

ANNA GASIK

KAPUSTA BIAŁA




WATR

Opiniodawca
mgr inż. ANNA NERS
Projekt okładki i ilustracje
JERZY TREUTLER
Redaktor
ALINA STRADECKA
Redaktor techniczny
TERESA KIERZKOWSKA
Korektor
IWONA PIETRUCHA

ISBN 83-225-0123-4

Wszelkie prawa zastrzeżone
Printed in Poland

WYDAWNICTWO WATRA
Warszawa 1984. Wydanie I
Nakład 50 000+250 egz. Format B6.
Ark. wyd. 9,0. Ark. druk. 7,65.
Symbol 10476/RK. Papier offsetowy kl. III 80 g 70 x 100.
Oddano do składu w marcu 1983 r.
Podpisano do druku w październiku 1983 r.
Druk ukończono w lutym 1984 r. Cena zł 70,—
Rze zam. 5691/83 M-29-4231

WIADOMOŚCI OGÓLNE



KAPUSTA W STAROŻYTNOŚCI I W CZASACH PÓŹNIEJSZYCH

Kapusta — jako produk. żywnościowy — znana jest od bardzo dawna. Już w skamielinach z epoki brązu znaleziono odciski główek kapusty. Nietrwale liście ani drobne nasiona tej rośliny nie zdołały zachować się w wykopalskach archeologicznych, ale z różnych zapisów można wywnioskować, że „udomowiona” została już na 2,5 tysiąca lat przed naszą erą. Przedtem, i do dziś nad Morzem Śródziemnym, była rośliną wieloletnią, trwałą, dziko rosnącą, na wysokiej łodydze, z dużymi, nie nadającymi się do spożycia liśćmi. Dzięki selekcji i uszlachetnianiu stała się nie tylko jadalnym, ale i smacznym, dwuletnim warzywem.

Była ona „skarbem żywieniowym” wielu plemion, m. in. Germanów i Celtów, z którymi przywędrowała do Europy północnej, zachodniej i wschodniej. Obecnie kapusta jest podstawowym warzywem Francuzów, Niemców, Węgrów, Irlandczyków i oczywiście naszym — polskim. Chętnie spożywana jest w Związku Radzieckim, Wielkiej Brytanii i Skandynawii.

Rozpowszechnienie kapusty pod tak różnymi szerokościami geograficznymi tłumaczy się jej łatwą aklimatyzacją i stosunkowo krótkim okresem wegetacji, a również wysokimi plonami. Zachęca do produkcji możliwość korzystania z tego produktu przez cały rok, ponieważ dobrze przechowuje się przez zimę i wiosnę w stanie świeżym lub zakiszona.

Zalety te spowodowały, że w Polsce kapusta była uprawiana i spożywana od najdawniejszych czasów. W zachowanych rachunkach z XIV-wiecznych dworów królewskich i książęcych widnieje kapusta biała (i czer-

wona) obok grochu, rzepy, jabłek, śliwek, buraków i ogórków oraz różnorodnego mięsiwa, ryb, jaj, se-
kasz i miodu. Mikołaj Rej nie pominął wzmianek o t-
polskim warzywie, z „atencją” pisząc o: „kapustce
dobrej z ćwikietką”.

Kapusta występuje nie tylko w żywieniu dworskim.
W kuchni ludowej mamy też wiele przyrządzanych z niej
potraw. Są one przekazywane przez ustną tradycję, zb-
rane i zapisywane przez etnografów, choć niektóre z nich
znikają z naszych stołów. Kto z czytelników wie r-
jak wygląda i smakuje potrawa, zwana „podcz-
A jest to bardzo stare, chłopskie danie, którego
nazwa sama świadczy o braku produktów na prze-
nówku. Przyrządza się je z pierwszych liści kapu-
poderwanych spod zaledwie rozpoczynających się zw-
główek. Dziś nie ma już ono racji bytu.

Potrawom z pospolitej kapusty należy zawdzięczać,
nie zdziściłkował nas w przeszłości szkorbut, bo z p-
duktów kuchni staropolskiej ona jedna — poza ziołami
dostarczała większych ilości witaminy C.

Ponieważ kapusta znana była od tak dawna i w r-
nych krajach, powstało z niej wiele potraw, czasem p-
stych, czasem skomplikowanych, łączonych z innymi p-
duktami. Gotowane potrawy należą do najstarszych. N-
łatwiej było zawiesić kociołek z wodą nad palenisk-
i wrzucić do niego to warzywo, ewentualnie z różn-
dodatkiem. Stosunkowo stare są też potrawy z kap-
pieczone i zapiekane. Kiedy wprowadzono piece c-
bowe, zaczęły one konkurować skutecznie z dymi-
„w kurnych” chatach paleniskami. Do pieców mo-
było wsuwać liczne naczynia z potrawami, gdyż c-
żej zachowywały ciepło.

Natomiast potrawy smażone są wytworem nowszej ku-
ni. Również łączenie kapusty z ziemniakami (od XVII
znanymi w Polsce), kalafiorami i marchwią (od XVI
czy pomidorami (od XX w.) są stosunkowo młodsze

KAPUSTA W STAROŻYTNOŚCI I W CZASACH PÓŹNIEJSZYCH

Kapusta — jako produkt żywnościowy — znana jest od bardzo dawna. Już w skamielinach z epoki brązu znaleziono odciski główek kapusty. Nietrwale liście ani drobne nasiona tej rośliny nie zdołały zachować się w wykopaliskach archeologicznych, ale z różnych zapisów można wywnioskować, że „udomowiona” została już na 2,5 tysiąca lat przed naszą erą. Przedtem, i do dziś nad Morzem Śródziemnym, była rośliną wieloletnią, trwałą, dziko rosnącą, na wysokiej łądździe, z dużymi, nie nadającymi się do spożycia liśćmi. Dzięki selekcji i uszlachetnianiu stała się nie tylko jadalnym, ale i smacznym, dwuletnim warzywem.

Była ona „skarbem żywieniowym” wielu plemion, m. in. Germanów i Celtów, z którymi przywędrowała do Europy północnej, zachodniej i wschodniej. Obecnie kapusta jest podstawowym warzywem Francuzów, Niemców, Węgrów, Irlandczyków i oczywiście naszym — polskim. Chętnie spożywana jest w Związku Radzieckim, Wielkiej Brytanii i Skandynawii.

