYNIĄ

---

1/2 porcji włoszczyzny bez kapusty, 50 dag dyni, 50 dag pomido-rów, 1 czubata łyżka masła lub masła roślinnego, 1 płaska łyżka mąki, sól, cukier, zielenina

---

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, podzielić na większe części, zalać 4 szklankami gorącej wody i go-tować ok. 30 min. Odcedzić wywar. Dynię umyć, oczyś-cić ze skóry, nasion i strzępków miąższu. Twardy miąższ pokrajać w kostkę, rozgotować w małej ilości wody i przetrzeć. Pomidory umyć, podlać wodą, rozgotować i przetrzeć. Wywar z włoszczyzny połączyć z przetartą dynią i pomidorami, zagotować. Przygotować jasnożółtą zasmażkę z mąki i tłuszczu, rozprowadzić małą ilością zupy, wlać do garnka z zupą i zagotować. Zupę dopra-wić do smaku. Podawać na talerzach z ryżem, makaro-nem lub kluskami kładzionymi. Każdą porcję posypać drobno posiekaną zieleniną. Można dodać dobrej kwaśnej śmietany (po 1 łyżce na 1 porcję).

## KLEIK Z KASZY MANNY I POMIDORÓW

---

5 dag kaszy manny, 40 dag pomidorów świeżych lub mrożonych, sól, cukier, koperek, 1 płaska łyżka masła

---

Zagotować 4 szklanki wody. Kaszę mannę rozmieszać z 1/2 szklanki zimnej wody, wlać do wrzątku i często mieszając gotować 5—10 min. Dodać przecier z pomidorów, zagotować i doprawić do smaku. Rozlewać na talerze i każdą porcję posypać drobno posiekanym koperkiem i okrasić kawałeczkiem surowego masła.

**Uwaga!** Zupa może być też przygotowana na wywarze z włoścзыzny bez kapusty.

### ZUPA POMIDOROWA Z JABŁKAMI

---

1/2 porcji włoścзыzny bez kapusty, 50 dag pomidorów świeżych lub mrożonych, 30 dag (3 sztuki) jabłek, 1 łyżka mąki, 1 łyżka tłuszczu, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, zielenina

---

Włoścзыnę umyć, oczyścić, opłukać, podzielić na większe części, zalać 4 szklankami wody i gotować ok. 30 min. Pomidory i jabłka umyć, podzielić na większe części i rozgotować z małą ilością wody, a następnie przetrzeć. Do odcedzonego wywaru dodać przecier z jabłek i pomidorów. Z mąki i tłuszczu przygotować jasnożółtą zasmażkę, rozprowadzić małą ilością zupy i zagotować z całością. Śmietanę rozmieszać z małą ilością gorącej zupy, wlać do garnka z zupą i już nie gotować. Podawać z kluskami kładzionymi, posypując każdą porcję drobno posiekaną zieleniną.

### ZUPA POMIDOROWO-CEBULOWA Z GRZANKAMI

---

4 szklanki rosółu lub wywaru z jarzyn (1/2 porcji włoścзыzny), 3 cebule, 50 dag pomidorów, 2 łyżki masła roślinnego lub smalcu, 1 mała kajzerka, 5—10 dag żółtego sera, sól, cukier, zielenina

---

**I sposób:** Cebulę obrać, umyć, pokrajać w krążki i podsmażyć na jasnożółty kolor w połowie tłuszczu. Dodać do rosółu i pogotować jeszcze ok. 10 min. Wtedy dodać przecier z uprzednio rozgotowanych pomidorów, zagotować i doprawić do smaku. Rozlewać zupę na talerze, do każdej porcji dodając po 1—2 łyżki startego żółtego sera i drobno posiekaną zieleninę. Podawać z grzankami z bułki pokrajanej w małą kostkę i podsmażonej na patelni z reszłą tłuszczu.

**II sposób:** Przygotować zupę wg sposobu I, biorąc o 1 szklankę mniej rosółu. Doprawioną zupę wlewać do bulionówek lub kubków z kamionki. Na wierzchu każdej porcji kłaść grzankę (plaster) z bułki podrumienionej na tłuszczu (tłuszczu może być o 1 łyżkę więcej), suto posypać startym serem i wstawić do piekarnika na ok. 10 min (200°C). Kiedy ser stopi się i lekko zrumieni, podawać zupę, posypując małą ilością drobno posiekanej zieleniny. Ponieważ filiżanki z zupą są bardzo gorące, należy je ustawiać na złożonej we czworo serwetce na talerzyku deserowym lub płaskim. Przy jedzeniu podtrzymuje się filiżankę właśnie przez tę serwetkę.

### CHŁODNIK POMIDOROWY Z OGÓRKAMI I JAJAMI

---

4 buteleczki kefiru, jogurtu lub 4 szklanki zsiadłego mleka, 1/2 szklanki śmietany, 30 dag świeżych lub mrożonych pomidorów, 1 świeży ogórek lub 1/4 paczki mizerii mrożonej, 2 jaja, zielenina, sól, cukier, pieprz

---

Pomidory umyć, obrać ze skórki, zmiksować lub przetrzeć przez sito i rozmieszać z kefirem i śmietaną. Dodać ogórki obrane i pokrajane w wąskie paseczki. Doprawić do smaku. Rozlewać chłodnik na talerze, każdą porcję posypać drobno posiekaną zieleniną (koperek,

szczypiorek, zielona pietruszka), i kłaść połówki lub części jaj ugotowanych na twardo. Podawać z pieczywem razowym, kaszą gryczaną lub ziemniakami z wody. **Uwaga!** Do chłodnika można też dodać 1 strąk papryki, drobno pokrajany w paseczki i 1 łyżkę dobrego oleju słonecznikowego lub sojowego; składniki te należy rozmieszać z zupą przed rozlaniem na talerze.

### ZUPA ZIEMNIACZANA Z POMIDORAMI

1/2 porcji włoszczyzny, 50 dag ziemniaków, 50 dag pomidorów lub 1—2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, cukier, liść laurowy, zielenina

Włoszczyznę umyć, oczyścić, optukać, podzielić w większe części, zalać 4—5 szklankami gorącej wody i gotować ok. 30 min. Ziemniaki umyć, obrać, optukać, pokrajać w kostkę lub w plastry i dodać do zupy. Gotować 15 min. Dodać przecier z rozgotowanych pomidorów lub koncentrat i liść laurowy. Śmietanę rozmieszać z mąką, rozrzedzić kilkoma łyżkami gorącej zupy, zagotować z całością. Zupę doprawić do smaku. Na talerzach posypać drobno posiekaną zieleniną.

### KAPUŚNIAK ZE SŁODKIEJ KAPUSTY Z POMIDORAMI

1/2 porcji włoszczyzny, 30 dag kapusty słodkiej lub włoskiej, 30 dag ziemniaków, 50 dag pomidorów, liść laurowy, 5 dag słoniny, 1 łyżka mąki, 1 mała cebula, sól, cukier, zielenina

Włoszczyznę umyć, oczyścić, optukać i pokrajać w paski, kostkę lub w krążki. Zalać 4—5 szklankami wywaru mięs-

nego lub gorącej wody. Gotować ok. 20 min. Wtedy dodać umyte, obrane i optukane ziemniaki oraz kapustę pokrajane w kostkę. Gotować jeszcze 15 min. W tym czasie pomidory umyć, rozgotować i przetrzeć do zupy. Dodać liść laurowy. Słoninę pokrajać w kostkę i zrumienić, dodać cebulę pokrajaną w kostkę i również zrumienić. Rozmieszać tłuszcz z mąką, chwilę podsmażyć, rozprowadzić małą ilością zupy i zagotować z całością. Doprawić do smaku. Na talerzach posypać posiekaną zieleniną. **Uwaga!** Do zupy można dodać trochę pokrajanej w kostkę wędliny.

### PEJZANKA

1/2 szklanki fasoli, 30 dag kapusty białej, 1/2 porcji włoszczyzny, 1 cebula, 30 dag ziemniaków, 50 dag pomidorów, czosnek, ziele angielskie i liść laurowy, 5 dag słoniny, 50 dag żeberka lub 30 dag kielbasy

Fasolę umyć, namoczyć na 12 godz. i ugotować w tej samej wodzie. Włoszczyznę i cebulę umyć, oczyścić i pokrajać w paski. Słoninę stopić, oddzielić skwarki, a na tłuszczu udusić rozdrobnioną włoszczyznę. Żeberka umyć, zalać wodą, ugotować do miękkości. Mięso wyjąć, do wywaru dodać ziemniaki i kapustę pokrajane w kostkę, gotować ok. 15 min. Pod koniec gotowania dodać uduszone warzywa i fasolę razem z wywarem, w którym się gotowała, oraz przecier z rozgotowanych pomidorów. Całość zagotować, doprawić do smaku, rozlać na talerze. Do każdej porcji dodać kawałki żeberka i skwarki.

**Uwaga!** Jeśli zamiast żeberka stosujemy kielbasę, podgrzewamy ją w zupie przez ok. 10 min przed podaniem, a ziemniaki i kapustę gotujemy w wodzie.

## ZUPA JARZYNOWA Z POMIDORAMI

---

75 dag warzyw (3 marchwie, 1 pietruszka, kawałek selera, 1/2 pora, 1/2 szklanki zielonego groszku lub fasolki szparagowej, 1/2 małej główki kapusty włoskiej), 30 dag ziemniaków, 50 dag pomidorów, 5 dag słoniny, 1 łyżka mąki, liść laurowy, sól, cukier, zielenina

---

Warzywa korzeniowe, por i cebulę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w paski, kostkę lub krążki albo zetrzeć na tarce o dużych otworach. Zalać 4—5 szklankami gorącej wody i gotować ok. 15 min. Dodać surowy groszek zielony (konserwowy wkładamy tuż przed wykończeniem zupy), kapustę i ziemniaki pokrajane w kostkę. Gotować jeszcze przez 15 min, dodać liść laurowy i przecier z rozgotowanych pomidorów. Mąkę rozmieszać z wodą, wlać do zupy i zagotować. Zupę doprawić do smaku. Po wyporcjowaniu posypać posiekaną zieleniną i polać stopioną słoniną.

## ZUPA FASOŁOWA Z POMIDORAMI PO WŁOSKU

---

1 szklanka fasoli, 2 marchwie, czosnek, 4 ziemniaki, 4 duże pomidory, 3 łyżki oleju, 10 dag makaronu, 5 dag sera twardego, przyprawy ziołowe, sól, cukier

---

Fasolę umyć, namoczyć na 12 godz. i ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyła. Po 30 min gotowania dodać 3 szklanki gorącej wody, rozarty czosnek, ziemniaki pokrajane w kostkę i marchew pokrajaną w paseczki. Gotować jeszcze ok. 15 min. Pomidory umyć, sparzyć, obrać, podzielić na części i uduścić w oleju na jednolitą masę, którą dodać do zupy. Doprawić do smaku. Ugotowany makaron podzielić na talerze lub

włożyć do wazy, zalać gorącą zupą i posypać startym serem.

**Uwaga!** Jest to bardzo pożywna, dość gęsta zupa.

## ZUPA FASOŁOWA PRZECIERANA Z POMIDORAMI

---

1 szklanka fasoli, 2 cebule, kawałek selera, 50 dag pomidorów, 5 dag smalcu, 5 dag sera żółtego, zielenina

---

Fasolę umyć, namoczyć na 12 godz., ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyła, razem z oczyszczonymi cebulami i selerem. Przetrzeć przez sito lub najpierw zmiksować, a potem przetrzeć przelewając wywarem. Zupy powinno być ok. 6 szklanek (1 1/2 l). Pomidory umyć, pokrajać w części lub półplasterki i krótko obsmażyć na tłuszczu. Zupę zagotować, doprawić do smaku, wyporcjować na talerze; do każdej porcji dodać usmażone pomidory i posypać startym serem. Podawać z pieczywem.

## ZUPA KALAFIOROWA Z POMIDORAMI

---

1/2 porcji włoszczyzny, 2 średnie kalafiory, 50 dag pomidorów, 2—3 jaja, 5 dag masła lub masła roślinnego, sól, cukier, zielenina

---

Włoszczyznę umyć, oczyścić i pokrajać w części. Kalafiory umyć, oddzielić różyczki od główków. Włoszczyznę i główki kalafiorów zalać 4—5 szklankami rosółu lub gorącej wody i gotować ok. 30 min. Następnie dodać różyczki kalafiorów i gotować jeszcze 10 min. Różyczki ostrożnie wyjąć, do garnka dodać umyte i podzielone na części pomidory i gotować razem 10 min. Zupę przetrzeć, zagotować, doprawić do smaku, połączyć

z różami kalafiorów. Wyporcjować, do każdej porcji kłaść kilka plasterków jaj ugotowanych na twardo i posypać drobno posiekaną zieleniną. Osobno podać grzanki w plastrach podsmażone na tłuszczu lub świeże pieczywo.

## ZUPA Z RYB I POMIDORÓW

---

1/2 porcji włoszczyzny bez kapusty, 75 dag ryb, 30 dag pomidorów, czosnek, 5 dag masła lub masła roślinnego, 15 dag makaronu, sól, pieprz, zielenina

---

Włoszczyznę umyć, oczyścić, pokrajać w paski lub krążki. Ryby sprawić, opłukać, podzielić na dzwonka. Włoszczyznę zalać 4—5 szklankami gorącej wody, gotować ok. 20 min, dodać ryby, czosnek, sól i gotować jeszcze 15 min. Następnie ryby wyjąć i oddzielić mięso od ości. Pomidory umyć, rozgotować i przetrzeć do zupy. Zupę zagotować, doprawić do smaku, dodać mięso z ryb i ugotowany makaron. Przy podawaniu włożyć surowe masło i posypać drobno posiekaną zieleniną.

## BARSCZ UKRAIŃSKI Z POMIDORAMI

---

1 porcja włoszczyzny bez kapusty (2 marchwie, 1 mały seler, 1 pietruszka, 1 por, 1 cebula), 20 dag kapusty białej, 1 duży (20 dag) burak, 30 dag ziemniaków, 5 łyżek fasoli, 30 dag pomidorów świeżych lub mrożonych lub 1—2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, cukier, kwas (sok z kiszzonej kapusty lub ogórków, kwasek cytrynowy lub ocet winny), 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, koperek lub zielona pietruszka, liść laurowy

---

Fasolę umyć, namoczyć na kilka godzin i ugotować w niesolonej wodzie. Burak umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o dużych otworach lub pokrajać najpierw w plastry, a później — w wążutkie paseczki. Zalać 3—4 szklankami gorącej wody i gotować. Po chwili włożyć warzywa korzeniowe pokrajane podobnie jak buraki. Pory i cebulę po oczyszczeniu pokrajać w drobną kostkę, kapustę — w grubszą kostkę. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać i pokrajać w kostkę. Wszystkie warzywa dodać do wrzącej zupy i gotować ok. 15 min. Jeśli zupa byłaby zbyt gęsta, wlać 1—2 szklanki gorącej wody. Dodać liść laurowy. Śmietaną rozmieszczać z mąką, zalać kilkoma łyżkami gorącej zupy, zamieszać i zagotować z całością. Dodać fasolę z wywarem, przecier lub koncentrat z pomidorów i doprowadzić do smaku. Podawać zupę posypaną posiekaną zieleniną.

**Uwaga!** Do zupy można dodać w połowie gotowania pokrajaną na porcje lub w plastry kielbasę albo wędzony boczek. Można też — zamiast suchej fasoli — włożyć fasolkę szparagową (3/4 szklanki). Dla lepszego koloru można wcisnąć po ugotowaniu kilkanaście kropli soku z utartego surowego buraka.

## ZUPA WŁOSKA Z POMIDORAMI — SOLFERINO

---

25 dag włoszczyzny, 50 dag ziemniaków, 1 cebula, 5 dag smalcu lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki, 40 dag pomidorów lub 1—2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, cukier, zielenina, pieprz

---

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, podzielić na części, zalać 4—5 szklankami gorącej wody i gotować. Dodać ziemniaki umyte, obrane, opłukane, pokrajane i ugotować razem. Kilka części ugotowanych warzyw wyjąć i przeznaczyć do innej potrawy, resztę razem z ziemniakami przetrzeć lub zmiksować. Cebulę obrać, umyć, pokrajać

w kostkę, zrumienić na tłuszczu, dodać mąkę i podgrzewać do lekkiego zrumienienia. Zasmażkę rozprowadzić niewielką ilością przestudzonego wywaru i zagotować razem z resztą zupy. Doprawić do smaku, dodać przecier z rozgotowanych pomidorów lub koncentrat pomidorowy. Podawać zupę posypaną zieleniną z dodatkiem grzanek lub chleba.

### **BARSZCZ CZERWONY CZYSTY Z POMIDORAMI**

50 dag buraków, 25 dag włoszczyzny bez kapusty, ziele angielskie, sól, cukier, pieprz, czosnek, 1 łyżka tłuszczu, 30 dag pomidorów lub 1 łyżka koncentratu pomidorowego, zielenina, sok z kiszzonej kapusty lub ocet winny

Buraki umyć, obrać, opłukać, pokrajać w cienkie półplastry, zalać 4—5 szklankami wrzącej wody i gotować, dodając włoszczyznę oczyszczoną i podzieloną na większe części. Po ok. 30 min odcedzić wywar, dodać przecier z rozgotowanych pomidorów lub koncentrat pomidorowy, doprawić do smaku, dodać łyżkę tłuszczu i silnie podgrzać. Przy podawaniu posypać bardzo drobno posiekaną zieleniną. Podawać w filiżankach z dodatkiem pasztecików, paluszków, diabletek (krucho lub francuskie paluszki albo krążki posypane żółtym serem) albo na talerzach z makaronem lub ziemniakami.

### **ROSÓŁ Z MLECZKIEM POMIDOROWYM**

Ok. 4 szklanek rosółu (wg przepisu na consommé);  
**Mleczko pomidorowe:** 2 szklanki mleka, 2 jaja, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, tłuszcz do wysmarowania filiżanek

Mleko rozmieszać z jajami, koncentratem pomidorowym i solą. Najlepiej użyć do tego celu trzepaczki lub krótko płyn zmiksować. Wlać do filiżanek lub porcjowych miseczek wysmarowanych tłuszczem, ustawić w blaszce wypełnionej gorącą wodą do 3/4 wysokości filiżanek, przykryć pergaminem, gotować na słabym ogniu lub zapiekać w niezbyt gorącym piekarniku przez ok. 45 min (160°C). Sprawdzić czubkiem noża w środku porcji, czy masa ścięta się. Skrzepte mleczko przestudzić, wyjąć z filiżanek. Pokrajać w dość grubą kostkę, zalać na talerzach lub w bulionówkach gorącym rosółem i posypać posiekaną zieleniną.

### **ZUPA Z KABACZKÓW LUB CUKINII Z GRZYBAMI I POMIDORAMI**

1/2 porcji włoszczyzny bez kapusty (1 marchew, 1/2 selera, 1/2 pora, 1 pietruszka), 25 dag świeżych grzybów (pieczarek, maślaków, gąsek), 40 dag kabaczka lub cukinii, 3—4 ziemniaki, 1 cebula, 20 dag pomidorów, 2 łyżki tłuszczu, 1 płaska łyżka mąki, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, pieprz, zielenina, liść laurowy

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w większe części, zalać 5—6 szklankami gorącej wody i gotować 30 min. Wywar odcedzić, warzywa użyć na sałatkę. Grzyby oczyścić, dobrze wymyć, poszatkować i włożyć razem z pokrajanymi w kostkę ziemniakami (obranymi, umyтыми) do wywaru, dodać liść laurowy i gotować jeszcze ok. 15 min. Dodać następnie obrany kabaczek lub cukinię pokrajaną w kostkę, gotować ok. 5 min i dodać przecier z rozgotowanych pomidorów. Zagęścić zupę zasmażką przygotowaną na tłuszczu z podrumienioną cebulą. Doprawić do smaku, podawać z drobno posiekaną zieleniną i dobrą kwaśną śmietaną.

## ZUPA MIĘSNA WĘGIERSKA Z POMIDORAMI

25—30 dag mięsa (wołowiny, niezbyt tłustej wieprzowiny), 2 cebule, 10 dag makaronu drobnego, 40 dag pomidorów, 1 łyżka tłuszczu, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, papryka, zielenina

Cebule obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na tłuszczu, dodać pokrajane w kostkę mięso i chwilę podsmażyć. Zalać 5—6 szklankami wody lub wywaru z warzyw i gotować przez ok. 45 min. Dodać przecier z rozgotowanych pomidorów, zagęścić mąką rozmieszaną z wodą, doprawić do smaku na ostro. Podawać z ugotowanym osobno makaronem, obficie posypać drobno posiekaną zielenią.



## DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE

### POMIDORY FASZEROWANE BUŁKĄ

12—15 pomidorów, sól, pieprz, 1 jajo, 1 bułka kajzerka, mleko do namoczenia bułki, sól, pieprz, zielenina, 2 łyżki masła roślinnego, 1 łyżeczka mąki

Wybieramy po 3—4 dorodne pomidory na porcję. Jeśli są średniej wielkości, ścinamy wierzchy, wydrążamy łyżeczką miąższ z pestkami tak, aby ścianki pozostały dość grube. Miąższ wykorzystuje się do sosu. Jeśli pomidory są duże, można liczbę ich zmniejszyć o połowę. Każdy pomidor przekrajać w poprzek na pół i również wydrążyć. W tym wypadku faszerowane będą obydwie połówki. Wnętrze pomidora oprósza się solą oraz pie-



przem i nadziewa wybranym farszem. Wierzch można nakryć odciętą „piętką”.

Przygotować farsz. Bułkę namoczyć w mleku i odcisnąć. Żółtko utrzeć z łyżką masła roślinnego na gładką masę, dodać bułkę stale ucierając oraz sól, pieprz i drobno posiekaną zieleninę. Na końcu całość lekko wymieszać z ubitą pianą. Farsz nakładać do pomidorów. W płaskim rondlu stopić resztę masła, dodać przetarte środki z wydrążonych pomidorów, ustawić obok siebie pomidory i dusić powoli pod przykryciem ok. 20—30 min. Zbadać patyczkiem, czy farsz zestalił się. Jeśli tak, doprawić sos łyżeczką mąki rozmieszanej z wodą i zagotować. Podawać — z ziemniakami, ryżem lub makaronem oraz kontrastową w kolorze surówką — na obiad, kolację albo jako gorącą zakąskę.

**Uwaga!** Potrawa może być również zapiekana w piekarniku bez przykrycia.

### POMIDORY FASZEROWANE RYŻEM I JAJAMI

16 pomidorów, 2 jaja, sól, pieprz, 1 szklanka ryżu ugotowanego na sypko (1/3 szklanki ryżu surowego), zielenina, 2 łyżki masła lub masła roślinnego, 1 łyżeczka mąki

Pomidory przygotować jak podano w poprzednim przepisie. Łyżkę masła rozetrzeć z żółtkiem na gładką masę. Gdyby warzyło się, postawić na chwilę na garnku z wrzącą sodą i intensywnie rozcierać, nie dopuszczając do stopienia się tłuszczu. Dodać ostudzony ryż, przyprawy, posiekaną zieleninę, jajo ugotowane na twardo i starte na tarce oraz ubitą pianę. Wymieszać i nadziewać farszem pomidory. Dalej postępować jak w poprzednim przepisie.

### POMIDORY FASZEROWANE PIECZARKAMI LUB INNYMI GRZYBAMI

16 pomidorów, 50 dag pieczarek, 1/2 szklanki śmietany, 2 łyżki masła lub masła roślinnego, 1 łyżeczka mąki, sól, pieprz

Pomidory przygotować jak podano w pierwszym przepisie. Pieczarki oczyścić, umyć, drobno poszatkować lub zetrzeć na grubej tarce, udusić na łyżce tłuszczu, pod koniec dodać śmietaną i jeszcze chwilę dusić. Doprawić do smaku. Nadzieniem pieczarkowym napełniać pomidory. Dalej postępować jak przy „Pomidorach faszerowanych bułką”.

### POMIDORY FASZEROWANE RYŻEM I GRZYBAMI

16 pomidorów, 1/2 szklanki ryżu ugotowanego na sypko (3 łyżki surowego), 30 dag pieczarek lub innych surowych grzybów albo 5 dag grzybów suszonych, 1 cebula, 2 łyżki tłuszczu, sól, pieprz, 1 łyżeczka mąki, zielenina

Pomidory przygotować do faszerowania. Grzyby oczyścić, umyć i poszatkować. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podrumienić na łyżce tłuszczu. Dodać poszatkowane grzyby. Jeśli wykorzystujemy grzyby suszone, należy je umyć, namoczyć, ugotować w tej samej wodzie, a następnie drobno posiekać. Wywar wykorzystać do ugotowania ryżu lub do innych potraw. Grzyby i cebulę wymieszać z ugotowanym ryżem i doprawić do smaku. Faszerować pomidory, a następnie postępować jak w poprzednich przepisach.

## POMIDORY FASZEROWANE DROBIEM I RYZEM

---

16 pomidorów, 25 dag drobiu z kością gotowanego lub pieczonego, 1/2 szklanki ryżu ugotowanego na sypko (3 łyżki surowego), 1 cebula, sól, pieprz, zielenina (koperek, zielona pietruszka), 2 łyżki masła lub masła roślinnego, 1 łyżeczka mąki

---

Pomidory przygotować jak podano w przepisie na „Pomidory faszerowane bułką”. Mięso drobiu oddzielić od kości i pokrajać w kostkę. Cebulę podsmażyć na łyżce tłuszczu, wymieszać z ugotowanym ryżem i drobiem, posiekaną zieleniną i przyprawami. Faszerować pomidory, a następnie postępować jak poprzednio.  
**Uwaga!** Zamiast drobiu można wykorzystać mięso lub wędlinę.

## POMIDORY FASZEROWANE RYBĄ I WARZYWAMI

---

16 pomidorów, sól, pieprz, 30 dag ryby surowej, 1 cebula, 1 seler, 1 mała marchew, 2 łyżki masła lub masła roślinnego, 2 łyżeczki mąki, przyprawy ziołowe

---

Przygotowanie pomidorów i duszenie — jak w poprzednich przepisach. Aby przygotować farsz, trzeba oczyścić, opłukać i pokrajać w krótkie paski warzywa, podsmażyć je na połowie tłuszczu, podać 2—3 łyżkami gorącej wody i podduśić. Dodać sprawioną i podzieloną na paski rybę, oprószyć solą i pieprzem i dusić jeszcze ok. 15 min, w razie potrzeby podlewając wodą i często mieszając. Kiedy warzywa i ryba są gotowe, oprószyć je łyżeczką mąki, zagotować i doprawić do smaku przyprawami ziołowymi. Tak przygotowanym farszem napełniać pomidory. Resztę tłuszczu i mąki zużyć do podprawiania sosu od duszenia.

## POMIDORY FASZEROWANE WĘDLINĄ I SEREM ZAPIEKANE

---

16 pomidorów, sól, pieprz, 15 dag wędliny (kietbasy, chudego boczku wędzonego, okrawków szynki), 1 cebula, 1 1/2 łyżki masła roślinnego, 15 dag sera żółtego twardego, zielenina

---

Pomidory przygotować jak podano w poprzednich przepisach. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podsmażyć na części tłuszczu, dodać drobno pokrajaną wędlinę i jeszcze chwilę podsmażyć. Nakładać farsz do wydrążonych pomidorów, suto posypać startym serem żółtym. Formę do zapiekania lub rondel wysmarować resztą tłuszczu, wlać przecier z wydrążonych środków pomidorowych. Ustawiać pomidory i zapiekać bez przykrycia ok. 20 min w gorącym piekarniku (200°C), aż ser stopi się, a pomidory — zmiękną. Podawać potrawę posypaną drobno posiekaną zieleniną — jako danie samodzielne z ryżem, makaronem lub ziemniakami z wody albo — jako gorącą zakąskę.  
**Uwaga!** Zamiast wędliny można tu zastosować mięso gotowane, smażone, pieczone, duszone lub drób.

## POMIDORY FASZEROWANE WĘDLINĄ I SEREM ZAPIEKANE Z JAJAMI NA FASOLI

---

12 pomidorów, 15 dag wędliny lub mięsa (gotowanego, smażonego itp.) bez kości, 10 dag sera, 3 jaja, sól, pieprz, 3 łyżki masła lub masła roślinnego, 50 dag fasoli, 2 łyżki masła i 1 łyżka tartej bułki

---

Fasolę umyć, namoczyć na kilka godzin, ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyła, odcedzić i osolić. Pomidory wydrążyć, oprószyć w środku solą i pieprzem,

nakładać do środka po trochu wędliny lub mięsa oraz sera żółtego pokrajanych w kostkę. Jaja rozbić, osolić, wlewać po trochu na wierzch wędlin i sera, na każdej porcji położyć płatek masła lub masła roślinnego (1 1/2 łyżki). Rondel lub naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem, wlać na dno przecier ze „środków” pomidorowych, ustawiać pionowo nadziane pomidory i zapiekać przez około 20 min w gorącym piekarniku (200°C). Ugotowaną fasolę wyłożyć na gorący półmisek, posypać zrumienioną bułką tartą i polać stopionym tłuszczem. Układać na tej warstwie gorące, zapieczone pomidory i posypywać po wierzchu posiekaną zieleniną. Podawać to pożywne danie na obiad lub na kolację z surówką i napojem.

### **POMIDORY Z RYZEM, SEREM I WĘDLINĄ (po włosku)**

8—10 pomidorów, 2/3 szklanki ugotowanego ryżu, 5 dag startego sera żółtego, sól, 3 łyżki oleju, 10 dag wędliny lub chudego boczku wędzonego

Pomidory umyć i wydrążyć. Ryż wymieszać z serem, osolić, napełnić pomidory. Na patelni lub w rondlu rozgrzać olej, smażyć przez ok. 5 min pomidory ustawione ściśto obok siebie, potem dodać wydrążony ze środków mięsz i wędlinę pokrajaną w paseczki. Dusić jeszcze ok. 10 min pod przykryciem na słabym ogniu. Podawać z pieczywem jako zakąskę lub na obiad czy kolację z odpowiednimi surówkami i ewentualnie z ziemniakami.

### **POMIDORY ZAPIEKANE NA RYZU Z PIECZARKAMI**

1 1/2 szklanki ryżu, sól, 50 dag pomidorów, 30—50 dag pieczarek, 1 cebula, 3 łyżki tłuszczu (smalec, masło roślinne), pieprz

Ryż opłukać w ciepłej wodzie, odsączyć na sicie, zalać 3 szklankami gorącej wody, osolić, dodać łyżeczkę tłuszczu i ugotować na sypko. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podsmażyć na części tłuszczu. Pieczarki oczyścić (nie obierać), umyć, poszatkować lub zetrzeć na tarce, dodać do cebuli i chwilę podsmażyć. Połączyć pieczarki z ugotowanym ryżem, doprawić do smaku, wyłożyć do formy do zapiekania wysmarowanej tłuszczem i wyrównać powierzchnię. Pomidory umyć, pokrajać na połówki, krótko podsmażyć i wyłożyć na warstwę ryżu. Zapiekać ok. 15 min w gorącym piekarniku (200°C). Podawać z drobno posiekaną zieleniną oraz z kontrastową w kolorze surówką, np. sałatą, surówką z porów, mizerią czy surówką z zielonej papryki.

### **RYŻ ZAPIEKANY Z POMIDORAMI I SEREM**

1 1/2 szklanki ryżu, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1 cebula, 2 łyżki tłuszczu, 15 dag sera żółtego, zielenina, sól, pieprz

Ryż ugotować na sypko jak podano w poprzednim przepisie. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na połowie tłuszczu, dodać koncentrat i chwilę podsmażyć. Ugotowany ryż wymieszać z cebulą i koncentratem, doprawić do smaku, wyłożyć do formy lub rondla wysmarowanego tłuszczem. Posypać startym żółtym serem i zapiekać ok. 20 min w gorącym piekarniku (200°C).

## RYŻ ZAPIEKANY Z POMIDORAMI, JAJAMI I SEREM

Składniki i sposób wykonania — jak w poprzednim przepisie; dodatkowo: 2—3 jaja ugotowane na twardo

Jaja pokrajać w grubszą kostkę i wymieszać z ugotowanym ryżem. Dalej postępować jak w poprzednim przepisie.

## RISOTTO Z WARZYWAMI I POMIDORAMI

1 szklanka ryżu, 75 dag warzyw (marchew, seler, cebula, pietruszka, kapusta), 2 łyżki koncentratu lub 1/2 szklanki przecieru pomidorowego, 4 łyżki oleju, sól, pieprz

Ryż ugotować na sypko (wziąć 2 szklanki wody) jak w poprzednich przepisach. Warzywa oczyścić, pokrajać w paski lub w kostkę i podsmażyć na oleju. Dodać kilka łyżek gorącej wody i dusić pod przykryciem ok. 10 min. Warzywa wymieszać z ugotowanym ryżem, dodać koncentrat lub przecier pomidorowy i przyprawy. Wymieszać dwoma widelcami, starając się nie zgniatać składników, tak by ryż zachował swoją ziarnistość. Silnie podgrzać i podawać z surówką na obiad lub kolację.

**Uwaga!** Risotto można wzbogacić dodatkiem pokrajanej w kostkę wędliny lub mięsa (15—30 dag), które dodajemy do duszących się warzyw; można też dodać 10—15 dag uduszonych pieczarek lub innych grzybów. Inna wersja: zapiekać risotto suto posypane utartym żółtym serem.

## KOTLETY Z RYŻU, JAJ I SERA ŻÓŁTEGO Z POMIDORAMI

1 1/2 szklanki ryżu, 2 jaja, 10 dag sera żółtego, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1 cebula, 5 łyżek tłuszczu, sól, pieprz, 5 dag bułki tartej

Ryż ugotować na sypko jak w poprzednim przepisie i przestudzić. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na tłuszczu (1 łyżka) i dodać do ryżu. 1 jajo ugotować na twardo, zetrzeć na tarce lub posiekać. Ser zetrzeć na tarce. Ryż wymieszać z cebulą, jajem ugotowanym i surowym, serem i koncentratem pomidorowym, doprawić do smaku. Formować kotlety dość duże i grube (po jednym na porcję) lub mniejsze (po dwa na jedną porcję), obtaczać w bułce tartej, smażyć na tłuszczu (smalec lub olej). Podawać z ziemniakami i surówką o wyraźnym smaku.

## PAPRYKA FASZEROWANA RYŻEM Z SEREM I POMIDORAMI

8—12 strąków papryki, 1 1/2 szklanki ryżu ugotowanego na sypko (1/3—1/2 szklanki ryżu surowego), 5 dag sera żółtego, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, zielenina, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżeczka mąki

Paprykę umyć i oczyścić z nasion. W tym celu odkrajać nasadę strąka i łyżeczką wydrążyć nasiona. Do ugotowanego ryżu dodać podsmażoną na tłuszczu posiekaną cebulę, koncentrat pomidorowy, starty ser, posiekaną zieleninę oraz przyprawy i wymieszać na gładką masę. Tak przygotowanym farszem nadziewać paprykę. Układać

strąki w rondlu, zalać śmietaną i wstawić pod przykryciem do piekarnika (180°C) na ok. 30 min. Paprykę można też dusić na płycie, uważając, aby się nie przypaliła. Kiedy zmięknie, zagęścić sos mąką rozmieszaną z wodą, doprawić do smaku i podawać jako danie samodzielne z surówką oraz ziemniakami lub pieczywem.

### PAPRYKA NADZIEWANA RYBĄ I WARZYWAMI W POMIDORACH

8—12 strąków papryki, 30 dag ryby surowej, 1 cebula, 1 seler, 1 marchew, 2 łyżki masła, oleju lub masła roślinnego, 2 łyżeczki mąki, 30 dag pomidorów, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz, zielenina

Paprykę przygotować jak w poprzednim przepisie. Warzywa oczyścić, umyć, pokrajać w paski lub w kostkę albo zetrzeć na grubej tarce i podsmażyć w połowie tłuszczu. Po kilku minutach dodać sprawioną rybę podzieloną na małe kawałki i jeszcze chwilę podsmażyć, a następnie podlać 2—3 łyżkami gorącej wody i udusić do miękkości. Pod koniec oprószyć 1 łyżeczką mąki i zagotować. Doprawić farsz do smaku i napełniać nim strąki papryki. W garnku stopić resztę tłuszczu, układać na nim paprykę, obkładać pomidorami obranymi ze skórki i pokrajanymi w kostkę. Zalać śmietaną, osolić i dusić pod przykryciem na słabszym ogniu ok. 30 min. Kiedy pomidory rożgotują się, a papryka zmięknie, zagęścić sos resztą mąki rozmieszanej z wodą.

Podawać potrawę na kolację lub na obiad, posypaną drobno posiekaną zieleniną z dodatkiem ziemniaków lub ryżu.

**Uwaga!** Zamiast ryby surowej można stosować wędzoną albo pozostałości wędlin lub mięsa.

### MAKARON ZAPIEKANY Z SOSEM POMIDOROWYM I SEREM

25 dag makaronu, 2 szklanki sosu pomidorowego ze śmietaną (patrz przepis), 10 dag sera żółtego, 1—2 łyżki masła, masła roślinnego lub domowego smalcu ze słoniny, sól, zielenina

Makaron ugotować w dużej ilości osolonej wody. Odcedzić, wymieszać z tłuszczem, układać w naczyniu do zapiekania lub w rondlu wysmarowanym tłuszczem. Zalać gęstym sosem pomidorowym, posypać suto startym serem. Zapiekać 20—30 min w dobrze nagrzanym piekarniku (180—200°C). Przy podawaniu posypać posiekaną zieleniną.