Rozpowszechnienie kapusty pod tak różnymi szerokościami geograficznymi tłumaczy się jej łatwą aklimatyzacją i stosunkowo krótkim okresem wegetacji, a również wysokimi plonami. Zachęca do produkcji możliwość korzystania z tego produktu przez cały rok, ponieważ dobrze przechowuje się przez zimę i wiosnę w stanie świeżym lub zakiszona.

Zalety te spowodowały, że w Polsce kapusta była uprawiana i spożywana od najdawniejszych czasów. W zachowanych rachunkach z XIV-wiecznych dworów królewskich i książęcych widnieje kapusta biała (i czer-

wona) obok grochu, rzepy, jabłek, śliwek, buraków i ogórków oraz różnorodnego mięsiwa, ryb, jaj, sera, kasz i miodu. Mikołaj Rej nie pominął wzmianek o tym polskim warzywie, z „atencją” pisząc o: „kapustce nadobnej z ćwikietką”.

Kapusta występuje nie tylko w żywieniu dworskim. W kuchni ludowej mamy też wiele przyrządzanych z niej potraw. Są one przekazywane przez ustną tradycję, zbierane i zapisywane przez etnografów, choć niektóre z nich znikają z naszych stołów. Kto z czytelników wie np., jak wygląda i smakuje potrawa, zwana „podczas”? A jest to bardzo stare, chłopskie danie, którego już nazwa sama świadczy o braku produktów na przednówku. Przyrządza się je z pierwszych liści kapusty, poderwanych spod zaledwie rozpoczynających się zwijąć główek. Dziś nie ma już ono racji bytu.

Potrawom z pospolitej kapusty należy zawdzięczać, że nie zdziesiątkował nas w przeszłości skorbut, bo z produktów kuchni staropolskiej ona jedna — poza ziołami — dostarczała większych ilości witaminy C.

Ponieważ kapusta znana była od tak dawna i w różnych krajach, powstało z niej wiele potraw, czasem prostych, czasem skomplikowanych, łączonych z innymi produktami. Gotowane potrawy należą do najstarszych. Najłatwiej było zawiesić kociołek z wodą nad paleniskiem i wrzucić do niego to warzywo, ewentualnie z różnymi dodatkami. Stosunkowo stare są też potrawy z kapusty pieczone i zapiekane. Kiedy wprowadzono piece chlebowe, zaczęły one konkurować skutecznie z dymiącymi „w kurnych” chatkach paleniskami. Do pieców można było wsuwać liczne naczynia z potrawami, gdyż dłużej zachowywały ciepło.

Natomiast potrawy smażone są wytworem nowszej kuchni. Również łączenie kapusty z ziemniakami (od XVII w. znanymi w Polsce), kalafiorami i marchwią (od XVI w.) czy pomidorami (od XX w.) są stosunkowo młodsze.

ODMIANY KAPUSTY BIAŁEJ

Kapusta biała — łacińska nazwa *Brassica oleracea* var. *capitata alba*. Nazwa rosyjska — kapusta, angielska — cabbage, sprout, francuska — Chou, hiszpańska — cole, berza, niemiecka — Kohl, Kraut, włoska — cavolo. W nazwie kapusty doszukać się można pochodzenia od łacińskiego słowa „caput” (czyt. kaput), znaczącego głowa lub staroplemiennego celtyckiego czy germańskiego „caul” — „cel” (czyt. kaul, kel), co również znaczyło głowa. Z nazw starych przeszedł również źródłosłów „kap...” (cabbage).

W Polsce zawsze kapustę nazywano — tak jak obecnie — kapustą białą, dla odróżnienia od bliżej niezidentyfikowanej kapusty „czarnej”. Mówiono też o niej „odroszle”, co znaczy „odrosty”, a dotyczy młodych pędów, wypuszczanych przez pozostawione z ubiegłego roku główki.

Odmiany kapusty różnią się między sobą wysokością głąba, kształtem i wielkością główki, ścisłością liści, a także ich barwą, kształtem i unerwieniem. Różny jest też okres wegetacji, czyli liczba dni od siewu do zbioru, wrażliwość na niektóre temperatury, możliwość przechowywania itp. Im mniejszy głąb — tym cenniejsza odmiana. Korzystną cechą jest również ścisłość główki.

ODMIANY WCZESNE (120—135 DNI)

Nasiona posiane na początku marca dają plony w lipcu. Główki rosną na niskich głąbach, mają liście mniejsze, jest ich 10—15, są bardziej zielone, mniej soczyste.

luźniej ułożone. Odmiany wczesne raczej nie nadają się do dłuższego przechowywania i kwaszenia.

Ditmarska Najwcześniejsza — najbardziej rozpowszechniona, o liściach gładkich, średniej wielkości, ze słabym nalotem woskowym. Główkę ma niedużą, kulistą lub lekko spłaszczoną, głąb zewnętrzny — niski, głąb wewnętrzny dochodzi do połowy wysokości główki. Główki nie zerbane w porę łatwo pękają.

Pierwszy Zbiór — dojrzewa 10 dni później od Ditmarskiej, daje większy plon, łatwiej pęka. Główkę ma średnią, kulistą, dość ścisłą, liście jasnozielone, głąb zewnętrzny dość niski, choć wyższy o 5 cm od Ditmarskiej. Głąb wewnętrzny sięga do połowy wysokości główki lub nieco wyżej.

ODMIANY ŚREDNIOWCZESNE (135—150 DNI)

Stulecie Ulricha — odmiana polska. Zbierana może być kilka dni później niż Pierwszy Zbiór. Silnie rośnie, liście ma średnie, gładkie, jasnozielone, delikatnie unerwione, ze słabym nalotem woskowym. Główka dość duża, kulista lub nieco spłaszczona, nie pęka, głąb zewnętrzny — niski (9—12 cm), głąb wewnętrzny sięga 1/3 wysokości główki. Jest to odmiana bardzo plenna.

Jubileuszowa — odmiana polska. Liście przy główce duże, zielone, z lekkim nalotem woskowym. Główka duża, kulista lub lekko spłaszczona, ścisła, nie pękająca. Głąb zewnętrzny — niski, głąb wewnętrzny sięga 1/3—1/2 wysokości główki. Jest to odmiana plenna, letnia i późnoletnia.

Sława z Enkhuizen — najpopularniejsza wśród średniowczesnych odmian, charakteryzuje się bardzo silnym wzrostem i wysokimi plonami. Liście duże, szarozielone

ze słabym nalotem woskowym. Główka duża, kulista lub lekko spłaszczona, średniościśła. Głąb zewnętrzny — dość wysoki (15—18 cm), wewnętrzny — sięga do 1/2 wysokości główki.

ODMIANY PÓŹNE (150—175 DNI)

Grębałowska — odmiana polska, najwcześniejsza wśród późnych. Zbierana 2 tygodnie wcześniej od Brunświckiej, jest też od niej plenniejsza. Liście przy główce duże, szerokie, zielone z lekkim nalotem woskowym. Główka duża, płaskokulista, jasnozielona, ściśła. Głąb zewnętrzny 13—16 cm, wewnętrzny sięga 1/2 wysokości główki. Nadaje się do kwaszenia i przechowywania.

Brunświcka — trochę wcześniejsza niż Amager. Mało wymagająca w uprawie, nadaje się do przechowywania lub do kwaszenia. Liście przy główce duże, rozłożyste, jasnozielone, z wyraźnym nalotem. Główka duża, płaska, jasnozielona, średnio ściśła, raczej nie pęka. Głąb zewnętrzny 12—15 cm, wewnętrzny sięga 1/2 wysokości główki.

Amager — odmiana najbardziej rozpowszechniona. Nadaje się do przechowywania i do kwaszenia. W drugiej połowie zimy przechowywane główki mogą pękać. Głąb niski. Liście przy główce średniej wielkości, szarozielone, z silnym nalotem woskowym, czasem czerwone. Główka średniej wielkości, kulista, czasem spłaszczona, bardzo ściśła, zielona do jasnoszarozielonej. Głąb zewnętrzny 12—15 cm, wewnętrzny sięga 1/2 wysokości główki.

Zimowa z Mor — odmiana polska, dobra do przechowywania i kwaszenia. Liście przy główce średnie, ciem-

nozielone z delikatnym unerwieniem i silnym nalotem woskowym. Główka niezbyt duża, kulista, czasem spłaszczona, bardzo ścista i ciężka, w kolorze jasnozielonym. Głęb zewnętrzny 10—12 cm, wewnętrzny — bardzo mały. Odmiana ta może być gęściej sadzona, ponieważ nie jest rozłożysta.

Kamienna głowa — jedna z nowoczesnych odmian, wymaga lepszych gleb. Nadaje się do przechowywania i kwaszenia. Liście przy główce duże, ciemnozielone z silnym nalotem woskowym i rzadkim, ale grubym, unerwieniem. Główka duża, kulista, bardzo ścista. Głęb zewnętrzny 18—25 cm, wewnętrzny sięga $1/2$ — $2/3$ wysokości główki.

Langendijker — najpóźniejsza, doskonała w przechowywaniu, nadaje się do kwaszenia. Liście przy główce duże, niebieskawozielone, z bardzo silnym nalotem woskowym i wyraźnym nerwem głównym. Główka średnia, kulista lub owalna, bardzo ścista i ciężka. Głęb zewnętrzny 25 cm, wewnętrzny sięga $1/2$ — $2/3$ wysokości główki.

ZALETY I WADY KAPUSTY

Ziemie przeznaczone pod uprawę kapusty zajmują $1/3$ — $1/4$ całej powierzchni upraw roślin warzywnych, zbiory zaś dochodzą do $1/2$ zbiorów wszystkich warzyw. Uprawia się jej kilka razy więcej niż marchwi, pomidorów i cebuli. Tak duża produkcja i — co za tym idzie — spożycie spowodowane są naszymi przyzwyczajeniami żywieniowymi.

Kapusta — jako produkt spożywczy — ma bardzo wiele zalet, ale i nieco cech niekorzystnych. Dobrze

się przechowuje w główkach lub w postaci kwaszonki do pierwszych dni lata. Kapusta słodka podczas gotowania, duszenia czy pieczenia szybko mięknie, nie wymaga więc długiej obróbki termicznej.

Zawiera bardzo dużo cennych składników pokarmowych. Na pierwsze miejsce wysuwa się witamina C (25 dag kapusty białej zawiera dzienną dawkę potrzebną dla organizmu ludzkiego). W czasie przygotowywania potraw część witaminy C ulega zniszczeniu, ale mimo tego kapusta uważana jest za dobre źródło tego składnika. Najwięcej jest go w głąbie i jego okolicy, jak również w liściach zewnętrznych. Kapusta biała zawiera też niezbyt duże ilości witamin z grupy B oraz karotenu — prowitaminy A.

Kapusta działa na organizm odkwaszająco, również w postaci kwaszonki. Przyczynia się do tego zawartość znacznych ilości składników mineralnych: wapnia, żelaza, potasu, działających zasadotwórczo w organizmie. W warzywie tym występuje też nietrawiony przez nasz organizm błonnik. Ułatwia on przesuwanie przezutego jedzenia przez przewód pokarmowy człowieka, ponieważ pobudza ruch robaczkowy jelit. Nadaje też pokarmom wartość sycącą. Po spożyciu większej ilości kapusty czujemy się napełnieni, uczucie głodu nie występuje tak szybko, jak po spożyciu innych warzyw.

Kapusta jest niskokaloryczna, mniej więcej tak jak marchew. Zawdzięcza to bardzo dużej ilości wody (ponad 90%). W suchej masie, czyli w pozostałych składnikach, najwięcej jest węglowodanów w postaci cukru, dzięki czemu kapusta ma słodki smak i zdolność zakiszania się. Występują też w niej bardzo nieznaczne ilości białka roślinnego i ślady tłuszczów.

Warzywo to odznacza się gorzkawym smakiem i ostrym zapachem, pochodzącymi od związków siarki, zawartych w tzw. olejkach gorczycznych. Są to substancje łatwo ulatniające się po rozdrobnieniu, np. przed kiszeniem,

i w czasie gotowania. Powodują one, że potrawy z kapusty wyczuwamy na znaczną odległość.

Kapusta zawiera związki wolotwórcze, tzn. powodujące nadmierny wzrost tarczycy. Działają one szkodliwie tylko przy bardzo obfitym i jednostronnym spożywaniu tego warzywa. Jest też niestety, przy całej swej smakowitości, produktem ciężko strawnym. Powoduje wzdęcia, szkodliwie działa chemicznie na wątrobę, wywołuje ucisk przepony na chore serce. Przy tych schorzeniach oraz przy innych chorobach przewodu pokarmowego nie można jej spożywać. Jedynie niewielkie ilości prawidłowo zakwaszonej kapusty, drobno posiekanej i surowej mogą być podawane w żywieniu dietetycznym. Ale jednocześnie kapusta bardzo dobrze wychwytuje z gleby i wody jod (potrzebny do sprawnego funkcjonowania tarczycy).