**Uwaga!** Makaron można też przygotować inaczej. Po ugotowaniu wymieszać go z tłuszczem oraz startym serem i podawać bez zapiekania z sosem pomidorowym. Do tej potrawy dodać surówkę o wyraźnym smaku w odpowiednim kontrastowym kolorze.

### MAKARON ZAPIEKANY Z BOCZKIEM I SOSEM POMIDOROWYM

25 dag makaronu, 2 szklanki sosu pomidorowego ze śmietaną (patrz przepis), 25 dag wędzonego boczku, 2 łyżki tłuszczu, 1 cebula, 5—10 dag sera żółtego, sól, pieprz

Makaron ugotować i odcedzić. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w półplastry i podsmażyć na tłuszczu, dodać boczek pokrajany w paski i jeszcze chwilę podsmażyć do lekkiego zrumienienia. Makaron układać warstwami w rondlu lub naczyniu do zapiekania wysmarowanym tłuszczem. Na każdą warstwę wlewać część sosu pomido-

rowego i posypywać boczkiem z cebulą oraz lekko oprószyć solą i pieprzem. Ostatnią warstwę powinien stanowić makaron pokryty sosem pomidorowym i posypyany startym żółtym serem. Zapiekać w gorącym piekarniku (180°C) przez ok. 30 min, aż ser zacznie się topić i lekko rumienić.

Podawać na obiad lub kolację z zielonymi albo białymi surówkami z sezonowych warzyw (sałata, pory, kapusta, mizeria, ogórki kiszane).

### **ZAPIEKANKA Z MAKARONU, PIECZAREK LUB INNYCH GRZYBÓW I POMIDORÓW**

2—3 szklanki makaronu ugotowanego lub 15—20 dag surowego, 20 dag pieczarek lub innych grzybów, 1 cebula, 2 łyżki smalcu, 50 dag pomidorów świeżych lub mrożonych, 1 łyżka masła roślinnego, 1 szklanka mleka, 1 łyżka mąki, 5 dag sera żółtego, zielenina, tłuszcz i bułka tarta do formy

Cebulę oczyścić, pokrajać w kostkę, podsmażyć na tłuszczu, dodać umyte i drobno poszatowane pieczarki i jeszcze przez chwilę smażyć. Wymieszać z ugotowanym makaronem i przyprawami, wyłożyć na blaszkę, do rondla lub do porcjowych naczynek żaroodpornych wysmarowanych tłuszczem i wysypanych bułką tartą. Na wierzchu ułożyć dokładnie umyte i pokrajane w plastry pomidory, lekko osolic. Przygotować sos. Masło stopić w rondelku, dodać mąkę, rozmieszać i dolewać po trochu mleko ciągle mieszając. Zagotować, dodać starty żółty ser. Sos wyłożyć na pomidory, wstawić do gorącego piekarnika (180—200°C) na ok. 30 min. Kiedy powierzchnia zacznie lekko się rumienić, wyjąć. Krajać na porcje, posypywać zieleniną. Podawać z surówkami na obiad lub kolację.

### **MAKARON ZAPIEKANY W SOSIE MIĘSNO-PIECZARKOWYM Z POMIDORAMI**

15 dag makaronu, 10—15 dag pieczarek, 25 dag mięsa mielonego, 1 cebula, 1/2 szklanki śmietany, 3 łyżki tłuszczu, 30 dag pomidorów, 5—10 dag sera, sól, pieprz, zielenina

Makaron ugotować i odcedzić. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, dodać oczyszczone i poszatowane pieczarki oraz surowe mięso mielone i smażyć ciągle mieszając ok. 10 min. Wtedy wlać śmietanę i dusić pod przykryciem jeszcze ok. 10 min, a następnie doprawić do smaku. Makaron wymieszać z sosem, układać w rondlu lub naczyniu do zapiekania wysmarowanym tłuszczem. Na wierzchu układać pomidory podzielone w cząstki i posypywać startym serem. Zapiekać 20—30 min w gorącym piekarniku (200°C). Podawać makaron posypyany zieleniną z dodatkiem wyraźnej w smaku surówki.

### **MAKARON ZAPIEKANY Z JARZYNAMI I POMIDORAMI**

25 dag makaronu, 5—8 dag smalcu, masła roślinnego lub oleju, 50 dag warzyw, 30 dag pomidorów lub 1—2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, 5 dag sera żółtego, 1/2 szklanki śmietany

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, wymieszać z częścią tłuszczu oraz gęstym przecierem z rozgotowanych pomidorów lub koncentratem pomidorowym (koncentrat jest nawet lepszy, bo wprowadza mniej płynu), doprawić do smaku. Warzywa umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w paski, talarki lub w kostkę albo zetrzeć na tarce o dużych otworach. Podsmażyć

na tłuszczu, dodać trochę gorącej wody i dusić jeszcze ok. 10 min. Doprawić do smaku, dodać sporo pieprzu. Rondel lub naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem. Układać warstwami makaron i jarzyny; wierzchnią warstwę powinien stanowić makaron. Ser żółty zetrzeć, wymieszać ze śmietaną i połączyć powierzchnię potrawy. Zapiekać 15—20 min w gorącym piekarniku (200°C). Podawać makaron pokrajany na porcje i udekorowany zieloną sałatą lub innymi warzywami liściowymi.

### MAKARON PO WŁOSKU Z SEREM ŻÓŁTYM I SOSEM POMIDOROWYM

30—40 dag makaronu, 50 dag pomidorów, 5—8 dag tłuszczu (oleju, masła roślinnego, masła, smalcu), sól, cebula, czosnek, 10—15 dag sera żółtego

Ugotować makaron (najlepiej długie nitki) w dużej ilości osolonej wody. Odcedzić, osolić, dodać część tłuszczu. Pomidory umyć, obrać, podzielić na części. Cebulę i czosnek (po oczyszczeniu) drobno posiekać, podsmażyć na biało na tłuszczu, dodać pomidory, rozgotować na gładką masę i doprawić do smaku. Ser zetrzeć na tarce. Gorący makaron (wyłożony na płaskie talerze) oblać dookoła sosem pomidorowym, środek posypać serem i natychmiast podawać z łyżką lub widelcem lub dwoma widelcami. Długie, ciągnące się nitki makaronu przytrzymuje się łyżką, a jednocześnie nawija na widelec (tuż nad talerzem). Kiedy „motek” makaronu jest już dostatecznie gruby, odcina się koniec łyżką i wkłada taką porcję do ust. Jeśli zamiast łyżki mamy drugi widelec — spełnia on rolę łyżki.

**Uwaga!** Jest to najstarsza potrawa włoska z dodatkiem pomidorów. Przygotowywano ją już w XVI—XVII wieku.

### ZAPIEKANKA Z MAKARONU, SERA I POMIDORÓW

Składniki — jak w poprzednim przepisie, z tym że makaronu może być mniej (25 dag); dodatkowo: tłuszcz i bułka tarta do formy oraz 1 łyżka masła roślinnego, 1 łyżka mąki, 1 szklanka mleka i 1 jajo

Makaron ugotować jak w poprzednim przepisie. Formę do zapiekania lub rondel wysmarować tłuszczem oraz wysypać bułką tartą i włożyć makaron. Przygotować sos beszamelowy: podsmażyć na biało tłuszcz z mąką, rozprowadzić mlekiem, zagotować, przestudzić, dodać żółtko lub całe jajko, rozmieszać i osolić do smaku. Wyłożyć sos na powierzchnię makaronu. Układać na nim plasterki sera pasami na ukos na przemian z plasterkami pomidorów. Pomidory oprószyć solą. Zapiekać 20—30 min w gorącym piekarniku (200°C). Podawać z surówkami o wyraźnym smaku i kontrastowym kolorze.

### PLACEK ZIEMNIACZANY Z POMIDORAMI, BOCZKIEM I WĘDLINĄ

75 dag ziemniaków gotowanych, 2 jaja, 50 dag pomidorów świeżych lub mrożonych albo 3 łyżki koncentratu pomidorowego i 2—3 łyżki śmietany, 15 dag boczku wędzonego, 10 dag kiełbasy lub innej wędliny, 1 cebula, 2 łyżki oleju, 10 dag sera żółtego, sól, pieprz, tłuszcz i bułka tarta do formy

Ziemniaki zetrzeć lub przecisnąć przez specjalną prasę, rozetrzeć z jajami i solą, wyłożyć dość cienką warstwą na blachę wysmarowaną tłuszczem i wysypaną bułką. Na tym ułożyć plastry pomidorów lub posmarować koncentratem rozrzedzonym śmietaną. Posypać przyprawami oraz wyłożyć boczek i wędlinę pokrajane w wąskie paski, a także pokrajaną w kostkę i podsmażoną na oleju

cebulę. Całość posypać obficie startym serem żółtym i wstawić do gorącego piekarnika (200°C) na 20—30 min. Podawać na gorąco — jako zakąskę, danie obiadowe czy kolacyjne z surówką.

### **POMIDORY Z ZIEMNIAKAMI, CEBULĄ I MIĘSEM** (rumuńska „musaka”)

1 kg ziemniaków, 80 dag pomidorów, 40 dag wieprzowiny, 3/4 szklanki oleju, 10 dag cebuli, sól, pieprz, 1 szklanka wywaru z mięsa lub warzyw

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w plasterki, podsmażyć na tłuszczu i wyjąć. Ziemniaki pokrajane w plastry (uprzednio obrane i umyte) zrumienić na tym samym tłuszczu. W rondlu układać warstwami: ziemniaki, cebulę, plastry pomidorów i mieloną wieprzowinę, oprószać solą i pieprzem. Ostatnią warstwę powinny stanowić ziemniaki. Zalać wywarem lub ostatecznie wodą, przykryć i piec w piekarniku lub dusić na płytce ochronnej przez ok. 45 min. Podawać z surówkami na drugie danie obiadowe lub na kolację.

### **FASOLA PO MYŚLIWSKU Z POMIDORAMI I WINEM**

50 dag fasoli, 1 łyżka smalcu, 1 łyżka mąki, 1 cebula, 15 dag pieczarek lub 4—6 grzybów suszonych, 20 dag wędliny (boczek, kiełbasy), 30 dag pomidorów lub 1—2 łyżki koncentratu pomidorowego, papryka sproszkowana, ziele angielskie, 1/2 szklanki wina czerwonego wytrawnego lub półstodkiego, sól, pieprz

Fasolę umyć, namoczyć na kilka godzin i ugotować w tej samej wodzie (nie solić). Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na rumiano, dodać

oczyszczone (ale nie obierane), poszatkowane pieczarki, podsmażyć przez ok. 10 min, oprószyć mąką i zasmażyć. Dodać do ugotowanej fasoli z wywarem, którego powinno być ok. 1 szklanki. Dodać pokrajaną w paski wędlinę i krótko poddusić. Dodać przecier z rozgotowanych pomidorów, ziele angielskie, doprowadzić do smaku, wlać wino, podgrzać i podawać z pieczywem lub ziemniakami jako danie jednogarnkowe na obiad czy kolację lub jako gorącą zakąskę.

### **FASOLA PO BRETOŃSKU**

30—40 dag fasoli, 15 dag boczku wędzonego, 10 dag kiełbasy, 1 cebula, 5 dag smalcu, 1/2 łyżki mąki, 1 szklanka przecieru pomidorowego lub 1—2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, papryka, majeranek

Fasolę umyć, namoczyć i ugotować w tej samej wodzie (nie solić!). Boczek pokrajać w paski lub kostkę, kiełbasę obrać z ostonek i też pokrajać. Boczek i kiełbasę podsmażyć na tłuszczu, dodać cebulę pokrajaną w kostkę, podsmażyć, włożyć do ugotowanej fasoli i dusić jeszcze ok. 15 min. Dodać przecier lub koncentrat, oprószyć mąką, rozmieszać, zagotować. Przyprawić do smaku.

### **LECZO Z POMIDORÓW, PAPRYKI I WĘDZONKI**

3 cebule, 50—75 dag pomidorów, 3—4 strąki papryki, 5 dag smalcu lub oleju, 15 dag boczku wędzonego, 15 dag kiełbasy, sól, pieprz, ziele angielskie

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podrumienić na tłuszczu. Pomidory sparzyć, obrać, pokrajać w kostkę,



dodać do cebuli, dusić. Paprykę oczyścić z nasion, opłukać, pokrajać w paski, połączyć z pomidorami, podlać wodą, wywarem warzywnym lub rosółem (1/2 szklanki), dodać ziele angielskie i dusić ok. 20 min. Boczek pokrajać w kostkę lub w paski, kiełbasę obrać z ostonki i pokrajać jak boczek. Dodać do warzyw i jeszcze ok. 10 min dusić. Przyprawić do smaku. Podawać jako zakąskę z pieczywem lub na obiad czy kolację z ryżem, ziemniakami albo pieczywem.

### BIGOS POMIDOROWY

1 kg pomidorów, 4 cebule, 25—50 dag mięsa duszonego, boczku i kiełbasy łącznie, 10 dag słoniny, 1 łyżka mąki, ziele angielskie, liść laurowy, goździki, sól, pieprz, majeranek

Słoninę stopić i podsmażyć na niej półplastry cebuli; część tłuszczu odlać. Pomidory umyć, pokrajać na ćwiartki, dodać do podsmażonej cebuli, przykryć i dusić ok. 10 min. Włożyć mięso, boczek wędzony i kiełbasę pokrajane w paski. Dodać ziele, liść laurowy, goździki i jeszcze dusić ok. 10 min. Doprawić do smaku, zagęścić zasmażką z części słoniny i mąki lub zawiesiną z mąki i wody. Podawać jako danie jednogarnkowe z pieczywem, ziemniakami, ryżem lub inną kaszą.

### BIGOS Z POMIDORAMI

1 kg kapusty kiszonej, 50 dag kapusty słodkiej, 2 cebule, 25—50 dag mięsa, boczku i kiełbasy łącznie, 5 dag smalcu, 1—2 łyżki koncentratu pomidorowego lub przecier z 30 dag pomidorów świeżych albo mrożonych, sól, pieprz, majeranek, kilka łyżek czerwonego wina, 3—4 śliwki suszone lub 1 łyżka powideł śliwkowych

Kapustę kiszoną ugotować do miękkości w niewielkiej ilości wody. Jeśli jest bardzo kwaśna, w połowie gotowania odlać sok, który użyć do zakwaszenia zup, sałatek lub jako napój i uzupełnić gorącą wodą. Podczas gotowania dodać namoczone suszone śliwki i uduszone, pokrajane w paski lub kostkę mięso oraz boczek wędzony i kiełbasę. Osobno ugotować posiekaną słodką kapustę i zmieszać je. Cebulę pokrajać w kostkę, zrumienić na smalcu, dodać pod koniec duszenia do bigosu razem z przecierem z rozgotowanych pomidorów lub z koncentratem pomidorowym. Potrawę doprawić do smaku, wlać wino i silnie podgrzać. Podawać na obiad, kolację lub jako gorącą zakąskę.

**Uwaga!** Bigos nie musi być zagęszczony, ale — jeżeli ktoś lubi — może dodać łyżkę mąki do podrumienionej cebuli i podprawić potrawę zasmażką.

### NALEŚNIKI ZAPIEKANE Z SOSEM POMIDOROWYM

**Ciasto:** 1 1/2 szklanki mąki, 1 szklanka mleka, 1 szklanka wody, 1 jajko, sól, 2 łyżki tłuszczu

**Nadzienie dowolne** z 50 dag zmielonego gotowanego mięsa, z 4 posiekanych jaj na twardo z cebulą podsmażoną na tłuszczu, z 75 dag ugotowanej kapusty kiszonej lub słodkiej z podsmażoną cebulą; 1 porcja sosu pomidorowego bez śmietany (patrz przepis), 5—10 dag sera żółtego, tłuszcz do formy

Przygotować ciasto i dodać stopiony tłuszcz. Smażyć naleśniki bez natłuszczania patelni. Nadziewać je farшем, zwijać w rulony układać w formie do zapiekania, zalać gęstym sosem pomidorowym i obficie posypać żółtym serem startym na grubej tarce. Zapiekać 20—30 min w gorącym piekarniku (200°C). Podawać na obiad lub na kolację z surówkami albo jako gorącą zakąskę.

## FRANCUSKA POTRAWA Z FASOLI, MIĘSA, WĘDLIN, WARZYW I POMIDORÓW

30 dag fasoli białej lub kolorowej, 10 dag boczku wędzonego, 30 dag wołowiny, 30 dag baraniny lub wieprzowiny, 10 dag kielbasy, 3 marchwie, 3 cebule, 2 ząbki czosnku, 50 dag pomidorów, pieprz, sól, 3—4 łyżki oleju lub smalcu, 1/2 szklanki wina

Fasolę umyć, namoczyć na kilka godzin i gotować w tej samej wodzie, w której się moczyła. Mięso i wędlinę podzielić na większe części i obrumienić na tłuszczu. Dodać warzywa umyte, oczyszczone oraz pokrajane w paski i chwilę razem podsmażyć. Mięso i warzywa dodać do ugotowanej fasoli z wywarem. Włożyć pomidory obrane i podzielone na części, dusić lub piec pod przykryciem na słabszym ogniu ok. 1 godz. Przyprawić do smaku, dolać wino. Podawać jako danie jednogarnkowe z surówką (sałatą zieloną) lub napojem warzywnym czy owocowym.

## POTRAWA WŁOSKA Z MAKARONU, MIĘSA I JAJ ZAPIEKANA Z POMIDORAMI (pasta ripiena)

30—50 dag makaronu, 25 dag mięsa mielonego, 15 dag kielbasy, 15 dag boczku wędzonego, 2—3 jaja na twardo, 2 cebule, 1 kg pomidorów, 3/4 szklanki oleju, 10 dag sera żółtego, sól, przyprawy ziołowe: tymianek, bazylija, cząber, estragon

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, ułożyć w wysmarowanej tłuszczem formie do zapiekania lub w większym rondlu. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w półplastry, podsmażyć na części oleju, dodać boczek pokrajany w paski i krótko podsmażyć. Mielone mięso doprawić do smaku i uformować z niego kulki wielkości

małego orzecha włoskiego. Kielbasę pokrajać w paski. Pomidory umyć, sparzyć, obrać, podzielić na części i dusić na reszcie oleju, aż powstanie gęsta masa (20—25 min). Doprawić ją do smaku i wyłożyć na makaron. Na sosie pomidorowym układać podsmażony z cebulą boczek, kulki mięsa, kielbasę i pokrajane w kostkę jaja. Całość oprószyć ziołami i obficie posypać startym żółtym serem. Zapiekać ok. 30 min w gorącym piekarniku (180—200°C). Podawać potrawę w naczyniu do zapiekania lub — jeśli zapiekała się w rondlu — podzieloną na porcje na półmisku.