Według medycyny ludowej — świeże liście kapusty lekko pobite mogą ułatwiać gojenie się ran i leczenie uporczywych wrzodów. Surowe liście kapusty uważane są też za antidotum po nadużyciu alkoholu, podobnie jak sok z kapusty kwaszonej.

Kapusta kwaszona (zwana też kiszoną) odpowiednio, a więc szybko przygotowywana, zawiera prawie wszystkie składniki kapusty słodkiej. Traci 20—50% zawartości witaminy C, najwrażliwszej na utlenianie, ale potem w kwaśnej kapuście składnik ten już dobrze się zachowuje.



ZASADY SPORZĄDZANIA POTRAW Z KAPUSTY SŁODKIEJ I KWASZONEJ

W czasie sporządzania potraw zawsze należy dbać o jak najlepsze zachowanie wartości odżywczych użytego produktu, a szczególnie tych, które w znacznym stopniu pokrywają zapotrzebowanie pokarmowe człowieka. Potrawy z kapusty nie powinny więc tracić w czasie sporządzania rozpuszczalnych w wodzie składników, a mianowicie witaminy C i składników mineralnych.

Aby składniki te zachować, należy zwrócić szczególną uwagę na obróbkę wstępną. W czasie obróbki wstępnej popełnia się bowiem najczęściej błędów. Na przykład wyrzuca się głąb, jako twarde, niesmaczny i wymagający innego sposobu rozdrabniania. Tymczasem znajduje się w nim najwięcej witaminy C. Można więc głąb utrzyć na tarce i dodać do każdej potrawy z kapusty.

Przy czyszczeniu główki kapusty często usuwa się zbyt dużo zdrowych liści, powodując marnotrawstwo surowca. Jeśli są one zepsute lub zniszczone u wierzchołka główki, można je ściąć nożem, zachowując dolne, zdrowe części.

Jednym z poważnych błędów jest zbyt wczesne solenie kapusty rozdrobnionej na surówkę. Jeśli — co często jest praktykowane — po pewnym czasie wyciśniemy sok i odlejemy go, usuniemy w ten sposób witaminę C i składniki mineralne. Następne więc zalecenie to: surówki powinny być rozdrabniane i przyprawiane tuż przed podaniem. Sok w dobrze przyrządzonej surówce nie może się wydzielać, a już w żadnym wypadku nie może być odciskany i wylewany.

Rozdrobnioną kapustę powinno się jak najszybciej połączyć tłustym sosem (majonezem, śmietaną, olejem) lub zakwasić. Dodatki te odcinają dostęp powietrza, niszczącego

witaminę C. Zapobiegają też działaniu enzymów, powodujących utlenienie tego cennego składnika.

Kapusty kwaszonej nigdy nie płuczemy przed użyciem do potraw, choćby nawet była zbyt kwaśna. W czasie płukania bowiem usuwamy wraz z sokiem te składniki, na których najbardziej nam zależy. Jeśli kapusta jest bardzo kwaśna, bierzemy jej do potrawy mniej i dodajemy zwiększone ilości dodatków łagodnych w smaku, np. jabłek czy marchwi, albo część kapusty kwaszonej zastępujemy słodką. W potrawach gotowanych można złagodzić smak kapusty przez dodanie startych surowych ziemniaków.

Kapusta kwaszona lub biała nie powinna też być obgotowywana, w celu usunięcia piekącego smaku i nieprzyjemnego zapachu. Wraz z wylewanym wywarem tracimy wówczas składniki mineralne i witaminy, a przede wszystkim witaminę C. Aby pozbyć się tych przykrych związków, które — jak wiadomo — są lotne, trzeba po prostu gotować kapustę co najmniej przez 10 min. na ostrym ogniu bez przykrycia. Można również dodać pół szklanki mleka albo skórkę chleba, które mają zdolności wchłaniania zapachów.

W wyjątkowych wypadkach możemy wywar z kapusty odcedzić, ale musi on być skrzętnie zebrany i wykorzystany do zup, napojów czy sosów. Potrawy z kapusty nie powinny też być zbyt długo przechowywane, a następnie odgrzewane. Tracą wtedy prawie całą ilość witaminy C.

Żeby ułatwić sobie krajanie kapusty, dobrze jest zastosować sposób znany w gastronomii i specjalnie przydatny przy rozdrabnianiu dużych główek. Oczyszczoną kapustę trzeba więc pokrajać na ćwiartki. Głęb usunąć, oczyścić ze zdrewniałej okrywy i zetrzeć na tarce lub drobno pokrajać. Ćwiartkę rozdzielić ręką na kilka (2—3) warstw liści, układać każdą warstwę na desce i krajać w poprzek jak makaron. Do rozdrabniania kapusty można

też używać hebelków pamiętając, aby były one nierdzewne, jak wszystkie narzędzia (noże, tarki) używane do rozdrabniania warzyw. Jeśli witamina C z warzyw zetknie się z rdzewnym żelazem, bardzo szybko podlega utlenieniu, czyli unieczynnieniu.

Wszystkie potrawy z kapusty, podane w tej książce, przewidziane są dla 4—5 osób. Wiele z nich można „dopracować” samodzielnie, zmieniając stosunek składników (np. w surówce więcej jabłek a mniej kapusty), ale pod warunkiem zachowania ogólnych proporcji.

Na surówki dla 4—5 osób bierze się ok. 50 dag warzyw lub warzyw i owoców nieoczyszczonych, pół szklanki śmietany czy majonezu albo 2—3 łyżki oleju.

Na sałatki dla 4—5 osób bierze się więcej warzyw i owoców łącznie, niż na surówki, bo ok. 75 dag, zaś śmietany, majonezu i oleju tyle samo co do surówek.

Na jarzynę gorącą dla 4—5 osób powinno się wziąć $\frac{3}{4}$ —1 kg warzyw i owoców, pół szklanki śmietany, 5—10 dag słoniny lub innego tłuszczu oraz 2—3 dag mąki.

Na zupę jarzynową proporcje są takie same, jak na jarzynę gorącą; ilość wody wynosi 4—5 szklanek. Jeśli przygotowujemy zupę dla ciężko pracujących, można wziąć o połowę wody i warzyw więcej. Ziemniaków do zupy jarzynowej dodajemy 50 dag—1 kg, kaszy — ok. pół szklanki.

Ważne jest również poznanie czasu gotowania kapusty. Kapusta biała słodka gotuje się krótko: młoda — 15—20 min., późna — 20—25 min. Natomiast kapusta kwaszona do ugotowania potrzebuje 45 min.—1 godz.