**Uwaga!** Bardzo smaczna i wartościowa potrawa, która z surówką lub sokiem warzywnym albo owocowym może być podana jako danie jednogarnkowe na obiad czy na kolację. Może być też stosowana jako gorąca zakąska (ze zmniejszonych porcji).

## ZIEMNIANKI ZAPIEKANE Z JAJAMI I POMIDORAMI

1 kg ziemniaków, 2—4 jaja, 2 cebule, 75 dag pomidorów, 1 szklanka śmietany, 1 jajo, sól, pieprz, zielenina, 2 łyżki masła roślinnego lub smalcu

Ziemniaki umyć i ugotować w łupinkach (jeśli nie kielkują) lub obrane, odlewając, kiedy nie będą jeszcze zupełnie miękkie. Pokrajać w plastry. Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać i pokrajać w plastry. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w półplastry, podsmażyć na części tłuszczu. Rondel lub naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem, układać warstwami plastry ziemniaków, cebulę, pokrajane w grube plastry pomidory i plastry jaj. Każdą warstwę oprószać lekko solą i pieprzem; ostatnią warstwę powinny stanowić ziemniaki. Śmietaną rozmieszać z surowym jajem, wylać na ziemniaki i za-

piekać ok. 30 min w gorącym piekarniku (180°C). Podawać potrawę posypaną posiekaną zieleniną — jako danie samodzielne na obiad czy kolację z surówką i napojem mlecznym (kefir, zsiadłe mleko).

### ZAPIEKANKA Z POMIDORÓW, RYŻU I RYBY WĘDZONEJ (holenderska)

1 szklanka ryżu, sól, 2 łyżeczki tłuszczu, 50 dag pomidorów, 1/2 szklanki mleka, 1 jajo, 25 dag ryby wędzonej, 10 dag sera żółtego, sól

Ugotować ryż na sypko z dodatkiem 2 szklanek wody, jak podano w poprzednich przepisach. Rondel lub naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem, układać na przemian warstwami: ryż, plasterki pomidorów oraz części ryby wędzonej bez skóry i ości; wierzchnią warstwę powinien stanowić ryż. Mleko rozmieszać z żółtkiem, dodać ubitą pianę, wymieszać i wylać na ryż. Posypać startym serem i wstawić do gorącego piekarnika (180°C) na ok. 30 min. Podawać na obiad lub na kolację z surówkami.

### KIELBASA Z KAPUSTĄ I POMIDORAMI

25 dag kielbasy, np. zwyczajnej lub, krakowskiej, 1 kg kapusty słodkiej, 30 dag pomidorów, 1 łyżka mąki, 5 dag smalcu lub stoniny, sól, pieprz, cukier

**I sposób:** Kapustę oczyścić ze zniszczonych liści, optukać, pokrajać w kostkę, zalać małą ilością gorącej wody, dodać soli i cukru, gotować bez przykrycia ok. 10 min. Dodać pokrajaną w kostkę kielbasę (bez ostonek) i go-

tować jeszcze ok. 10 min. Pomidory umyć, rozgotować, przetrzeć i dodać do kapusty. Przygotować jasnożółtą zasmażkę z tłuszczu i mąki, dodać do kapusty, doprawić do smaku. Podawać potrawę z pieczywem lub ziemniakami na obiad albo kolację.

**II sposób:** Główkę kapusty oczyścić, optukać i obgotować w całości, zdejmując w miarę mięknięcia kolejne liście. Ścinać z nich grubszy nerw liściowy, składać po 2, kładąc pomiędzy nie „sztabkę” kielbasy (powinno być 8—10 sztuk) i związać dokładnie. Układać „gołąbki” w rondlu na kilku mniej kształtnych liściach kapusty, podlać gorącą wodą (1/2 szklanki), osolić i dusić pod przykryciem ok. 20 min. Wtedy do potrawy dodać przecier z rozgotowanych pomidorów lub pomidory obrane i podzielone na części. Kilka minut pogotować, następnie sos doprawić do smaku i zagęścić zasmażką z mąki i tłuszczu. Podawać jak przy pierwszym sposobie.

### BARANINA DUSZONA W POMIDORACH

75 dag niezbyt tłustej baraniny, 2—3 łyżki oleju, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 40 dag pomidorów, sól, pieprz, papryka sproszkowana

Baraninę umyć i obsmażyć na oleju. Następnie na tym samym tłuszczu podsmażyć drobno posiekaną cebulę i czosnek. Mięso przełożyć do rondla, osolić, wlać tłuszcz z cebulą i czosnkiem, zalać wodą (2 szklanki), dodać pomidory umyte, obrane i pokrajane na mniejsze części. Dusić pod przykryciem ok. 1 godz., uważając, żeby mięso nie przypaliło się. Kiedy baranina jest miękka, doprawić ją do smaku papryką i pieprzem. Jeśli sos jest zbyt rzadki, można go zagęścić 1 łyżeczką mąki rozmieszanej z wodą. Mięso dzielić na porcje, podawać

z ryżem, ziemniakami lub z pieczywem i z surówką. Sos można podać osobno lub polać nim mięso na talerzu.

### KURCZAK PIECZONY LUB DUSZONY W WARZYWACH I POMIDORACH

1 nieduży kurczak, 30 dag warzyw (marchew, pietruszka, seler, cebula, por), 30 dag pomidorów lub 1—2 łyżki koncentratu pomidorowego, 3 łyżki tłuszczu (smalec, olej), sól, pieprz lub przyprawy ziołowe

Kurczaka umyć, podzielić na porcje, obsmażyć na tłuszczu, przełożyć do rondla lub naczynia do zapiekania. Na tłuszczu pozostałym z obsmażenia kurczaka zasmażyć warzywa pokrajane w paski lub starte na tarce z dużymi otworami. Obłożyć nimi kurczaka. Pomidory umyć, obrać, podzielić na części i ułożyć na warzywach. Całość zalać gorącym rosółem lub wodą (1 1/2 szklanki), posolić i posypać przyprawami. Wstawić pod przykryciem do piekarnika lub dusić na małym ogniu. Przy pieczeniu kurczaka można dolać trochę mniej płynu; przy duszeniu na ogniu może być konieczne uzupełnienie wody, aby potrawa nie przypaliła się. Po 40 min kurczak powinien być miękki. Podawać go z ziemniakami, ryżem lub makaronem i surówką, np. sałatą zieloną albo surówką z porów.

### WĄTRÓBKA DUSZONA Z POMIDORAMI

50 dag wątroby lub wątróbek drobiowych, 2 cebule, 30 dag pomidorów, 3 łyżki tłuszczu, sól, mąka

Wątróbkę umyć, pokrajać na ukośne plastry, obtoczyć w mące i obsmażyć na tłuszczu. Na tym samym tłuszczu podrumienić cebulę pokrajaną w półplasterki. Wątróbkę i cebulę włożyć do garnka, podlać szklanką gorącej wody, obłożyć częstkami obranych pomidorów, posolić i dusić pod przykryciem ok. 30 min. Zamiast pomidorów można użyć 1—2 łyżek koncentratu rozmieszanego w gorącej wodzie (1/2 szklanki). Podawać wątróbkę z pieczywem lub ryżem, kaszą jęczmienną, ziemniakami albo makaronem oraz z surówką.

### POTRAWKA Z GĘSI Z POMIDORAMI I GRZYBAMI (ragoût)

Pół gęsi, 2 łyżki smalcu, 5—6 suszonych grzybów lub 10—15 dag pieczarek, 1 cebula, sól, 30 dag pomidorów lub 1—2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki

Mięso gęsi podzielić na mniejsze kawałki z kością, licząc po 2 na jedną porcję, obrumienić na tłuszczu i przełożyć do garnka lub obrumienić wprost w garnku. Dodać posiekaną cebulę i chwilę podsmażyć, zalać całość gorącą wodą (1 1/2 szklanki) lub wywarem z warzyw. Dodać umyte grzyby suszone lub pieczarki oczyszczone, umyte i posatkowane, dusić pod przykryciem ok. 30 min. Dodać następnie pomidory obrane i pokrajane lub koncentrat pomidorowy i jeszcze dusić 45 min—1 godz. Kiedy gęś będzie miękka, zagęścić sos zawiesiną ze śmietany rozmieszanej z mąką. Można dolać trochę wina czerwonego. Podawać z kaszą jęczmienną lub ziemniakami i surówką o wyraźnym smaku.  
**Uwaga!** Podobnie można przygotować kaczkę lub królika w pomidorach. Nie dodaje się wówczas grzybów i czas duszenia skraca się do 1 godz.

## ROLADKI Z OSTROBOKA LUB INNEJ RYBY W SOSIE POMIDOROWYM

50 dag ostroboka (świeżego śledzia, niesolonych sardynek, morszczuka), 50 dag pomidorów, cebula, 2 łyżki oleju, sól, pieprz, papryka, zielenina

Ryby sprawić, umyć, zdjąć skórę, odfiletować, lekko oprószyć solą i pieprzem. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na biało na oleju. Dodać pomidory obrane i pokrajane, podlać wodą lub wywarem warzywnym (1/2 szklanki) i rozgotować. Filety związać w ruloniki, spinać wykałaczką lub owijać nitką, wkładać do sosu i gotować ok. 20 min na słabym ogniu. Gdyby ryba była niezupełnie zanurzona w sosie, trzeba ją w połowie gotowania ostrożnie przewrócić. Gotową potrawę podawać po doprawieniu sosu papryką, solą i pieprzem. Jako dodatek — ziemniaki z wody lub pieczywo i kontrastowa w kolorze surówka, np. sałata, surówka z kapusty włoskiej, porów lub ogórków.

## FILETY RYBNE PIECZONE Z POMIDORAMI

8—10 filetów z ryb świeżych lub 4—5 rybnych kostek mrożonych, 2—3 łyżki oleju, 4 cebule, 20 dag boczku wędzonego, 40 dag pomidorów, 1 szklanka wywaru z warzyw, sól, pieprz

Cebule obrać, umyć, pokrajać w półplasterki, podsmażyć na biało na oleju, włożyć do większego rondla lub naczynia do zapiekania. Na podkładzie z cebuli ułożyć filety rybne zwinęte w zgrabne porcje, oprószone solą i pieprzem. Między filetami i po bokach rondla układać ćwiartki obranych pomidorów, posypać całość boczkiem, pokrajany w cienkie paski, podlać wywarem lub gorącą

wodą. Piec w dość gorącym piekarniku (ok. 200°C) przez 25—30 min. Podawać na gorąco z pieczywem, ziemniakami lub ryżem i surówką.

**Uwaga!** Można też potrawę tę podawać na zimno — jako dodatek do pieczywa lub zakąskę.

## ZAPIEKANKA Z PORÓW, POMIDORÓW I PAPRYKI Z RYZEM

1 szklanka ryżu, 1 łyżeczka masła lub innego tłuszczu, 80 dag porów, 40 dag pomidorów, 2 strąki papryki, 1/2 szklanki oleju, sól, pieprz, tłuszcz do formy

Ryż opłukać w letniej wodzie, osączyć na sicie i włożyć do wrzątku (2 szklanki) z dodatkiem tłuszczu. Ugotować na sypko pod przykryciem na ochronnej płytce lub wstawiając do drugiego garnka z gotującą się wodą. Pory oczyścić, przekrajać wzdłuż na połowy, dokładnie umyć, odchylając liście, pokrajać na dość grube poprzeczne paski i podsmażyć na oleju. Pomidory umyć, sparzyć, obrać ze skórki i pokrajać w kostkę, dodać do smażących się porów, razem podgrzewać ok. 5 min. Dodać paprykę pokrajaną w paski (po oczyszczeniu z nasion i umyciu), dalej dusić przez ok. 5 min, a potem doprawić solą i pieprzem. Rondel lub inne naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem, ułożyć w nim 1/3 część ryżu, na ryż wyłożyć połowę porów z pomidorami i papryką, następnie znów warstwę ryżu i warzyw i na wierzch — ryż. Wstawić do gorącego piekarnika (180°C) na 20 min pod przykryciem, następnie zwiększyć płomień do 200°C i trzymać zapiekankę jeszcze ok. 10 min bez przykrycia. Kiedy pojedyncze ziarenka ryżu zaczną się rumienić, wyjąć i podawać potrawę podzieloną na porcje z sosem, np. szczypiorkowym, cebulowym lub pieczarkowym, i z surówką.

## KOTLETY Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z POMIDORAMI I WĘDLINĄ

1 szklanka kaszy jęczmiennej, 1—2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1 łyżka masła roślinnego lub smalcu, 1 jajo, 1 cebula, 15 dag wędliny (boczek wędzonego, kiełbasy, bekonu), 10 dag bułki tartej, sól, pieprz, tłuszcz do smażenia

Kaszę jęczmienną opłukać w letniej wodzie, odcedzić na sicie, włożyć do 3 szklanek wrzącej wody z dodatkiem soli i łyżeczki tłuszczu. Przykryć i ugotować do miękkości (ok. 1 godz.) na słabym ogniu lub w piekarniku. Lekko przestudzić. Wędlinę pokrajać w drobną kostkę lub zemleć (jeśli robimy większe ilości), podsmażyć na reszcie tłuszczu, dodać pokrajaną w kostkę cebulę i jeszcze chwilę podsmażyć. Dodać do kaszy wędlinę z cebulą, koncentrat pomidorowy, jajo, przyprawę i dokładnie wyrobić. Formować po 2 mniejsze owalne kotlety lub 1 większy na porcję, obtaczać je w bułce tartej i kształtować za pomocą noża. Smażyć na gorącym tłuszczu na rumiano. Podawać z surówką i ewentualnie z sosem pieczarkowym.

## PAPRYKA NADZIEWANA RYZEM I POMIDORAMI

8—10 strąków papryki, 1/2 szklanki ryżu, 20 dag pomidorów, 2 cebule, sól, pieprz, 4 łyżki oleju, 1/2 szklanki śmietany, 1 płaska łyżka mąki, zielenina

Ryż ugotować jak do zapiekanki z porów, pomidorów i papryki, biorąc 1 szklankę wrzącej wody. Paprykę oczyścić, odcinając nasadę strąka i wygarniając łyżeczką nasiona, oraz wyplukać. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na części tłuszczu, dodać pomido-

ry obrane i pokrajane w kostkę i jeszcze ok. 10 min podsmażyć. Wymieszać z ryżem i przyprawami, nakładać do strąków papryki. Do rondla wlać pozostały olej, ułożyć strąki papryki ciasno obok siebie, podlać kilkoma łyżkami gorącej wody i dusić pod przykryciem na słabszym ogniu ok. 30 min; jeśli trzeba, podlać dodatkowo wodą. Następnie zagęścić sos śmietaną rozmieszaną z mąką i doprawić do smaku. Podawać paprykę posypaną posiekaną zieleniną z dodatkiem surówki i pieczywa lub ziemniaków z wody. Do tej potrawy bardzo dobrym dodatkiem będzie kefir lub maślanka ewentualnie zsiadłe mleko.

## PILAW Z POMIDORAMI I KURCZAKIEM

2 szklanki ryżu, 4 łyżki smalcu lub oleju, 1 cebula, 1/2 kurczaka, 15 dag pomidorów, sól, pieprz, ziele angielskie

Kurczaka podzielonego na 4—5 kawałków obrumienić na tłuszczu. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, dodać do kurczaka i podsmażyć na jasnozłoty kolor. Wsypać ryż i chwilę podsmażyć, od czasu do czasu mieszając. Zalać 4 szklankami wywaru z warzyw lub rosółu albo gorącej wody i włożyć obrane ze skórki i pokrajane w kostkę pomidory. Dodać sól, pieprz i ziele angielskie, gotować na małym ogniu, aż ryż całkowicie wchłonie wodę. Można też po zagotowaniu wstawić garnek do piekarnika i pozostawić tam na 30—40 min. Podawać jako danie obiadowe lub kolacyjne.

**Uwaga!** Porcje z podanej ilości składników są dość duże i razem z surówką oraz np. napojem stanowią kompletny zestaw obiadowy. Zmniejszone o połowę proporcje zastosujemy, kiedy pilaw będziemy podawać jako gorącą zakąskę.

## DYNIA Z WĘDLINĄ ZAPIEKANA Z POMIDORAMI

1 kg dyni, 30 dag pomidorów, 2 łyżki masła roślinnego, 2 łyżki mąki, 2 szklanki mleka, 1 jajo, 25 dag kiełbasy, 1 łyżka oleju lub smalcu, 5 dag żółtego sera, 2 łyżeczki masła roślinnego, sól

Dynię umyć, obrać, usunąć nasiona i strzępki miękiszu, pokrajać w dość grubą kostkę. Obgotować w ciągu 2 min w osolonej wodzie (najlepiej zanurzając we wrzątku dynię ułożoną na sicie). Osączyć, ułożyć w rondlu lub formie wysmarowanej tłuszczem. Przygotować sos beszamelowy. Zasmażyć na białą mąkę z masłem roślinnym, rozprowadzić dolewającym po trochu mlekiem, zagotować, ciągle mieszając, przestudzić, dodać jajo, osolić. Częścią sosu zalać dynię w rondlu, ułożyć podsmażone paski kiełbasy i części obranych pomidorów, zalać resztą sosu, posypać tartym serem, położyć na wierzchu kawaleczki masła roślinnego i zapiekać w gorącym piekarniku (200°C) przez 20—25 min. Podawać jako danie obiadowe lub kolacyjne z pieczywem, ryżem albo ziemniakami.

## FASOLA W SOSIE POMIDOROWYM

50 dag fasoli, 1 porcja sosu pomidorowego ze śmietaną (patrz przepis)

Fasolę umyć, namoczyć na kilka godzin, ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyła i osolić. Przygotować sos pomidorowy ze śmietaną (patrz przepis), do rozprowadzenia przecieru używać wywaru z fasoli. Podawać fasolę polaną sosem. Jako dodatek — surówka.

**Uwaga!** Fasolę można też obłożyć ćwiartkami jaj ugotowanych na twardo.

## PARÓWKI W SOSIE POMIDOROWYM

8—10 parówek, 1 porcja sosu pomidorowego bez śmietany (patrz przepis)

Parówki bez ostonek włożyć do gorącego sosu i podgrzewać przez ok. 10 min. Podawać do pieczywa, ryżu, ziemniaków lub makaronu z dodatkiem surówki w kontrastowym kolorze.

## GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY Z POMIDORAMI

25 dag mięsa wieprzowego, 1 łyżka mąki, 2 łyżki smalcu, 25 dag warzyw korzeniowych (marchwi, selerów, pietruszki), 1 cebula, 50 dag ziemniaków, 25 dag pomidorów, sól, pieprz, majeranek, papryka sproszkowana

Mięso umyć, pokrajać w kostkę, obtoczyć w mące i obrumienić na smalcu, dodać cebulę pokrajaną w kostkę i warzywa pokrajane w paski lub talarki. Chwilę podsmażyć, zalać 2 szklankami wody, dodać ziemniaki pokrajane w grubsze plastry, osolić i wsypać przyprawę. Dusić ok. 30 min, uważając, aby gulasz nie przypalił się. Pod koniec dodać obrane ze skórki i pokrajane w kostkę pomidory, dusić jeszcze ok. 10 min. Podawać — jako danie jednogarnkowe — na obiad lub na kolację z surówką.

## GULASZ WĘGIERSKI Z POMIDORAMI

30—50 dag mięsa wieprzowego, 2 łyżki smalcu, 2 łyżki mąki, 1 cebula, sól, ziele angielskie, 2 łyżki koncentratu lub przecier z 30 dag pomidorów, papryka sproszkowana, 1/2 szklanki śmietany

Mięso i cebulę przygotować jak w poprzednim przepisie. Dodać koncentrat pomidorowy lub przecier i ok. 1 1/2 szklanki wywaru z warzyw lub wody. Osolić i dusić ok. 45 min, pod koniec dodać przyprawy. Kiedy mięso jest już miękkie, wlać śmietanę rozmieszana uprzednio z częścią sosu od duszenia. Zagotować. Podawać z ziemniakami, ryżem lub inną kaszą albo z makaronem i surówką.

### **GULASZ Z WĘDLINY I PIECZAREK Z POMIDORAMI**

25 dag kielbasy zwyczajnej, 25 dag boczku wędzonego, 15 dag pieczarek, 25 dag pomidorów, sól, pieprz, papryka sproszkowana, 1/2 szklanki śmietany

Boczek pokrajać w spore paski i podsmażyć, dodać kielbasę pokrajaną w paski i cebulę pokrajaną w kostkę. Podrumienić i zalać wywarem warzywnym lub wodą (2 szklanki). Dodać oczyszczone i poszatowane pieczarki, przyprawy i dusić ok. 15 min. Dodać obrane i pokrajane pomidory i dusić jeszcze 10 min. Do gotowej potrawy wlać śmietanę rozmieszana z kilkoma łyżkami sosu od duszenia. Podawać jak poprzedni gulasz.

### **FIFTELE W SOSIE POMIDOROWYM**

1 porcja sosu pomidorowego bez śmietany (patrz przepis), 30 dag mięsa mielonego, 1/2 cebuli, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz, zielenina

Przygotować sos pomidorowy bez śmietany, rozrzedzić go 1—2 łyżkami gorącej wody. Mięso mielone wymieszać z podsmażoną, drobno pokrajaną cebulą, solą i pieprzem.

Formować kulki wielkości orzecha włoskiego, włożyć do gorącego sosu, gotować ok. 15 min na słabym ogniu. Podawać fitele, jako gorącą zakąskę — posypane posiekaną zieleniną lub na obiad czy kolację z makaronem, kaszą, ryżem i ziemniakami.

### **BOCZEK DUSZONY W POMIDORACH**

25 dag świeżego surowego boczku, 50 dag pomidorów, 1 cebula, 1 łyżka mąki, liść laurowy, sól

Boczek umyć, pokrajać w paski, podrumienić, dodać pokrajaną w półplastry cebulę i również podrumienić. Następnie dodać pomidory obrane ze skórki i podzielone na części, sól, liść laurowy i dusić ok. 30 min. Jeśli zajdzie potrzeba, dodać trochę gorącej wody. Kiedy boczek jest miękki, podprawić mąką rozmieszana w zimnej wodzie (1/4 szklanki) i zagotować. Podawać z pieczywem lub ziemniakami, kaszą albo ryżem oraz z surówką.

### **PULPETY DIETETYCZNE W SOSIE POMIDOROWYM**

25 dag mięsa wołowego lub cielęcego (chudego), 1 jajo, 1/2 małej bułki, zielona pietruszka, sól, 30 dag pomidorów, 1/2 szklanki mleka, ziele angielskie, 1 łyżka mąki, 1 łyżka masła

Do mielonego mięsa dodać żółtko, namoczoną i odciśniętą bułkę, sól, drobno posiekaną zieloną pietruszkę i dokładnie wyrobić. Połączyć z ubitą pianą i formować po 2 niewielkie pulpety na porcję. Gotować je ok. 15 min w osolonej wodzie (2 szklanki) z dodatkiem ziela angielskiego.



skiego. Następnie dodać przecier z rozgotowanych pomidorów i zagęścić sos mąką rozmieszaną z mlekiem. Po zagotowaniu podawać z ziemniakami purée, ryżem lub drobnym makaronem i zieloną sałatą.

### RYBA DUSZONA W POMIDORACH

40 dag filetów z ryby, 3 cebule, 4 łyżki dobrego oleju, 75 dag—1 kg pomidorów, sól, cukier, pieprz, liść laurowy, ewentualnie 3 łyżki mąki

**I sposób:** Filety obsmażyć na oleju (można je przedtem obtoczyć w mące). Cebulę obrać, umyć, pokrajać w półplasterki, obsmażyć na tłuszczu od smażenia ryb. Pomidory umyć, sparzyć, obrać, pokrajać w cząstki, połączyć z cebulą i dusić aż się rozgotują. Dodać przyprawy, włożyć obsmażone filety i dusić pod przykryciem jeszcze ok. 10 min. Podawać z pieczywem, ziemniakami z wody lub ryżem i surówką.

**Sposób II:** Pomidory umyć, sparzyć, obrać i pokrajać w cząstki. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w półplasterki, podsmażyć na oleju, dodać pomidory i dusić aż się rozgotują. Włożyć filety podzielone na niewielkie kawałki, lekko posolić, dodać liść laurowy i dusić pod przykryciem ok. 10 min. Doprawić do smaku. Podawać jak poprzednio.

### RYBA ZAPIEKANA Z POMIDORAMI

20—40 dag ryby smażonej lub gotowanej, 1 szklanka sosu beszamelowego, 1 kg pomidorów (mogą być mrożone), sól, pieprz, 3 łyżki tartego żółtego sera, tłuszcz do formy

Formę do zapiekania lub rondel wysmarować tłuszczem, ułożyć grubą warstwą pomidory pokrajane w plastry o grubości 1 1/2 cm, oprószyć solą i pieprzem. Ułożyć następnie kawałki ryby, pokryć gęstym sosem beszamelowym, posypać serem i zapiekać w gorącym piekarniku (200°C) przez 30 min. Podawać jako danie samodzielne lub gorącą zakąskę.





## POMIDORY NA JARZYNĘ

### POMIDORY DUSZONE

75 dag pomidorów, 2 łyżki smalcu lub oleju, sól, pieprz

Pomidory umyć, pokrajać w części, podsmażyć na tłuszczu i dusić ok. 15 min pod przykryciem na słabym ogniu. Doprawić do smaku. Podawać do mięsa, ryby lub drobiu — z ryżem albo ziemniakami z wody.

### POMIDORY PIECZONE

Składniki jak w poprzednim przepisie, ale ze zmniejszoną do połowy ilością tłuszczu

Pomidory umyć, przekrajać w poprzek na połowę lub pozostawić w całości, tylko z wierzchu naciąć na krzyż.

Rondel lub naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem i układać pomidory. Piec przez 20—25 min w dość gorącym piekarniku (180°C). Podawać, podobnie jak pomidory duszone, oprószone solą i pieprzem. Pomidory takie można również przygotować w prodiżu.

### POMIDORY SMAŻONE

75 dag pomidorów, 2 łyżki masła, oleju lub innego tłuszczu, sól, przyprawy ziołowe

Pomidory umyć, pokrajać w części, smażyć na tłuszczu, przyprawić solą i ziołami. Podawać jak w poprzednim przepisie.

### POMIDORY W CIEŚCIE

4—6 pomidorów, 1/3 szklanki mleka, 1/3 szklanki wody, 1 jajo, 2/3 szklanki mąki, sól, tłuszcz do smażenia

Pomidory umyć i pokrajać w grubsze plastry. Z mleka, wody, jaja i mąki przygotować ciasto trochę gęściejsze niż na naleśniki. Pomidory nadziewać na widelec, zanurzać w cieście, obsmażać na tłuszczu. Podawać do mięs lub jako danie samodzielne.

### CEBULA DUSZONA Z POMIDORAMI

4—5 cebul, 50 dag pomidorów, 2—3 łyżki oleju lub innego tłuszczu, sól, pieprz, zielenina

Cebulę obrać, umyć, pokrajać na dość grube półplastry, podsmażyć na tłuszczu, aż stanie się szklista. Pomidory umyć, sparzyć, obrać, podzielić na ćwiartki i dusić razem z cebulą ok. 20 min. Doprawić do smaku. Podawać do mięs, drobiu lub ryb, posypując drobno posiekaną zieloną.

### **POMIDORY DUSZONE Z JABŁKAMI**

50 dag pomidorów, 1 cebula, 3—4 jabłka, 2—3 łyżki tłuszczu, sól, pieprz, ziele angielskie

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i lekko zrumienić na oleju. Jabłka i pomidory umyć, obrać, podzielić na ćwiartki, z jabłek usunąć gniazdka nasienne. Dodać do cebuli i podsmażyć ok. 20 min. Pod koniec dodać liść lauowy. Potrawę doprawić do smaku. Podawać jako dodatek do potraw.

### **POMIDORY DUSZONE Z PAPRYKĄ I OGÓRKAMI**

50 dag pomidorów, 2—3 papryki, 2—3 mniejsze ogórki, 4 łyżki oleju, sól, pieprz, papryka sproszkowana

Ogórki i paprykę umyć, pokrajać wzdłuż, oczyścić z nasion, pokrajać w dość grube poprzeczne paski i podsmażyć na oleju lub innym tłuszczu. Kiedy zmiękną, dodać sparzone i obrane ze skórki pomidory podzielone na ćwiartki. Dusić ok. 20 min. Doprawić do smaku. Podawać jako danie samodzielne z pieczywem lub jako dodatek do potraw.

### **POMIDORY DUSZONE Z CEBULĄ, PAPRYKĄ I CUKINIĄ („ratatuj”)**

3 cebule, 3 papryki, 2 małe cukinie, 50 dag pomidorów, 4 łyżki oleju, przyprawy ziołowe, czosnek, sól

Cebulę obrać, optukać, pokrajać w plastry i smażyć na oleju, aż stanie się szklista. Papryki umyć, oczyścić z nasion, pokrajać w paski. Cukinie umyć, pokrajać (bez obierania i bez usuwania nasion) na półplastry lub w grubą kostkę. Pomidory sparzyć, obrać, pokrajać na ćwiartki. Wszystkie warzywa dodać do cebuli i dusić pod przykryciem lub piec pod przykryciem w piekarniku 45 min—1 godz. Dodać drobno posiekany i rozarty z solą czosnek oraz przyprawy ziołowe. Potrawę podawać na gorąco albo na zimno z pieczywem — jako danie samodzielne lub dodatek do potraw mięsnych i rybnych.

### **DYNIA DUSZONA Z JABŁKAMI I POMIDORAMI**

1 kg dyni, 3 średnie jabłka, 3—4 pomidory, 2 łyżki masła roślinnego, smalcu lub oleju, sól, koperek

Dynię umyć, obrać, usunąć strzępki mięksiszu z pestkami, pokrajać w kostkę i krótko (3—5 min) podsmażyć na tłuszczu. Jabłka i pomidory umyć. Jabłka obrać, usunąć gniazdka nasienne, pokrajać w kostkę. Pomidory sparzyć, obrać, również pokrajać w kostkę. Do dyni dodać jabłka i pomidory, podlać gorącą wodą (1/2 szklanki) lub wywarem z warzyw i dusić pod przykryciem 20—30 min. Doprawić do smaku. Podawać potrawę posypaną drobno posiekanym koperkiem — jako danie samodzielne z pie-

czywem lub ziemniakami z wody albo — jako dodatek do mięsa. Zamiast dyni można stosować kabaczki lub cukinię.

### KALAREPKA DUSZONA Z CEBULĄ I POMIDORAMI

75 dag kalarepki (1 duży lub 2 małe pęczki), 1 cebula, 2 łyżki smalcu lub masła roślinnego, 40 dag pomidorów, pieprz, sól, zielenina

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na rumiano na tłuszczu. Dodać umytą, obraną i pokrajaną w kostkę kalarepkę, podlać szklanką gorącej wody lub wywaru i dusić pod przykryciem ok. 20 min. Dodać pomidory pokrajane w kostkę i jeszcze dusić ok. 10 min. Doprawić do smaku. Podawać potrawę posypaną drobno posiekaną zieleniną do mięsa lub jako danie samodzielne.

### KAPUSTA Z POMIDORAMI

75 dag kapusty, 1 mała cebula, 5 dag smalcu lub słoniny, 4—5 pomidorów, sól, cukier, pieprz lub przyprawy ziołowe, 1 płaska łyżka mąki

Kapustę oczyścić ze zniszczonych liści i opłukać. Poszatkować niezbyt cienko, głąb pokrajać w paseczki lub zetrzeć na tarce o dużych otworach, zalać małą ilością (1/2 szklanki) gorącej wody, osolić, dodać trochę cukru i gotować początkowo bez przykrycia (10 min), a potem pod przykryciem jeszcze 10 min. Pomidory umyć i rozparować z małą ilością wody, a następnie przetrzeć do miękkiej kapusty. Przyprawić, oprószyć mąką, roz-

mieszać i zagotować. Na koniec dodać stopioną słoninę z podrumienioną cebulą. Podawać jako dodatek do mięsa, pyz, klusek itp.

### KAPUSTA ZE ŚMIETANĄ I POMIDORAMI

Składniki — jak w poprzednim przepisie; zamiast słoniny — 1/2 szklanki śmietany

Kapustę, ugotowaną jak w poprzednim przepisie, połączyć z przetartymi pomidorami, zagęścić śmietaną rozmieszaną z mąką i doprawić do smaku.

### JARMUŻ Z POMIDORAMI

50 dag jarmużu, 1 cebula, 3—4 pomidory, 5 dag smalcu lub słoniny, sól, cukier, 1 łyżka mąki

Potrawę przyrządzić jak kapustę z pomidorami.

### KABACZKI OBSMAŻANE Z POMIDORAMI I CEBULĄ

75 dag kabaczków, 2—3 łyżki mąki, 4—5 pomidorów, 2 cebule, 1/2 szklanki oleju lub 10 dag smalcu, sól, pieprz, zielenina

Kabaczki umyć, obrać, pokrajać w plastry, usuwając nasiona i strzępki miększu. Powstałe w ten sposób pierścienie obtaczać w mące i obsmażać na gorącym tłuszczu do lekkiego zrumienienia. Układać na gorącym półmisku. Pomidory umyć, pokrajać w plastry, podsmażyć na tłuszczu i obłożyć nimi kabaczki. Cebulę oczyścić,

umyc, pokrajać w plastry lub półplastry, zrumienić na tłuszczu i rozłożyć na kabaczkach. Całość oprószyć solą i pieprzem, pomidory posypać drobno posiekaną zieleniną. Podawać jako danie samodzielne z kontrastową w kolorze surówką (sałata zielona, surówka z porów itp.), pieczywem i napojami mlecznymi.

## WARZYWA MIESZANE Z POMIDORAMI

---

75 dag warzyw różnych (np. marchew, seler, cebula, kapusta, kaba-  
czek, dynia, pietruszka, cukinia, groszek zielony, kalafior, fasolka  
szparagowa, itp.), 3—4 pomidory, 1/4 szklanki (6—8 łyżek) oleju  
lub 4 łyżki smalcu, sól, pieprz, przyprawy ziołowe, zielenina

---

Warzywa umyc, oczyścić, opłukać, podsmażyć krótko na  
tłuszczu, aż wyraźnie zmniejszą swoją objętość, tzn.  
„ubędzie” ich w garnku. Dodać trochę wody, przykryć  
i dusić ok. 15 min. Włożyć cząstki pomidorów obranych  
ze skórki i jeszcze dusić ok. 10 min. Wtedy doprawić  
do smaku. Podawać potrawę posypaną zieleniną — jako  
dodatek do mięsa lub danie samodzielne z pieczywem  
albo z ziemniakami z wody.

## POMIDORY Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ W SOSIE MLECZNYM

---

8—10 dużych pomidorów, 30 dag zielonej drobnej fasolki szparago-  
wej, 1 1/2 łyżki masła lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki, 1 szklanka  
mleka, sól, cukier, koperek

---

Pomidory umyc, przeciąć w poprzek na połówki, wy-  
drążyć nasiona z częścią miąższu (użyć do innych po-

traw) i ustawić w płaskim rondlu. Fasolkę oczyścić, opłu-  
kać i pociąć na małe kawałki, ugotować w osolonej  
i osłodzonej wodzie i odcedzić. Fasolkę nakładać do  
wydrążonych pomidorów. Przygotować sos. Z mąki  
i 1 łyżki masła sporządzić jasną zasmażkę, rozprowadzić  
ją dolewając po trochu mleka, zagotować, doprawić do  
smaku. Sosem zalać fasolkę w pomidorach. Wlać trochę  
gorącej, osolonej wody, dodać 1/2 łyżki masła i dusić  
pod przykryciem ok. 20 minut na słabym ogniu. Kiedy  
pomidory zmiękną, lekko oprószyć je solą i posypać  
posiekany koperkiem.

Podawać jako potrawę samodzielną z pieczywem, ziem-  
niakami, ewentualnie z ryżem na sypko albo jako dodatek  
do mięsa.

## BUKIET Z JARZYN Z POMIDORAMI

---

75 dag warzyw (marchwi, kalafiorów, fasolki szparagowej i grosz-  
ku zielonego), 4—5 pomidorów, 1/2 cebuli, 50 dag ziemniaków, sól,  
cukier, pieprz, zielenina, 5 dag masła i 2 łyżki bułki tartej

---

Warzywa i ziemniaki opłukać, umyc, oczyścić, ugotować  
w całości lub w większych cząstkach w osolonej i lekko  
osłodzonej wodzie. Odcedzić i układać każdy rodzaj  
osobno na okrągłym półmisku lub od razu na talerzach,  
zostawiając miejsce na pomidory. Posypać zrumienioną  
tartą bułką, położyć płatki surowego masła. Pomidory  
umyc, pokrajać w plastry, ułożyć na przeznaczonych części  
półmiska, posypać drobno pokrajaną cebulą, oprószyć  
solą i pieprzem. Ziemniaki posypać zieleniną. Podawać  
jako danie samodzielne, np. z jajem sadzonym i ewentual-  
nie z grzankami obsmażonymi na tłuszczu oraz z napojem  
mlecznym (kefir, jogurt, zsiadłe mleko).

## ZIEMNIAKI DUSZONE Z POMIDORAMI I CEBULĄ

75 dag ziemniaków, 50 dag pomidorów, 2 cebule, liść laurowy,  
2—3 łyżki tłuszczu, sól, pieprz, majeranek

Ziemniaki umyć, obrać, pokrajać w dość grube plasterki. Pomidory umyć, pokrajać w grubsze plastry. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w półplasterki. W rondlu stopić tłuszcz (olej, smalec, masło roślinne), układać ziemniaki, pomidory i cebulę, oprószyć solą i dodać liść laurowy. Dusić pod przykryciem najpierw na dość silnym ogniu, a potem na słabym, uważając, aby potrawa nie przypaliła się; nie mieszać, tylko potrząsać garnkiem. Można dodać 2—3 łyżki gorącej wody. Kiedy ziemniaki będą prawie miękkie, doprawić do smaku pieprzem. Podawać z napojem mlecznym, np. kefirem, zsiadłym mlekiem, lub jako dodatek do mięsa.