Mając te dane, można zmieniać znane przepisy na potrawy z kapusty lub tworzyć zupełnie nowe.

PRZEPISY NA POTRAWY Z KAPUSTY SŁODKIEJ





ZUPY

ZUPA Z KAPUSTY Z JABŁKAMI

Pół pęczka włoszczyzny (1 marchew, 1 pietruszka, 1 cebula, kawałek selera i pora), 50 dag kapusty, 50 dag ziemniaków, 4—5 jabłek, liść laurowy i ziele angielskie, 5 dag słoniny, 1 łyżka mąki, sól, cukier, pieprz, zielenina, majeranek

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać i pokrajać w krążki lub paski (jeśli chcemy pozostawić ją w zupie) albo podzielić na większe części (jeśli po ugotowaniu waru chcemy ją usunąć). Zalać 5 szklankami wrzącej wody, chwilę pogotować. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, dodać do gotujących się warzyw. Kapustę oczyścić, umyć, pokrajać w kostkę, dodać do zupy. Gotować bez przykrycia ok. 15 min. Jeśli włoszczyzna jest w większych kawałkach, należy ją teraz usunąć (zżyć na sałatkę). Jabłka umyć, pokrajać, rozparować z małą ilością wody i przetrzeć do zupy.

Dodać przyprawy, zagęścić zawiesiną z mąki i wody. Słoninę stopić, dodać pokrajaną w kostkę cebulę, lekko zrumienić, dodać do zupy lub krasić porcje na talerzach. Wyporcjowaną zupę posypać posiekaną zielenią.

ZUPA Z KAPUSTY Z POMIDORAMI

Pół pęczka włoszczyzny (patrz poprzedni przepis), 50 dag kapusty, 50 dag ziemniaków, 5—6 pomidorów, 5 dag słoniny lub smalcu, 1 łyżka mąki, sól, cukier, liść laurowy i ziele angielskie, zielenina

Zupę przygotować jak w poprzednim przepisie. Zamiast jabłek wziąć przecier z rozparowanych pomidorów lub 1—2 łyżki koncentratu pomidorowego. Można również użyć i pomidorów, i jabłek.

ZUPA Z KAPUSTY Z ZIEMNIAKAMI I WĘDZONKĄ

50 dag kapusty, 50 dag ziemniaków, 30 dag wędzonego boczku lub kielbasy, 2 cebule, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, 5 dag słoniny, 1 łyżka mąki, zielenina

Kapustę oczyścić, umyć, pokrajać w kostkę. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokrajać również w kostkę. Rozdrobnione ziemniaki zalać 4—5 szklankami wrzącej wody, chwilę pogotować, dodać kapustę, podzieloną na porcje wędzonkę i gotować ok. 15—25 min. Ze słoniny, cebuli i mąki zrobić jasnozłotą zasmażkę, wlać trochę wywaru, rozmieszać, dodać do zupy, zagotować. Doprawić do smaku, przy podawaniu posypać drobno posiekaną zielenią.

Zamiast ziemniaków można dodać 10 dag pęczaku lub innej kaszy jęczmiennej, którą należy przed włożeniem kapusty gotować ok. pół godziny.

KAPUŚNIAK KASZUBSKI ZE ŚMIETANĄ

25 dag włoszczyzny, 30 dag kapusty, 1 cebula, kminek, pół do 1 szklanki śmietany, łyżka mąki, 30 dag pomidorów lub 2—3 łyżki koncentratu pomidorowego

Włoszczyznę umyć, oczyścić, pokrajać w większe części, zalać 4—5 szklankami wrzącej wody i gotować ok. pół godziny. Warzywa wyjąć (zuzyc na sałatkę), do wywaru dodać poszatkiwaną kapustę, pokrajaną w kostkę cebulę i kminek. Gotować bez przykrycia ok. 20 min. Zaprawić śmietaną rozmieszaną z mąką, zagotować, doprawić do smaku. Do gotowej zupy dodać przecier z surowych pomidorów lub koncentrat pomidorowy i zagotować. Podawać z osobno ugotowanymi ziemniakami lub z chlebem.

KAPUŚNIAK NA MIĘSIE Z POMIDORAMI

30 dag niezbyt tłustej wieprzowiny, 50 dag kapusty, cebula, 50 dag pomidorów, łyżka mąki, pół do jednej szklanki śmietany, sól, pieprz

Mięso opłukać, podzielić na porcje lub na drobne kawałki, zalać 5 szklankami wody i ugotować prawie do miękkości. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, dodać do mięsa. Kapustę oczyścić, umyć, poszatkiwać i również dodać do mięsa, gotować bez przykrycia ok. 15 min. Pomidory umyć, podzielić na mniejsze kawałki, rozparować w małej ilości wody i przetrzeć do zupy.

Smietanę rozmieszać z mąką, wlać do zupy, zagotować. Doprawić zupę do smaku i podawać z ziemniakami lub pieczywem.

AZJATYCKA ZUPA Z KAPUSTY Z POMIDORAMI I ŚLIWKAMI

50 dag kapusty, 4 pomidory, cebula, 2 zębki czosnku, 2 łyżki tłuszczu, łyżka powideł śliwkowych lub kilka śliwek świeżych lub mrożonych, papryka sproszkowana, sok z cytryny lub kwasek cytrynowy, sól, nieduża wędzona ryba, np. makrela

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na rumiano na tłuszczu, dodać rozarty czosnek i poszatkwaną kapustę, dusić kilkanaście minut, często mieszając. Wlać 5 szklanek wrzącej wody lub wywaru jarzynowego lub rosółu, dodać obrane i drobno pokrajane pomidory, cząstki oczyszczonej ryby, śliwki lub powidła śliwkowe i gotować 20—30 min. Dodać przyprawy, podawać zupę z pieczywem.

ZUPA POZNAŃSKA Z KAPUSTY Z FASOLĄ

25 dag włoszczyzny, 30 dag kapusty, pół szklanki fasoli suchej lub 1 szklanka fasoli ugotowanej, 50 dag ziemniaków, 30 dag pomidorów lub 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 25 dag chudego boczku wędzonego lub kielbasy, 5 dag słoniny, łyżka mąki, sól, cukier, majeranek

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w paski, zalać 4 szklankami wody i gotować. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, dodać do gotującej się zupy. Kapustę oczyścić, umyć, pokrajać w niewielką kostkę, dodać do zupy, gotować jeszcze ok. 20 min.