## WARZYWA ZAPIEKANE Z POMIDORAMI I PAPRYKĄ

2 cebule, 50 dag warzyw (marchew, seler i pietruszka), 60 dag pomidorów, 2 strąki papryki, sól, 3 łyżki oleju

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w półplasterki i obsmażyć na tłuszczu. Dodać oczyszczoną paprykę pokrajaną w paski i chwilę podsmażyć z cebulą. Warzywa optukać, oczyścić, umyć, pokrajać w talarki i podgotować (15 min) w małej ilości osolonej wody. Odcedzić, wywar zachować. Cebulę i paprykę wymieszać z obgotowanymi warzywami, doprawić do smaku. Wyłożyć do rondla lub naczynia do zapiekania i zalać wywarem (3/4 szklanki). Na wierzchu ułożyć pokrajane w ćwiartki lub plastry

pomidory. Przykryć naczynie i zapiekać w piekarniku ok. 30 min. Podawać do mięsa lub ryby. Do tej potrawy można też wykorzystać włoszczyznę z gotowania zupy.

## KALAFIORY ZAPIEKANE POD SOSEM POMIDOROWYM

2—3 kalafiory, sól, cukier, 1 1/2 szklanki sosu pomidorowego ze śmietaną (patrz przepis), 5—10 dag sera, tłuszcz do formy

Kalafiory oczyścić, optukać, ugotować w osolonej i lekko osłodzonej wodzie. Formę do zapiekania lub rondel wysmarować tłuszczem, układać najpierw odcięte głąbiki kalafiorów pokrajane w kostkę, a następnie różyczki kalafiorów. Zalać gęstym sosem pomidorowym, posypać startym serem żółtym i zapiekać w dość gorącym piekarniku (180°C) przez ok. 20 min.

## FASOLKA SZPARAGOWA W SOSIE POMIDOROWYM

75 dag fasolki szparagowej, sól, cukier, 30 dag pomidorów, 1 cebula,  
3 dag słoniny, 1 łyżka mąki, zielenina

Fasolkę oczyścić, optukać, ugotować w osolonej i lekko osłodzonej wodzie. Pod koniec gotowania dodać obrane i podzielone na części pomidory i jeszcze pogotować ok. 10 min. Przygotować zasmażkę ze słoniny i podrumienionej cebuli oraz mąki, dodać ją do potrawy, starannie wymieszać, zagotować. Przy podawaniu posypać posiekaną zieleniną.



## SOSY

### SOS POMIDOROWY DO MIĘS I RYB ZIMNYCH

5 dag koncentratu pomidorowego (2 łyżki), 1 łyżka musztardy, 2—3 łyżki oleju, 2—3 łyżki przegotowanej wody, cukier, pieprz

Musztardę rozetrzeć z koncentratem pomidorowym, dodawać po trochu olej, ciągle mieszając. Rozrzedzić wodą, doprawić do smaku. Stosować jak musztardę do zakąsek. **Uwaga!** Zamiast koncentratu można wziąć 1/2 szklanki gęstego przecieru z 25 dag uduszonych pomidorów.

### SOS MAJONEZOWY Z POMIDORAMI

1 szklanka majonezu, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, szczypiorek lub koperek

Majonez mieszać z koncentratem pomidorowym. Przy podawaniu posypać drobno posiekanym szczypiorkiem

lub koperkiem. Jeśli majonez jest bardzo gęsty, można dodać 1—2 łyżki dobrej, kwaśnej śmietany. Sos ten stosujemy do zimnych mięs i ryb oraz jaj.

### SOS-ZAPRAWA POMIDOROWA DO SAŁATEK RYBNYCH

5 dag koncentratu pomidorowego lub 1/2 szklanki gęstego przecieru z 25 dag uduszonych pomidorów, 2—3 łyżki oleju, 2—3 łyżki octu, 1/2 szklanki wody, sól, cukier, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Zagotować wodę z przyprawami, dodać ocet, przestudzić. Połączyć z koncentratem pomidorowym i olejem, dokładnie rozmieszać. Sos taki można stosować do zalania podzielonych na dzwonka fileatów śledzi solonych, ryby smażonej lub gotowanej. Tak przygotowana sałatka rybna może być przechowywana w chłodnym miejscu przez 1 tydzień.

### ZIMNY SOS POMIDOROWO-SMIETANOWY

1 żółtko, 1 szklanka dobrej, gęstej śmietany, 2 łyżki koncentratu pomidorowego lub 1/2 szklanki gęstego przecieru z 25 dag uduszonych pomidorów, sól, cukier, zielenina

Ugotowane na twardo żółtko rozetrzeć i dodawać po trochu śmietanę, ciągle dokładnie ucierając. Następnie dodawać w ten sam sposób koncentrat pomidorowy. Doprawić do smaku. Ugotowane i obrane ze skorupki jaja polewać sosem, tak jak majonezem. Do zimnych mięs sos podać w sosjerce.

Przy podaniu posypać go drobno posiekany szczypior-kiem lub koperkiem.

**Uwaga!** Można też wmieszać do gotowego sosu drobno pokrajane białko.

### SOS-PASTA Z JABŁEK I POMIDORÓW

50 dag jabłek, 2 łyżki oleju, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1 łyżka śmietany, sól, cukier

Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazdka nasienne, podzielić na cząstki i udusić w oleju na jednolitą masę. Dodać koncentrat pomidorowy, sól, cukier, rozmieszać i wystudzić. Dodać śmietanę i rozmieszać. Podawać do jaj na twardo, ryb i mięs na zimno.

### SOS JABŁKOWO-POMIDOROWY Z PAPRYKĄ

50 dag jabłek, 2 łyżki koncentratu pomidorowego lub 1/2 szklanki gęstego przecieru z uduszonych pomidorów, 1 cebula, 2 strąki papryki, 2—3 łyżki octu, sól, cukier

Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, podzielić na cząstki i rozparować na jednolitą masę, podlewając gorącą wodą (1/2 szklanki). W czasie duszenia dodać cebulę pokrajaną w kostkę oraz oczyszczoną, umytą paprykę pokrajaną w paski. Kiedy wszystkie składniki są rozgotowane, dodać koncentrat pomidorowy, przyprawy oraz ocet i jeszcze kilkanaście minut podduścić. Podawać na zimno do ryb, mięs i pieczywa. Sos ten można przetrzymać w słoju w chłodnym miejscu przez okres ok. 1 tygodnia lub pasteryzować i przechowywać na zimę.

### SOS POMIDOROWY Z WINEM

1 cebula, 2 łyżki oleju, 2 łyżki koncentratu pomidorowego lub 30 dag pomidorów, 4 łyżki czerwonego wytrawnego wina, 1/2 szklanki dobrej śmietany, sól, cukier, pieprz, sproszkowana papryka

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na biało na oleju. Dodać koncentrat pomidorowy lub pomidory obrane ze skórki i pokrajane w cząstki. Poddusić aż do wytworzenia się jednolitej masy. Dodać przyprawę i przestudzić. Wlać śmietanę, rozmieszać i na końcu połączyć z winem. Podawać przede wszystkim do zimnych mięs i ryb — tak jak majonez.

### SOS POMIDOROWY ZIMNY Z MLEKIEM SKONDENSOWANYM (dietetyczny)

1/2 szklanki gęstego przecieru z 30 dag rozgotowanych pomidorów, 1/2 szklanki mleka skondensowanego niesłodzonego, sól, cukier, koperek

Przestudzony przecier rozmieszać z mlekiem skondensowanym. Doprawić do smaku, połączyć z drobno posiekany koperkiem. Ten lekko strawny i niskokaloryczny sos stosować do jaj gotowanych, sałatek rybnych oraz do mięsa.

### SOS POMIDOROWY CZYSTY

1 1/2 szklanki wywaru mięsnego lub mięsno-warzywnego, 1/2 szklanki gęstego przecieru z 30 dag rozgotowanych pomidorów lub 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1 cebula, 1 czubata łyżka tłuszczu (masła, masła roślinnego, oleju lub smalcu), 1 łyżka mąki, sól, cukier



Cebulę obrać, umyć, pokrajać w drobną kostkę, podsmażyć na biało na tłuszczu. Wlać wywar i gotować ok. 5 min. Dodać przecier pomidorowy, rozmieszać. Mąkę rozmieszać z zimną wodą, wlać do sosu i zagotować. Doprawić do smaku. Podawać do mięs gotowanych, makaronu, kasz, zapiekanek, a także do mięs smażonych. Sosem takim można też wykończyć mięsa duszone.

### SOS POMIDOROWY ZE ŚMIETANĄ

Składniki — jak w poprzednim przepisie oprócz cebuli i tłuszczu; dodatkowo: 1/2 szklanki śmietany

Wywar połączyć z przecierem pomidorowym. Śmietaną rozmieszać z mąką, dodać kilka łyżek gorącego sosu, rozmieszać i wlać do całości. Zagotować i doprawić do smaku. Słusować sos — jak w poprzednim przepisie.

### SOS POMIDOROWY WĘGIERSKI

1 cebula, 2 łyżki smalcu, 2 szklanki wywaru mięsnego, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sproszkowana ostra papryka, sól, cukier, pieprz

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na tłuszczu na jasnorumiany kolor. Dodać wywar i koncentrat pomidorowy, rozmieszać, zagotować. Śmietaną rozmieszać z mąką, dodać kilka łyżek gorącego sosu, rozmieszać i wlać do całości. Zagotować i doprawić do smaku; można też wlać trochę czerwonego wina. Podawać do mięs smażonych, kasz i potraw mącznych oraz do wykończania mięs duszonych.

### SOS MIĘSNO-POMIDOROWY

20 dag surowego mięsa mielonego lub pokrajanego w paski albo pozostałości mięsa gotowanego, pieczonego czy duszonego, 1 duża cebula, 2/3 szklanki przecieru pomidorowego z 30 dag pomidorów lub 1—2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1 łyżka mąki, 2—3 łyżki smalcu, sól, pieprz, cukier

Mięso podsmażyć na tłuszczu, dodać pokrajaną w kostkę cebulę i podrumienić. Zalać 2 szklankami rosółu, wywaru z warzyw lub wody, gotować ok. 20 min. Dodać przecier i zagotować. Zagęścić sos mąką rozmieszaną z wodą, doprawić do smaku. Podawać do makaronu, kopytek, ryżu lub innej kaszy i ziemniaków.

### SOS MYŚLIWSKI

1 łyżka smalcu, 1 cebula, 1 łyżka mąki, 10 dag boczku wędzonego, 10 dag kiełbasy, 1 ogórek kiszony, 5 dag pieczarek, 2 szklanki wywaru z warzyw, rosółu lub wody, 1—2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, cukier

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, zrumienić na smalcu, wsypać mąkę i chwilę podsmażyć. Dolać po trochu wywar i ciągle mieszając, zagotować. Dodać koncentrat pomidorowy, paprykę, poszatkowane i podsmażone pieczarki, starty ogórek kiszony, pokrajane w paski wędliny i chwilę pogotować. Doprawić do smaku. Można sos wzbogacić kilkoma łyżkami czerwonego wina. Podawać do mięs duszonych lub smażonych, do kaszy albo ziemniaków.

## SOS GRECKI DO RYB

25 dag warzyw korzeniowych (marchew, pietruszka, seler), 10 dag cebuli, 1/2 szklanki oleju, 1/2 szklanki gęstego przecieru pomidorowego lub 2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, musztarda lub ocet, liść laurowy, ziele angielskie, cukier

Warzywa korzeniowe umyć, oczyścić, opłukać i pokrajać w paski lub zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę pokrajać w półplasterki. Wszystkie warzywa podsmażyć na oleju, aż będą szkliste, uważając, aby się nie przypaliły. Dolać kilka łyżek gorącej wody i poddusić ok. 10 min. Dodać przecier pomidorowy oraz przyprawę i jeszcze chwilę poddusić. Sos powinien być gęsty z bardzo małą ilością płynu. Wykładać go na porcje ryby smażonej albo gotowanej i podawać na gorąco lub na zimno. Sos grecki można również stosować do śledzi solonych.

## SOS KRYMSKI DO RYB

Składniki (oprócz musztardy lub octu) — jak w poprzednim przepisie; dodatkowo: 3/4 szklanki wody do duszenia warzyw oraz 1 łyżka mąki ziemniaczanej, papryka sproszkowana

Sos przygotować jak poprzednio. Dodać paprykę i zagęścić mąką ziemniaczaną rozmieszaną w niewielkiej ilości wody. Stosować do ryb gotowanych lub smażonych.



## NAPOJE

### NAPÓJ NATURALNY Z POMIDORÓW ROZGOTOWANYCH

1 1/4—1 1/2 kg pomidorów ładnie zabarwionych, sól, cukier, ziele-  
nina, 1/2 szklanki przegotowanej wody

Pomidory umyć, podlać małą ilością gorącej wody, przykryć i gotować ok. 10 min chroniąc przed przypaleniem. Następnie przetrzeć przez plastikowe sito, przelewając resztki na sicie przegotowaną wodą. Napój doprawić do smaku i podgrzać lub ostudzić. Podawać na gorąco lub na zimno, posypując drobno posiekaną zieleniną.

**Uwaga!** Jeśli nie mamy urządzeń zmechanizowanych, takie wykonanie napoju jest wygodniejsze. Przecieranie pomidorów surowych przez sito plastikowe trwa długo, wydajność przecieru jest mała, a poza tym miażdżenie i przecieranie przedłuża kontakt z powietrzem i zwiększa straty witaminy C.

## NAPÓJ NATURALNY Z POMIDORÓW SUROWYCH

---

1 1/4—1 1/2 kg pomidorów ładnie zabarwionych, sól, cukier, zielenina, 1/2 szklanki przegotowanej wody

---

Pomidory umyć, odcisnąć sok w sokowirówce lub zmiksować i przetrzeć przez sito. W końcowej fazie odciągania soku lub przecierania włożyć do otworu sokowirówki lub na sito przegotowaną wodę. Napój doprawić do smaku bardzo małą ilością soli i cukru. Oziębic (dla dzieci i chorych nie oziębic) i podawać posypyany drobno posiekaną zieleniną.

## NAPÓJ POMIDOROWY Z SERWATKĄ

---

Składniki — połowa proporcji z poprzednich przepisów; dodatkowo: 2 szklanki przecedzonej serwatki

---

Sok pomidorowy, otrzymany jak poprzednio, zmieszać z serwatką, wsypać zieleninę i odrobinę pieprzu lub sproszkowanej papryki.

**Uwaga!** Napój można też przygotować z koncentratem pomidorowym, biorąc 4 szklanki serwatki lub 2 szklanki serwatki i 2 szklanki przegotowanej wody oraz 1 łyżkę koncentratu pomidorowego.

## NAPÓJ POMIDOROWY Z SERWATKĄ I ŚMIETANĄ

---

50—75 dag pomidorów, 1 szklanka serwatki, 1 szklanka śmietany, sól, pieprz, zielenina

---

Pomidory umyć, zmiksować i przetrzeć lub tylko przetrzeć przez sito plastikowe, przelewając serwatką albo małą ilością przegotowanej wody. Rozmieszać albo zmiksować ze śmietaną i przyprawami. Podawać napój posypyany posiekaną zieleniną, ozdabiając go cienkim plasterkiem pomidora ułożonym na powierzchni lub zawieszając nadcięty plasterek razem z listkiem pietruszki na krawędzi szklanki.

**Uwaga!** Napój jest bardzo smaczny, odżywczy, ale i dosyć kaloryczny.

## NAPÓJ POMIDOROWY Z JAJAMI

---

50 dag pomidorów, 1—2 jaja, 2 szklanki wody, sól, cukier, pieprz, koperek

---

Przygotować przecier jednym ze sposobów podanych przy napojach naturalnych z pomidorów. Zmiksować go z jajami i ostudzoną przegotowaną wodą oraz przyprawami. Jeśli nie mamy miksera — jaja silnie rozbijamy trzepaczką aż do spienienia, pod koniec dodajemy po trochu przecier pomidorowy i wreszcie wodę oraz przyprawę. Napój podawać dobrze wychłodzony z dodatkiem drobno posiekanej zieleniny.

**Uwaga!** Jest to napój odżywczy i nieco mniej kaloryczny niż poprzedni.

## NAPÓJ POMIDOROWO-MLECZNY

---

50 dag pomidorów świeżych lub mrożonych albo 1/2 szklanki domowego przecieru pomidorowego lub 1 łyżka gęstego koncentratu pomidorowego, 2—3 szklanki mleka, sól, pieprz, zielenina

---

Pomidory umyć, obrać ze skórki, podzielić na cząstki i zmiksować z przegotowanym i dobrze ostudzonym mlekiem. Zamiast świeżych pomidorów można wziąć przecier lub koncentrat rozmieszany z 1 szklanką przegotowanej wody lub z dodatkową szklanką mleka.

**Uwaga!** Jeśli nie mamy miksera, pomidory należy rozgotować, przetrzeć, ostudzić i roztrzepać z mlekiem. Napój doprawić do smaku, ostudzić, a przed samym podaniem zamieszać i posypać zieleniną.

### **NAPÓJ POMIDOROWY Z KEFIREM, ZSIADŁYM MLEKIEM LUB MAŚLANKĄ**

Składniki — jak w poprzednim przepisie; zamiast mleka słodkiego: kefir, młode zsiadłe mleko albo maślanka

Sposób wykonania — jak w poprzednim przepisie.

### **NAPÓJ POMIDOROWY Z SOKIEM Z MARCHWI**

50 dag pomidorów, 50 dag marchwi, cytryna, kwasek cytrynowy albo przecier z porzeczek — do zakwaszenia, sól, cukier, koperek lub szczypiorek

Przygotowanie tego napoju jest najprostsze i najwydajniejsze przy pomocy sokowirówki. Oczyszczone warzywa wkładać do otworu, w końcowej fazie odciągania przelać przegotowaną wodą (1/2 szklanki). Napój doprawić do smaku, oziębicić (ale nie dla dzieci i chorych) i podawać posypyany posiekaną zieleniną. Można go też wzbogacić szklanką śmietanki lub śmietany albo jajem, które roztrzepujemy lub miksujemy z sokiem.

### **NAPÓJ POMIDOROWY Z SOKIEM Z MARCHWI I MLEKIEM ZSIADŁYM LUB SŁODKIM**

30 dag pomidorów, 30 dag marchwi, 1—2 szklanki mleka, sól, cukier, koperek lub szczypiorek; przy stosowaniu słodkiego mleka — cytryna, kwasek cytrynowy lub przecier z porzeczek do zakwaszenia

Sok — przygotowany jak w poprzednim przepisie — połączyć z przestudzonym i zakwaszonym mlekiem słodkim lub mlekiem zsiadłym, kefirem albo jogurtem.