Razem z kapustą dodać pokrajaną na kawałki kielbasę lub boczek. Pomidory umyć, podzielić na mniejsze kawałki, rozparować z małą ilością wody, przetrzeć do ugotowanej zupy. Dodać też ugotowaną osobno fasolę. Przygotować zasmażkę ze słoniny i mąki, rozprowadzić małą ilością wywaru, dodać do zupy i zagotować. Przyprawić do smaku. Podawać z pieczywem. Może stanowić podstawę obiadu jako posiłek jednodaniowy.

ZUPA RUMFORDZKA Z KAPUSTY Z RYZEM I GROCHEM

15 dag warzyw mieszanych (korzeniowych i cebuli), 15 dag kapusty, 3/4 szklanki grochu, 20 dag ziemniaków (3 sztuki), pół szklanki ryżu, 5 dag masła lub masła roślinnego, sól, pieprz, zielenina, grzybek suszony

Groch umyć, namoczyć i ugotować wraz z ziemniakami do miękkości. Przetrzeć przez sito lub zmiksować. Warzywa umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w kostkę, ugotować do miękkości wraz z grzybkim suszonym w 2 szklankach wody. Ryż opłukać, zalać 1 szklanką gorącej wody, dodać sól i tłuszcz, ugotować na sypko na słabym ogniu (na podkładce zabezpieczającej przed przypaleniem). Do warzyw dodać przecier z grochu i ziemniaków, uzupełnić do 1 l gorącą wodą lub wywarem z grochu, dodać ryż, surowe masło i posiekaną zieleninę, doprawić do smaku.

BARSZCZ UKRAIŃSKI

25 dag włoszczyzny, 30 dag buraków, 25 dag kapusty, 30 dag ziemniaków, 1 grzybek suszony, pół szklanki fasoli suchej lub 1 szklanka

fasoli ugotowanej, 30 dag pomidorów (4—5 sztuk) lub 2 łyżki koncentratu pomidorowego, pół do jednej szklanki śmietany, łyżka mąki, sól, cukier, ew. 20 dag boczku wędzonego lub kiełbasy

Włoszczyznę i buraki umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w paski, zalać wrzątkiem (3—4 szklanki), dodać grzybek i gotować ok. 20 min. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, dodać do gotującego się wywaru. Kapustę oczyścić, umyć, pokrajać w niewielką kostkę lub w paski i też dodać do zupy. Razem z kapustą dodać wędzonkę pokrajaną w niewielkie kawałki. Kiedy wszystkie składniki zupy są miękkie, dodać osobno ugotowaną fasolę wraz z wywarem i przecier z rozgotowanych pomidorów. Zagęścić zawiesiną z mąki i śmietany, doprawić. Jeśli zupa jest mało wyraźna w smaku, można ją zakwasić kwaskiem cytrynowym.

ZUPA Z FASOLI I KAPUSTY Z POMIDORAMI

1 szklanka fasoli suchej lub 2 szklanki fasoli ugotowanej, 30 dag kapusty, 30 dag pomidorów, 2—3 łyżki oleju, 1 cebula, sól, pieprz, zielenina

Fasolę umyć, namoczyć poprzedniego dnia i ugotować do miękkości. Połowę fasoli przetrzeć, przelewając wywarem. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podrumienić na oleju. Dodać poszatowaną kapustę i dusić ok. 20 min., często mieszając, aż będzie miękka. Pomidory umyć, podzielić na mniejsze kawałki, rozparować, przetrzeć, dodać do kapusty. Kapustę zalać 2—3 szklankami gorącej wody lub wywaru jarzynowego czy mięsnego, dodać przecier z fasoli i fasolę w całości, doprawić do smaku. Zupy powinno być ok. 5 szklanek (1,25 litra). Przy podawaniu posypać zielenią.

BARSZCZ WOŁYŃSKI

25 dag włoszczyzny, 30 dag buraków, 25 dag kapusty, 50 dag ziemniaków, 1 grzybek suszony, 30—40 dag pomidorów lub 2—3 łyżki koncentratu pomidorowego, pół do jednej szklanki śmietany, łyżka mąki, sól, cukier, kwasek cytrynowy lub ocet winny, zielona pietruszka lub koperek

Włoszczyznę i buraki umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w cienkie paseczki, zalać 4 szklankami wrzącej wody i gotować ok. 20 min. Kapustę oczyścić, umyć, pokrajać w niezbyt grubą kostkę, dodać do warzyw. Podobnie jak kapustę przygotować ziemniaki. Gotować ok. pół godziny bez przykrycia. Pomidory umyć, pokrajać na mniejsze kawałki i rozparować z dodatkiem wrzątku, a następnie przetrzeć do zupy. Śmietanę rozmieszać z mąką, rozrzedzić małą ilością zupy, rozmieszać, dodać do garnka z zupą. Doprawić do smaku. Przy podawaniu posypać każdą porcję zieleniną.

ZUPA JARZYNOWA LETNIA Z KAPUSTĄ

25 dag kapusty, 10 dag marchwi, 1 seler, 1 średni kalafior, 1 szklanka zielonego groszku lub fasolki szparagowej, 1 szklanka mleka, 1 łyżka mąki, 2 łyżki masła lub masła roślinnego, koperek, sól, cukier

Marchew i seler umyć, oczyścić, opłukać i pokrajać w paski lub w kostkę, zalać 4—5 szklankami wrzącej wody i gotować ok. 10 min. Dodać opłukany groszek lub oczyszczoną z włókien i opłukaną fasolkę pokrajaną na małe kawałki. Kapustę i kalafior oczyścić i opłukać. Kapustę pokrajać w kostkę, z kalafiora oddzielić małe różyczki, głąbiki drobno pokrajać lub zetrzeć na tarce,

dodać do gotującej się zupy. Kiedy warzywa są już miękkie, zagęścić zupę zawiesiną z mleka i mąki i zagotować. Doprawić do smaku, dodać masło i posiekany koperek. Podawać z grzankami, łazankami lub lanymi kluskami.

ZUPA JARZYNOWA ZIMOWA Z KAPUSTĄ

50 dag włoszczyzny (2 marchwie, 2 pietruszki, por, cebula, seler), 40 dag kapusty, 5 dag słoniny, 1 łyżka mąki, sól, cukier, pół szklanki śmietany, zielona pietruszka

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w paski, krążki lub w kostkę, zalać 4—5 szklankami wrzącej wody i gotować ok. 10 min. Kapustę oczyścić, opłukać, pokrajać w kostkę, dodać do zupy, gotować jeszcze ok. 20 minut. Kiedy zupa jest ugotowana, zagęścić ją zasmażką ze stopionej słoniny i mąki, którą należy przedtem rozprowadzić małą ilością wywaru. Zagotować, doprawić do smaku, wyporcjować na talerze, do każdej porcji dodać 2 łyżki śmietany i posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką. Podawać z grzankami lub z pieczywem.

ZUPA Z KAPUSTY Z RYBĄ

25 dag włoszczyzny, 50 dag kapusty, 1 cebula, 3—4 łyżki oleju, 50 dag ryby, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, zielona pietruszka

Włoszczyznę umyć, oczyścić, pokrajać w krążki, kostkę lub paseczki. Kapustę oczyścić, umyć, pokrajać w kostkę. Warzywa zalać 4 szklankami wrzącej wody i gotować

ok. 20 minut. Rybę sprawić, podzielić na dzwonka, dać do zupy i gotować jeszcze 15—20 min. Kiedy ryba jest gotowa, wyjąć ją z zupy, przestudzić i oddzielić mięso od ości. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podrumienić na oleju. Zupę przyprawić do smaku, włożyć części ryby, zagotować. Na talerzach polewać tłuszczem z cebulą i posypać zielenią. Podawać z chlebem lub ziemniakami z wody.

Zupę tę można też wykończyć zasmażką z łyżki mąki i 2 łyżek masła lub masła roślinnego oraz można dodać do niej szklankę przecieru pomidorowego lub 2—3 łyżki koncentratu pomidorowego.

ZUPA Z KAPUSTY I KONSERW RYBNYCH Z POMIDORAMI

75 dag kapusty, 2 cebule, 1 puszka konserwy rybnej w oleju, 50 dag pomidorów lub 2—3 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, czosnek, zielenina

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, kapustę oczyścić, opłukać i również pokrajać w kostkę, zalać 5 szklankami wrzącej wody, gotować 20—25 min. Czosnek oczyścić z łusek, rozetrzeć z solą, dodać do zupy. Pomidory umyć, rozparować, przetrzeć do zupy, dodać konserwę rybną rozgniecioną widelcem. Doprawić do smaku, zagotować, wyporcjować, posypać zielenią. Jako dodatek podawać okraszone ziemniaki z wody lub kaszę gryczaną ze skwarkami albo chleb.

PEJZANKA NA MIĘSIE

25 dag żeberek wieprzowych lub baranich, 20 dag kapusty, pół cebuli, 15 dag włoszczyzny (marchew, seler, por), 2 łyżki smalcu,

3 łyżki fasoli, 40 dag ziemniaków, 5 dag kiełbasy zwyczajnej, czosnek, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, sól, zielona pietruszka, 2 łyżki koncentratu pomidorowego

Żeberka pociąć na porcjowe małe kawałki, umyć, zalać zimną wodą, dodać ziele angielskie, liść laurowy, sól i ugotować do miękkości. Mięso wyjąć, do wywaru dodać ziemniaki, umyte, obrane, opłukane i pokrajane w kostkę, ugotować. Wypłukaną fasolę namoczyć na kilka godzin i ugotować w tej samej wodzie. Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w paski, kapustę — w kostkę i udusić na tłuszczu z dodatkiem soli, pieprzu i rozartego czosnku. Do ugotowanych ziemniaków dodać ugotowaną fasolę i uduszone warzywa. Kiełbasę pokrajać w plasterki, podsmażyć na tłuszczu z pokrajaną w kostkę cebulą i dodać do zupy. Dodać koncentrat pomidorowy, doprawić do smaku, zagrzać z wyporcjowanymi żeberkami, na talerzach posypywać posiekaną pietruszką.

ZUPA Z KAPUSTY I RZEPY Z POMIDORAMI

80 dag kapusty, 30 dag (3 sztuki) rzepy, 10 dag cebuli, 30 dag ziemniaków (4 sztuki), 3 łyżki smalcu, pół szklanki śmietany, sól, pieprz, zielenina

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w plastry, podrumienić na smalcu, zalać 4 szklankami wrzącej wody. Dodać kapustę (oczyszczoną, umytą i pokrajaną w kostkę) oraz rzepę (umytą, obraną, opłukaną i pokrajaną w ćwierć-plasterki), gotować ok. 15 min. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokrajać w półplastry, dodać do zupy i gotować ok. 20 min. Doprawić do smaku. Do wyporcjowanej na talerzach zupy można wlać po 2 łyżki śmietany i posypać drobno posiekaną zieleniną. Podawać

z okrągłymi grzankami z bułki. Zupa może być wzbogacona dodatkiem przecieru lub koncentratu pomidorowego.

ZUPA Z KAPUSTY, FASOLI I DYNI

30 dag kapusty, 30 dag dyni, pół szklanki fasoli suchej lub 1 szklanka fasoli ugotowanej, 1 cebula, czosnek, sól, pieprz, 3 łyżki smalcu lub smalcu gęszego

Kapustę oczyścić, umyć, pokrajać w kostkę lub w paski, zalać 4 szklankami wrzącej wody i ugotować do miękkości. Dynię umyć, oczyścić ze strzępków miękiszu i nasion, obrać, podzielić na małe kawałki, rozgotować w małej ilości wody i przetrzeć do kapusty. Fasolę umyć, namoczyć na parę godzin lub z dnia na dzień, ugotować do miękkości, dodać do zupy wraz z wywarem. Czosnek oczyścić z łusek, rozetrzeć z solą, dodać do zupy. Zupę doprawić. Na talerzach polewać tłuszczem z pokrajaną w krążki i podrumienioną cebulą. Podawać z chlebem.

KAPUSNIAK Z FASOLĄ I WĘDZONKĄ

70 dag kapusty, 30 dag wędzonego boczku lub kielbasy, 1 cebula, zielona pietruszka, 1 marchew, 1 szklanka fasoli Jaś, 40 dag ziemniaków, majeranek, cząber, czosnek, goździki, pieprz, sól, ew. 2 łyżki smalcu lub stopionej słoniny

Kapustę oczyścić, umyć, drobno pokrajać. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać i pokrajać w drobną kostkę. Marchew umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w dłuższe paski. Cebulę obrać, umyć, wbić w nią kilka goździków. Warzywa zalać 5 szklankami wrzącej wody i gotować ok.

pół godziny. Fasolę opłukać, namoczyć na kilka godzin lub poprzedniego dnia i ugotować wraz z wędzonką do miękkości. Wędzonkę wyjąć, pokrajać w kostkę, dodać do zupy razem z fasolą i wywarem. Doprawić do smaku, dosypać zioła, dodać rozarty z solą czosnek. Jeśli kielbasa była chuda — okrasić zupę na talerzach stopionym tłuszczem. Posypać posiekaną zielenią.