### **NAPÓJ Z POMIDORÓW I JABŁEK**

75 dag pomidorów, 1 kg jabłek, cukier, sól

Pomidory i jabłka umyć, podzielić na cząstki i odcisnąć sok w sokowirówce. Po zakończeniu wlać do sokowirówki 1/2 szklanki przegotowanej przestudzonej wody. Napój doprawić do smaku tylko cukrem lub cukrem i solą.

### **KOKTAJL Z SERWATKI, POMIDORÓW I WYWARU Z WARZYW**

2 szklanki serwatki, 2 szklanki wywaru z warzyw, 1/2 szklanki przecieru pomidorowego, cukier, pieprz, sól, zielenina

Wymieszać serwatkę z wywarem z gotowania kalafiorów, brukselki lub fasolki szparagowej i przecierem pomidorowym. Ostrożnie przyprawić solą, bo wywar już jest słony. Dodać posiekaną zieleninę.

**Uwaga!** Koktajl ten może być sporządzony z samego wywaru i przecieru pomidorowego. Wtedy bierzemy 3—4 szklanki wywaru z warzyw i 1 szklankę przecieru.

### **NAPÓJ Z SOKU Z KISZONEJ KAPUSTY I POMIDORÓW**

4 szklanki soku z kiszonej kapusty, zielona pietruszka lub koperek, przecier z 30 dag pomidorów świeżych czy mrożonych lub 1 łyżka koncentratu pomidorowego, cukier, ewentualnie pieprz

Sok z kiszonej kapusty precedzić, dodać przecier pomidorowy albo koncentrat i doprawić do smaku. Podawać napój posypany drobno posiekaną zieleniną z dodatkiem pieczywa lub kaszy.

### **NAPÓJ Z POMIDORÓW I PORZECZEK**

50 dag pomidorów, 50 dag porzeczek, cukier

Sposób wykonania — jak w przepisie na napój pomidorowy z sokiem z marchwi.

### **NAPÓJ Z POMIDORÓW, SOKU Z KISZONEJ KAPUSTY I PRZECIERU OWOCOWEGO**

1 szklanka soku lub niezagęszczonego przecieru pomidorowego, 1 szklanka soku z kiszonej kapusty, 1 szklanka przecieru z porzeczek, jabłek, jeżyn lub agrestu, 1/2—1 szklanki wody mineralnej lub wody przegotowanej, sól, zielenina

Wymieszać wszystkie składniki, doprawić do smaku solą. Podawać napój posypany drobno posiekaną zieleniną.

### **NAPÓJ Z POMIDORÓW I SOKU Z KISZONYCH OGÓRKÓW**

50 dag pomidorów, 2 szklanki soku z kiszonych ogórków, koperek

Pomidory umyć, podzielić na części i odciągnąć sok w sokowirówce lub zmiksować i przetrzeć. Połączyć z precedzonym sokiem z ogórków. Podawać z posiekany koperką.

### **NAPÓJ Z POMIDORÓW I SELERÓW**

75 dag pomidorów, 75 dag selerów, sól, cukier

Obydwa warzywa umyć, selery obrać i opłukać. Wycisnąć sok w sokowirówce. Doprawić do smaku.

### **NAPÓJ POMIDOROWO-WARZYWNY**

30 dag pomidorów, 30 dag marchwi, 30 dag selerów, 3 cebule lub 2 cebule i 2—3 ząbki czosnku, 30 dag jabłek, sól, pieprz, zielenina

Warzywa umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać na części, pasujące do otworu sokowirówki i wycisnąć z nich sok. Doprawić do smaku. Podawać napój posypany drobno posiekaną zieleniną. Jest on dość ostry w smaku, nadający się głównie dla dorosłych. Smak ten można złagodzić, jeśli doda się szklankę przegotowanego i ostudzonego mleka lub śmietanki.

## NAPÓJ Z POMIDORÓW I SWIEŻYCH OGÓRKÓW

---

75 dag pomidorów, 2 mniejsze ogórki, koperek, sól, pieprz

---

Wycisnąć sok z pomidorów w sokowirówce lub pomidory zmiksować i przetrzeć przez sito. Ogórki umyć, obrać, pokrajać w cienkie i krótkie paseczki. Sok z pomidorów rozmieszczać z 1 szklanką ostudzonej przegotowanej wody, dodać ogórki razem z wydzielonym w czasie krajania sokiem i drobno posiekany koperek. Doprawić do smaku. **Uwaga!** Napój można przygotować bez wody, biorąc 1 kg pomidorów. Zamiast wody można też dodać 1 szklankę słodkiego mleka, kefiru, śmietanki lub śmietany i rozbić lub zmiksować z pomidorami. Można też do każdego rodzaju takiego napoju dodać 1—2 jaja, które należy zmiksować lub roztrzepać trzepaczką z napojem.

## NAPÓJ Z POMIDORÓW I DYNI

---

75 dag pomidorów, 50 dag dyni, sól, cukier, koperek

---

Pomidory umyć. Dynię umyć, obrać, oczyścić z nasion i strzępków miększu. Warzywa podzielić na mniejsze części i wycisnąć sok w sokowirówce. Doprawić do smaku. Podawać z drobno posiekanym koperkiem.

## KOKTAJL Z POMIDORÓW Z WÓDKĄ I ŻÓŁTKAMI

---

1 szklanka soku lub niezagęszczonego przecieru pomidorowego, 1/2 szklanki wódki, 2 żółtka, 1 szklanka wody sodowej, lód, cytryna

---

Sok pomidorowy, wódkę i żółtka zmiksować, rozlać do pucharków lub szklaneczek z pośluczonym lodem. Przed podaniem uzupełnić wodą sodową i udekorować cytryną.

## KOKTAJL Z POMIDORÓW, WINA I WÓDKI

---

1 szklanka soku lub niezagęszczonego przecieru pomidorowego, 1 szklanka białego wina, 1/2 szklanki wódki, 3/4 szklanki wody sodowej, cukier, cytryna

---

Sok pomidorowy rozmieszczać z winem i wódką, doprawić do smaku cukrem i cytryną. Rozlać do pucharków lub szklaneczek, przed podaniem uzupełnić wodą sodową. Podawać koktajl dobrze ochłodzony.





## PRZETWORY

### PRZECIER Z POMIDORÓW I

Pomidory umyć, podzielić na mniejsze części, podlać w garnku małą ilością gorącej wody i rozparować pod przykryciem. Zestawić z ognia, kiedy zmiękną. Przetrzeć je, zagotować i zaraz wlać do gorących butelek lub słoików do pełna. Natychmiast zamykać. Układać na rozłożonym na podłodze papierze, ciasno obok siebie, okryć najpierw papierem, a potem szczelnie otulić kilkakrotnie złożonym kocem i pozostawić tak na 2—3 godz. Odkryć, przestudzić. Jeśli używamy butelek z korkami, zalakować je. Odstawić przecier w chłodne miejsce.

**Uwaga!** Przy szybkim przerobieniu świeżych, zdrowych pomidorów i dokładnym odkażeniu opakowań — sposób ten jest bardzo dobry.

## PRZECIER Z POMIDORÓW II

Gorący przecier — przygotowany jak podano w poprzednim przepisie — nalać do opakowań, pozostawiając w słoju wolną przestrzeń 1 cm od góry, a w butelce — całą szyjkę. Korki na butelkach umocnić sznurkiem, inne opakowania zamknąć hermetycznie. Wstawić na podkładzie z płótna, papieru itp. do kotła z gorącą wodą, której powinno być tyle, ile jest przecieru w opakowaniach lub trochę więcej. Od momentu zagotowania wody płomień zmniejszyć i pasteryzować przecier ok. 30 min. Następnie wodę częściowo odlać, wyjąć opakowania z przecierem i ustawić tak, by nie stykały się ze sobą, w niezbyt zimnym miejscu (nie w przeciągu), żeby nie popękały. Po całkowitym wystudzeniu odstawić na miejsce przechowywania.

### SOK Z POMIDORÓW

Rozparowane pomidory wyłożyć na sito i bardzo lekko ugniatać, powodując odciekanie soku. Zebrany sok pasteryzować przez 20 min tak jak przecier. Pozostałe na sicie pomidory przetrzeć i zakonserwować jak podano w poprzednim przepisie.

### POMIDORY PASTERYZOWANE W CAŁOŚCI

Jędrne, dorodne, równomiernie wybarwione, ale niezbyt duże pomidory układać w odkażonych słojach i zalać lekko osoloną i osłodzoną gorącą wodą. Pasteryzować jak przecier — przez 30 min. Tak konserwowane pomidory podawać do mięsa — wyjęte wprost ze słoja lub dodatkowo pokropione olejem sojowym albo słonecznikowym i posypane cebulą czy zieleniną.

## KRAJANKA POMIDOROWA PASTERYZOWANA

Pomidory pokrajać w grube plastry lub cząstki, układać ciasno w słojach, aż do wydzielenia się soku, lekko posolić, na wierzch wlać łyżkę oleju. Pasteryzować jak przecier — przez 30 min. Tak przygotowane pomidory mają po otwarciu zapach i smak świeżych. Są bardziej godne polecenia niż sok albo przecier z surowych pomidorów, ponieważ w tych ostatnich, wskutek rozdrabniania i napowietrzenia na surowo, sporo witaminy C ulega zniszczeniu. Krajanka jest też mniej pracochłonna. Podaje się ją jako dodatek do mięsa lub innych potraw; można też sporządzać z niej w zimie przecier.

## POMIDORY W PRZECIERZE (pelati)

Pomidory ułożyć w odkażonych słojach, zalać przecierem pomidorowym, zamknąć i pasteryzować 30 min. Pomidory z tego przetworu, bardzo smaczne i dobrze zachowujące kształt, przeznacza się na sałatkę, dodatek do mięsa i innych potraw. Przecier wykorzystujemy na zupy, sosy itp.

## OWOCE W PRZECIERZE POMIDOROWYM

Do tego przetworu można wykorzystać jabłka, śliwki, renklody, mirabelki, gruszki lub agrest. Owoce oczyścić, jabłka i gruszki obrać i podzielić na cząstki; śliwki, renklody i mirabelki wypestkować. Ułożyć owoce w słojach. Gorący przecier pomidorowy doprowadzić do smaku solą, cukrem i ewentualnie pieprzem, dodać ziele angielskie, liść laurowy i goździki. Zalać nim natychmiast

owoce w słojach, zamykać i pasteryzować 30—35 min. Wykorzystywać na sałatkę.

**Uwaga!** Przetwór ten można przygotować na słodko i podawać dzieciom na deser.

## WARZYWA W PRZECIERZE POMIDOROWYM

Fasolkę, kalafior, cukinię, szparagi lub kabaczki oczyścić, podzielić na mniejsze kawałki, krótko (2—3 min) obgotować w słonej wodzie, odcedzić i przekładać do słoików. Zalać pikantnie przyprawionym przecierem pomidorowym. Zamykać słoje i pasteryzować: ok. 1 godz. — fasolkę i szparagi, ok. 40 min — inne warzywa. Podawać na sałatkę.

**Uwaga!** Można również warzywa mieszać, np. kalafior z fasolką, cukinię z fasolką itp., lub łączyć je z owocami, np. cukinię z jabłkami.

## PRZECIER Z POMIDORÓW I JABŁEK

Z pomidorów i jabłek (wziętych w proporcji pół na pół) sporządzić przecier jak w przepisie na przecier z pomidorów. Dalej postępować jak w tym samym przepisie. Zimą wykorzystywać jako napój, na zupę, sosy zimne i gorące oraz do innych potraw.

## POMIDORY CZERWONE MARYNOWANE

Wybrać niezbyt dojrzałe, nieduże, jędrne pomidorki i układać je w słojach. Przygotować zalewę. Na 1 szklanę octu (10%) wziąć 4 szklanki wody, 3 łyżki cukru i 3 płaskie łyżki soli, zagotować, dodać cząstki cebuli, 2—3 ząb-



ki czosnku, liść laurowy i ziele angielskie. Gorącą zalewą napełnić słoje, zamykać i pasteryzować. Po zagotowaniu pozostawić je w gorącej wodzie (już bez gotowania) na 10 min. Następnie wyjmować i studzić. Taka ilość zalewy wystarcza na 3 słoje, tzw, weki, lub 6 małych słoików po dzemie typu twist (0,45 l).

### PIKLE MARYNOWANE Z POMIDORAMI

Kilka małych ogórków, niezbyt dojrzałych, jędrnych pomidorów, kalafior, marchewkę i cebulę dokładnie umyć. Kalafior podzielić na mniejsze części, marchewkę oczyścić i pokrajać w plasterki, cebulę pokrajać w części jak pomarańczę. Kalafior, marchew i cebulę krótko (2—3 min) obgotować. Pomidory i ogórki (obrane) pokrajać w plastry. Napełniać słoje warzywami, starannie je układając, zalać zalewą przygotowaną jak w poprzednim przepisie (bez cebuli i czosnku). Pasteryzować przez 10 min, po czym pozostawić w gorącej wodzie bez gotowania na 20 min. Podawać na sałatkę.

### SALAATKA WIELOWARZYWNA Z POMIDORAMI

- I: Równe ilości pomidorów (niezbyt dojrzałych), ogórków kiszonych, cebuli i papryki, przyprawy, olej.
  - II: Równe ilości pomidorów (niezbyt dojrzałych), ogórków kiszonych, marchewki, cebuli i jabłek, przyprawy, olej.
  - III: Równe ilości pomidorów (niezbyt dojrzałych), kapusty świeżej lub kiszonej, cebuli i jabłek, przyprawy, olej.
- Składniki oczyścić, opłukać, poszatkować lub pokrajać w plastry albo w paski. Niektóre warzywa i jabłka można

zetrzeć na tarce o dużych otworach. Wymieszać wszystko z dodatkiem soli, cukru, pokruszonych liści laurowych i ziela angielskiego. Układać ciasno w słoikach, na wierzchu położyć 1—2 liście laurowe i zalać 1—2 łyżkami oleju sojowego lub słonecznikowego. Słoje zamykać i pasteryzować jak przecier, ostrożnie wstawiając do nieco przestudzonej wody, aby nie popękały. Czas pasteryzacji — 40 min.

**Uwaga!** Jeżeli ktoś nie lubi tak dużych ilości cebuli, można jej dodać znacznie mniej, tylko dla aromatu.

### POMIDORY ZIELONE MARYNOWANE

Pomidory zielone lub lekko zaróżowione umyć, obgotować 2 razy po 3 min, zmieniając wodę. Odcedzić, nałożyć do słoików, przełożyć plasterkami cebuli (10 dag na 1 kg), zalać zalewą przyrządzoną jak w przepisie na pomidory czerwone marynowane i dalej postępować tak jak w tym przepisie.

### MARYNATA Z ZIELONYCH POMIDORÓW KRAJANYCH (sposób tradycyjny)

---

1 kg pomidorów, 10 dag cebuli, sól, cukier, ocet, liść laurowy, ziele angielskie

---

Pomidory umyć, pokrajać w plastry. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w grubsze plastry. Pomidory przesypywać na misce lub w garnku kamiennym solą, przekładać cebulą i pozostawić na 24 godz. w chłodnym miejscu. Odcedzić na sicie wydzielony sok. Zagotować wodę z octem biorąc na 1 szklankę (10%) octu 4 szklanki wody (jest

to ilość wystarczająca na trzy 1-litrowe słoje). Do gorącej zalewy dodać 2 łyżki cukru i przyprawy, włożyć krąjkę pomidorową i po kilkunastu minutach (bez gotowania) składać do słoików, zamykać i pasteryzować.

### POMIDORY CZERWONE KISZONE

Wybrać nieduże, jędrne, niezbyt dojrzałe pomidory, umyć, ułożyć w stojach, przekładać dokładnie umyтыми liśćmi dębu, porzeczek, wiśni, winogron, koperku lub liśćmi laurowymi. Można dodać 2—3 ząbki czosnku, gorczycę i plastry cebuli. Zalać solanką (na 1 l wody — 5 dag soli). Zamknąć słoje, odstawić w chłodne miejsce. Twarde pomidory podawać na sałatkę, miękkie przeznaczać na zupę, sosy i do innych potraw.

### POMIDORY ZIELONE KISZONE

Mniejsze pomidory zielone lub lekko zaróżowione umyć i chwilę obgotować w osolonej wodzie. Układać w stojach, przekładać przyprawami i liśćmi oraz zalać solanką, jak w poprzednim przepisie. Zamknąć słoje, odstawić w chłodne miejsce. Używać na sałatkę lub jako dodatek do potraw, podobnie jak ogórki kiszone.

### MARMOLADA Z POMIDORÓW I JABŁEK

1 kg pomidorów, 1 kg jabłek, 1 kg cukru, goździki, cynamon lub skórka cytrynowa

Przygotować przecier z pomidorów i jabłek (patrz przepis na przecier z pomidorów i jabłek). Zagęścić go

w płaskim rondlu tak, aby łyżka przesunięta przez środek pozostawiała wyraźną bruzdę. W czasie zagęszczania często mieszać, aby się nie przypalił. Wsypać cukier i jeszcze gotować ok. 30 min, aż masa stanie się gęsta i szklista. Dodać zapach. Gorącą marmoladę wkładać do pełna do słoików, na wierzchu układać krążek celofanu lub folii plastikowej wyparzony albo wygotowany. Natychmiast zamykać i odstawić do wystudzenia, a potem w chłodne miejsce.

### MARMOLADA Z POMIDORÓW, JABŁEK I GRUSZEK

1 kg pomidorów, 1 kg jabłek, 1 kg gruszek, 1 1/2—2 kg cukru

Sposób przygotowania i wykończenia jak w poprzednim przepisie; nie dodawać składników zapachowych.

**Uwaga!** W obydwu przepisach zamiast jabłek można wziąć śliwki.

### SOS POMIDOROWY Z MUSZTARDĄ

2 kg pomidorów, 3 cebule, liść laurowy, ziele angielskie, 2 łyżki cukru, 1 łyżka soli, 3 łyżki musztardy, 3 łyżki oleju

Pomidory umyć, obrać, podzielić na mniejsze części, podsmażyć z cebulą pokrajaną w kostkę na oleju, podlać kilkoma łyżkami gorącej wody. Dodać przyprawy oraz musztardę i gotować na słabym ogniu ok. 1 godz. Kiedy masa jest jednolita i gęsta, wkładać ją na gorąco do wyparzonych uprzednio słoików, zamykać i pasteryzować ok. 30 min.

## SOS POMIDOROWY Z PAPRYKĄ

1 kg pomidorów, 20 dag cebuli, 1 główka czosnku, 1/2 szklanki oleju, 25 dag papryki (w tym 2—3 strąki małej papryki ostrej lub 1 łyżeczka ostrej papryki sproszkowanej), ziele angielskie, liść laurowy, estragon, bazylija, lubczyk, sól, cukier, 2 łyżki octu winnego lub cytrynowego

Cebulę i czosnek obrać, umyć, drobno posiekać, podsmażyć na oleju, aż staną się szkliste. Dodać oczyszczoną, umytą i pokrajaną w paski paprykę oraz obrane ze skórki i podzielone na mniejsze kawałki pomidory. Gotować tak długo, aż masa stanie się jednolita. Wtedy dodać przyprawę, jeszcze gotować ok. 5 min. Składać do mniejszych słoików i pasteryzować jak przecier pomidorowy ok. 30 min.

Używać jak keczupu do pieczywa, mięs, wędlin i ryb oraz do sałatek.

## SOS POMIDOROWY Z JABŁKAMI I PAPRYKĄ

1 kg pomidorów, 50 dag jabłek kompotowych, 25 dag papryki, cukier, sól, goździki, imbir, pieprz, papryka sproszkowana, 1—2 łyżki octu winnego, 1/4 szklanki oleju

Pomidory, paprykę i jabłka umyć, obrać, z jabłek usunąć gniazda nasienne, z papryki — nasiona. Pokrajać wszystkie produkty w mniejsze kawałki, udusić z olejem na jednolitą masę. Dodać sproszkowane lub zmielone przyprawę, sól, sporo cukru i ocet. Jeszcze chwilę gotować, składać do słoików i pasteryzować jak sos poprzedni.

## SOS POMIDOROWO-CZOSNKOWY Z CEBULĄ

1 kg pomidorów, 25 dag cebuli, 2 główki czosnku, sól, cukier, pieprz, papryka sproszkowana, liść laurowy, 3 łyżki oleju, 2 łyżki musztardy

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na oleju, dodać oczyszczony i drobno posiekany lub rozarty z solą czosnek, podlać kilkoma łyżkami gorącej wody i dusić ok. 10 min. Wtedy dodać obrane i pokrajane pomidory, gotować jeszcze ok. 30 min. Dodać przyprawę, pogotować z nimi jeszcze ok. 5 min. Składać do słoików i pasteryzować ok. 30 min. Stosować — jak sosy poprzednie.



**Wartość odżywcza wybranych warzyw i owoców oraz ich przetworów  
w 100 g produktu rynkowego\***

Lp.	Nazwa produktu	Kalorie	Węglowodany	Błonnik	Wapń	Zelazo	Wit. A	Wit. C
			g	g	mg	mg	µm.	mg
1	Pomidory	29	5,2	0,4	14	0,7	1265	23
2	Sok pomidorowy	23	5,0	0,2	12	1,1	830	10,1
3	Konc. pomidorowy	49	8,8	0,7	24	1,2	1506	19,6
4	Konc. pomidorowy 12% s.m.	81	14,7	1,1	40	2,0	2497	32,5
5	Konc. pomidorowy 20% s.m.	122	22,0	1,7	59	3,0	3746	48,7
6	Konc. pomidorowy 30% s.m.	163	29,3	2,3	79	3,9	4985	64,8
7	Konc. pomidorowy 40% s.m.	46	9,5	0,9	40	0,6	29	50,0
8	Cytryny	42	7,6	1,5	65	1,1	630	23,8
9	Fasolka szparagowa	57	12,1	0,9	4	0,3	77	9,2
10	Jabłka	41	8,7	1,2	29	0,7	12189	3,4
11	Marchew	15	2,9	0,6	12	0,3	371	8,0
12	Porzeczki czerwone	64	4,3	0,7	36	0,9	120	45,8
13	Kompot truskawkowy	99	23,7	0,7	16	0,5	30	34
14	Nektar truskawkowy	—	—	—	—	—	—	13,5
15	Dżem truskawkowy	264	64,6	0,8	17	0,6	30	2

\* Wg A. Szczygła i in.: Tabele składu i wartości odżywczych produktów spożywczych. W-wa 1972, PZWL.

## SPIS TREŚCI

Od Autorki . . . . . 5

### WIADOMOŚCI OGÓLNE

Od kiedy jemy pomidory . . . . .	7
Produkcja i zastosowanie . . . . .	8
Wartość odżywcza pomidorów . . . . .	14
Zasady sporządzania potraw z pomidorów . . . . .	16
Pomidory jako element dekoracyjny . . . . .	19
Przetwory z pomidorów . . . . .	21

### PRZEPISY

<b>PRZEKĄSKI</b> . . . . .	26
Pomidory nadziewane . . . . .	26
Pomidory z twarożkiem (tulipany) . . . . .	29
Muchomory z pomidorów . . . . .	29
Korki z pomidorów i jaj . . . . .	30
Korki piętrowe na pomidorach . . . . .	30
Korki z jaj nadziewanych na pomidorach . . . . .	31
Jaja poszetowe w zimnym sosie z pomidorami i papryką . . . . .	31
Krucze babeczki z jajami poszetowymi i pomidorami . . . . .	32
Koktajl śledziowy w sosie majonezowo-pomidorowym . . . . .	33
Śledzie w zalewie pomidorowej . . . . .	33
Ryba smażona po grecku na zimno . . . . .	34
Pasta z bryndzy i pomidorów . . . . .	34
Pasta z twarogu, jaj i pomidorów . . . . .	35
Pasta z jaj i pomidorów . . . . .	35
Masło pomidorowe . . . . .	35
Pasta z kabaczków i pomidorów . . . . .	36
Galaretką z jaj, mięsa, groszku i pomidorów . . . . .	36
Galaretką z mrożonych pomidorów i groszku . . . . .	37
Galaretką z soku pomidorowego z sosem chrzanowo-twarogowym . . . . .	37
Jajecznicą z pomidorami . . . . .	38
Jaja sadzone na pomidorach . . . . .	39
Jaja smażone z serem na pomidorach i papryce . . . . .	39
Jajecznicą po chłopsku na pomidorach I . . . . .	40
Jajecznicą po chłopsku na pomidorach II . . . . .	40
Omlęt z pomidorami . . . . .	40
Omlęt z pomidorami i jabłkami . . . . .	41
Jaja zapiekane z pomidorami pod sosem beszamelowym . . . . .	41
Pomidory zapiekane z serem . . . . .	42

Pomidory zapiekane z jajami . . . . .	42
Pomidory zapiekane z pieczarkami . . . . .	43
Pomidory zapiekane z serem i boczkiem . . . . .	44
Jaja z wędliną zapiekane na papryce i pomidorach . . . . .	44
Szaszłyki z pomidorów, wątróbek i boczku . . . . .	45
Grzanki z pomidorami . . . . .	45
Grzanki z keczupem lub koncentratem pomidorowym . . . . .	46
Pizza z pomidorami i wędliną lub rybą . . . . .	46

<b>SURÓWKI</b> . . . . .	48
Surówka popularna z pomidorów . . . . .	48
Surówka z pomidorów i porów . . . . .	49
Surówka z pomidorów i jabłek . . . . .	49
Surówka z pomidorów i sałaty . . . . .	49
Surówka z pomidorów i papryki . . . . .	50
Surówka z kapusty słodkiej i koncentratu pomidorowego . . . . .	50
Surówka z kapusty kiszzonej i koncentratu pomidorowego . . . . .	51
Surówka z pomidorów i ogórków . . . . .	51
Sałata zielona z pomidorami . . . . .	52
Pomidory nadziewane surówką warzywną . . . . .	52
Surówka letnia z warzyw mieszanych z pomidorami . . . . .	53
Surówka z pomidorów i cukini . . . . .	53
Surówka z pomidorów, bananów i melonów . . . . .	53
Surówka z pomidorów, jabłek i bananów . . . . .	54
Surówka letnia z pomidorów, rzodkiewek, sałaty i ogórka . . . . .	54
Surówka z kapusty włoskiej i pomidorów . . . . .	54
Surówka z pomidorów, jabłek i cebuli . . . . .	55
Surówka z pomidorów, jabłek, renklod i ogórków . . . . .	55

<b>SALATKI</b> . . . . .	56
Sałatka z pomidorów i ziemniaków z jabłkami . . . . .	56
Sałatka z pomidorów, pieczarek i papryki . . . . .	57
Sałatka z kalafiorów w zaprawie pomidorowej . . . . .	57
Sałatka z pieczarek lub kurek z pomidorami . . . . .	57
Sałatka z jarzyn mieszanych z pomidorami . . . . .	58
Sałatka z bobu i pomidorów . . . . .	58
Sałatka z ryby wędzonej i pomidorów . . . . .	59
Sałatka z pomidorów, ogórków i jaj . . . . .	59
Sałatka z pomidorów, papryki i sera żółtego . . . . .	60
Sałatka z zielonego groszku i pomidorów . . . . .	60
Sałatka z cebuli i koncentratu pomidorowego . . . . .	61
Sałatka z pomidorów, jaj, papryki i ryby wędzonej . . . . .	61
Sałatka z pomidorów, ziemniaków, fasolki szparagowej i ryby wędzonej . . . . .	62
Sałatka z pomidorów, jaj, ogórków i ryby wędzonej . . . . .	62
Sałatka z mięsa z pomidorami i ogórkami . . . . .	62
Sałatka z cykorii z pomidorami . . . . .	63
Sałatka z ryżu, cebuli i pomidorów . . . . .	63
Pieczarki w marynacie z sosem pomidorowym . . . . .	64

<b>ZUPY</b> . . . . .	65
Zupa pomidorowa czysta jarska . . . . .	65
Zupa pomidorowa zasmażana . . . . .	66
Zupa pomidorowa z serem żółtym . . . . .	66
Rosół z pomidorami, tzw. consomme . . . . .	66
Zupa pomidorowo-zabielana . . . . .	67
Zupa pomidorowa mleczna . . . . .	67
Zupa-krem z pomidorów . . . . .	68
Zupa pomidorowa z zacierkami . . . . .	68
Zupa pomidorowa z dynią . . . . .	69
Kleik z kaszy manny i pomidorów . . . . .	69
Zupa pomidorowa z jabłkami . . . . .	70
Zupa pomidorowo-cebulowa z grzankami . . . . .	70
Chłodnik pomidorowy z ogórkami i jajami . . . . .	71
Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami . . . . .	72
Zupa ziemniaczana z pomidorami . . . . .	72
Pejzanka . . . . .	73
Zupa jarzynowa z pomidorami . . . . .	74
Zupa fasolowa z pomidorami po włosku . . . . .	74
Zupa fasolowa przecierana z pomidorami . . . . .	75
Zupa kalafiorowa z pomidorami . . . . .	75
Zupa z ryb i pomidorów . . . . .	76
Barszcz ukraiński z pomidorami . . . . .	76
Zupa włoska z pomidorami — Solferino . . . . .	77
Barszcz czerwony czysty z pomidorami . . . . .	78
Rosół z mleczkami pomidorowym . . . . .	78
Zupa z kabaczków lub cukinii z grzybami i pomidorami . . . . .	79
Zupa mięsna węgierska z pomidorami . . . . .	80

<b>DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE</b> . . . . .	81
Pomidory faszerowane bułką . . . . .	81
Pomidory faszerowane ryżem i jajami . . . . .	82
Pomidory faszerowane pieczarkami lub innymi grzybami . . . . .	83
Pomidory faszerowane ryżem i grzybami . . . . .	83
Pomidory faszerowane drobiem i ryżem . . . . .	84
Pomidory faszerowane rybą i warzywami . . . . .	84
Pomidory faszerowane wędliną i serem zapiekane . . . . .	85
Pomidory faszerowane wędliną i serem zapiekane z jajami na fasoli . . . . .	85
Pomidory z ryżem, serem i wędliną (po włosku) . . . . .	86
Pomidory zapiekane na ryżu z pieczarkami . . . . .	87
Ryż zapiekany z pomidorami i serem . . . . .	87
Ryż zapiekany z pomidorami, jajami i serem . . . . .	88
Risotto z warzywami i pomidorami . . . . .	88
Kotlety z ryżu, jaj i sera żółtego z pomidorami . . . . .	89
Papryka faszerowana ryżem z serem i pomidorami . . . . .	89
Papryka nadziewana rybą i warzywami w pomidorach . . . . .	90
Makaron zapiekany z sosem pomidorowym i serem . . . . .	91
Makaron zapiekany z boczkiem i sosem pomidorowym . . . . .	91

Zapiekanka z makaronu, pieczarek lub innych grzybów i pomidorów	92
Makaron zapiekany w sosie mięsno-pieczarkowym z pomidorami	93
Makaron zapiekany z jarzynami i pomidorami	93
Makaron po włosku z serem żółtym i sosem pomidorowym	94
Zapiekanka z makaronu, sera i pomidorów	95
Placek ziemniaczany z pomidorami, boczkiem i wędliną	95
Pomidory z ziemniakami, cebulą i mięsem (rumuńska „musaka”)	96
Fasola po myśliwsku z pomidorami i winem	96
Fasola po bretońsku	97
Leczo z pomidorów, papryki i wędzonki	97
Bigos pomidorowy	98
Bigos z pomidorami	98
Naleśniki zapiekane z sosem pomidorowym	99
Potrawa włoska z makaronu, mięsa i jaj zapiekana z pomidorami (pasta ripiena)	100
Francuska potrawa z fasoli, mięsa, wędlin, warzyw i pomidorów	100
Ziemniaki zapiekane z jajami i pomidorami	101
Zapiekanka z pomidorów, ryżu i ryby wędzonej (holenderska)	102
Kiełbasa z kapustą i pomidorami	102
Baranina duszona w pomidorach	103
Kurczak pieczony lub duszony w warzywach i pomidorach	104
Wątróbka duszona z pomidorami	104
Potrąwka z gęsi z pomidorami i grzybami (ragoût)	105
Roladki z ostroboka lub innej ryby w sosie pomidorowym	106
Filety rybne pieczone z pomidorami	106
Zapiekanka z porów, pomidorów i papryki z ryżem	107
Kotlety z kaszy jęczmiennej z pomidorami i wędliną	108
Papryka nadziewana ryżem i pomidorami	108
Pilaw z pomidorami i kurczakiem	109
Dynia z wędliną zapiekana z pomidorami	110
Fasola w sosie pomidorowym	110
Parówki w sosie pomidorowym	111
Gulasz mięsno-warzywny z pomidorami	111
Gulasz węgierski z pomidorami	111
Gulasz z wędliny i pieczarek z pomidorami	112
Fiftele w sosie pomidorowym	112
Boczek duszony w pomidorach	113
Pulpety dietetyczne w sosie pomidorowym	113
Ryba duszona w pomidorach	114
Ryba zapiekana z pomidorami	114
<b>POMIDORY NA JARZYNĘ</b>	116
Pomidory duszone	116
Pomidory pieczone	116
Pomidory smażone	117
Pomidory w cieście	117
Cebula duszona z pomidorami	117

Pomidory duszone z jabłkami	118
Pomidory duszone z papryką i ogórkami	118
Pomidory duszone z cebulą, papryką i cukinią (ratatuj)	119
Dynia duszona z jabłkami i pomidorami	119
Kalarepka duszona z cebulą i pomidorami	120
Kapusta z pomidorami	120
Kapusta ze śmietaną i pomidorami	121
Jarmuż z pomidorami	121
Kabaczki obsmażone z pomidorami i cebulą	121
Warzywa mieszane z pomidorami	122
Pomidory z fasolką szparagową w sosie mlecznym	122
Bukiet z jarzyn z pomidorami	123
Ziemniaki duszone z pomidorami i cebulą	124
Warzywa zapiekane z pomidorami i papryką	124
Kalafiory zapiekane pod sosem pomidorowym	125
Fasolka szparagowa w sosie pomidorowym	125

<b>SOSY</b>	126
Sos pomidorowy do mięs i ryb zimnych	126
Sos majonezowy z pomidorami	126
Sos — zaprawa pomidorowa do sałatek rybnych	127
Zimny sos pomidorowo-śmietanowy	127
Sos-pasta z jabłek i pomidorów	128
Sos jabłkowo-pomidorowy z papryką	128
Sos pomidorowy z winem	129
Sos pomidorowy zimny z mlekiem skondensowanym (dietetyczny)	129
Sos pomidorowy czysty	129
Sos pomidorowy ze śmietaną	130
Sos pomidorowy węgierski	130
Sos mięsno-pomidorowy	131
Sos myśliwski	131
Sos grecki do ryb	132
Sos krymski do ryb	132

<b>NAPOJE</b>	133
Napój naturalny z pomidorów rozgotowanych	133
Napój naturalny z pomidorów surowych	134
Napój pomidorowy z serwatką	134
Napój pomidorowy z serwatką i śmietaną	134
Napój pomidorowy z jajami	135
Napój pomidorowo-mleczny	135
Napój pomidorowy z kefirem, zsiadłym mlekiem lub maślanką	136
Napój pomidorowy z sokiem z marchwi	136
Napój pomidorowy z sokiem z marchwi i mlekiem zsiadłym lub słodkim	137
Napój z pomidorów i jabłek	137
Koktajl z serwatki, pomidorów i wywaru z warzyw	137
Napój z soku z kiszzonej kapusty i pomidorów	138

Napój z pomidorów i porzeczek . . . . .	138
Napój z pomidorów, soku z kiszzonej kapusty i przecieru owocowego . . . . .	138
Napój z pomidorów i soku z kiszonych ogórków . . . . .	139
Napój z pomidorów i selerów . . . . .	139
Napój pomidorowo-warzywny . . . . .	139
Napój z pomidorów i świeżych ogórków . . . . .	140
Napój z pomidorów i dyni . . . . .	140
Koktajl z pomidorów z wódką i żółtkami . . . . .	140
Koktajl z pomidorów, wina i wódki . . . . .	141
<b>PRZETWORY . . . . .</b>	<b>142</b>
Przecier z pomidorów I . . . . .	142
Przecier z pomidorów II . . . . .	143
Sok z pomidorów . . . . .	143
Pomidory pasteryzowane w całości . . . . .	143
Krajanka pomidorowa pasteryzowana . . . . .	144
Pomidory w przecierze (pelati) . . . . .	144
Owoce w przecierze pomidorowym . . . . .	144
Warzywa w przecierze pomidorowym . . . . .	145
Przecier z pomidorów i jabłek . . . . .	145
Pomidory czerwone marynowane . . . . .	145
Pikle marynowane z pomidorami . . . . .	146
Sałatka wielowarzywna z pomidorami . . . . .	146
Pomidory zielone marynowane . . . . .	147
Marynata z zielonych pomidorów krajanych . . . . .	147
Pomidory czerwone kiszzone . . . . .	148
Pomidory zielone kiszzone . . . . .	148
Marmolada z pomidorów i jabłek . . . . .	148
Marmolada z pomidorów, jabłek i gruszek . . . . .	149
Sos pomidorowy z musztardą . . . . .	149
Sos pomidorowy z papryką . . . . .	150
Sos pomidorowy z jabłkami i papryką . . . . .	150
Sos pomidorowo-czosnkowy z cebulą . . . . .	151