SOLANKA Z KAPUSTĄ I MIĘSEM

50 dag kapusty, 30 dag ogórków kiszonych, 1 marchew, 1 pietruszka, 1 cebula, 15—30 dag resztek mięsa gotowanego, pieczonego, duszonego, 1/2—3/4 szklanki śmietany, łyżka mąki, sól, łyżka tłuszczu, liść laurowy, zielenina

Warzywa oczyścić, opłukać i rozdrobnić: marchew i pietruszkę — w paseczki, kapustę — w kostkę, cebulę — w kosteczkę. Warzywa korzeniowe i kapustę zalać 5 szklankami wrzącej wody, osolić i ugotować. Cebulę przesmażyć na tłuszczu i dodać do zupy. Śmietanę roz mieszać z mąką, dodać trochę gorącego wywaru, wlać do zupy, zagotować. Dodać liść laurowy i ogórki kiszone obrane i pokrajane w dość grube półplasterki oraz mięso. Całość silnie zagrzać. Przy podawaniu posypać posiekaną zielenią. Podawać z pieczywem lub ziemniakami z wody. Jest to chłopska zupa rosyjska.

SOLANKA Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

50 dag grzybów świeżych lub 5 dag grzybów suszonych, 75 dag kapusty, 5—8 dag smalcu lub innego tłuszczu, 15 dag ogórka kiszzonego, 2 cebule, czubata łyżka koncentratu pomidorowego, łyżka masła, zielona pietruszka, sól, pieprz, liść laurowy

Grzyby świeże oczyścić, umyć, drobno poszatковать, zalać 4 szklankami wody i gotować. Kapustę oczyścić, opłukać, pokrajać w kostkę, dodać do gotujących się grzybów. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w półplasterki, podsmażyć, dodać koncentrat pomidorowy, jeszcze chwilę smażyć, dodać do zupy. Kiedy warzywa i grzyby są miękkie, dodać ogórki obrane i pokrajane w półplasterki, masło lub masło roślinne, przyprawy i całość dobrze podgrzać. Podawać zupę posypaną posiekaną zieloną pietruszką z chlebem lub ziemniakami. Jeśli stosujemy grzyby suszone, należy je umyć, zalać niewielką ilością zimnej wody, ugotować, pokrajać w paseczki i dodać wraz z wywarem do zupy.





SURÓWKI

SURÓWKA Z KAPUSTY ZE ŚMIETANĄ

50 dag kapusty, pół szklanki śmietany, musztarda lub inny kwaśny dodatek (kwasek cytrynowy, sok z cytryny, ocet winny), sól, cukier, pieprz, zielona pietruszka lub koperek, sezonowe kolorowe warzywa lub owoce do dekoracji

Kapustę oczyścić ze zniszczonych liści, przyciąć głąb równo z główką. Kapustę umyć, drobno poszatkwować, głąb zetrzeć na tarce o dużych otworach. Śmietaną rozetrzeć z musztardą i przyprawami, dodać do kapusty, wymieszać i wyłożyć na salaterkę lub wyporcjować do miseczek, kompotierek albo na talerzyki deserowe. Posypać posiekaną zieleniną i udekorować plasterkiem pomidora, rzodkiewką, paskami lub plasterkami czerwonego jabłka, papryką, koncentratem pomidorowym, startą marchewką, śliwkami, porzeczkami itp.

Surówkę tę można również wykończyć śmietaną z olejem, majonezem lub tylko olejem i musztardą albo kefirem rozmieszonym z olejem (patrz odpowiednie przepisy).

SURÓWKA Z KAPUSTY Z CEBULĄ ZE ŚMIETANĄ I OLEJEM

40 dag kapusty, 1 duża cebula, szklanka śmietany, 3—4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, cukier, pieprz, kwas cytrynowy lub inny kwas, zielona pietruszka lub szczypiorek, barwne warzywa lub owoce sezonowe do dekoracji

Kapustę przygotować jak w poprzednim przepisie. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kosteczkę. Śmietaną wymieszać z olejem i przyprawami, połączyć z kapustą i cebulą, wymieszać. Surówkę wyporcjować lub ułożyć na większej salaterce, posypać posiekaną zielenią i udekorować warzywami lub owocami sezonowymi. Surówkę tę można wykończyć śmietaną, majonezem lub olejem z musztardą albo kefirem rozmieszonym z olejem (patrz odpowiednie przepisy na surówki z kapusty).

SURÓWKA Z KAPUSTY, JABŁEK I CEBULI Z MAJONEZEM

30 dag kapusty, 2 jabłka, 1 cebula, pół szklanki majonezu, sól, cukier, pieprz, zielenina, kolorowe warzywa lub owoce do dekoracji

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Jabłka umyć, pokrajać na ćwiartki, usunąć gniazdka nasienne, zetrzeć razem ze skórką na tarce o dużych otworach i zaraz wymieszać z majonezem, aby nie ściemniały.

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę lub półplasterki. Wymieszać wszystkie składniki, doprawić do smaku, wyporcjować lub ułożyć na większym naczyniu, posypać posiekaną zieleniną i udekorować sezonowymi warzywami lub owocami.

Do tej surówki można wziąć — zamiast majonezu — inną zaprawę (patrz odpowiednie przepisy na surówki z kapusty).

SURÓWKA Z KAPUSTY, JABŁEK, OGÓRKÓW KISZONYCH I CEBULI Z OLEJEM

30 dag kapusty, 1 jabłko, 1 ogórek kiszony, 1 cebula, 3—4 łyżki oleju, sól, cukier, pieprz, musztarda lub inny kwas, zielenina, kolorowe warzywa do dekoracji

Kapustę, jabłka i cebulę przygotować jak w poprzednich przepisach. Po rozdrobieniu połączyć olejem. Dodać ogórek starty na tarce o dużych otworach, wymieszać, przyprawić do smaku, wyporcjować. Posypać posiekaną zieleniną i udekorować barwnymi elementami z warzyw lub owoców.

SURÓWKA Z KAPUSTY, POMIDORÓW I JABŁEK Z OLEJEM

30 dag kapusty, 3 pomidory, 1 jabłko, 1 cebula, 3—4 łyżki oleju, sól, cukier, pieprz, musztarda lub inny kwas, zielenina

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach, po rozdrobieniu pokropić olejem. Pomidory umyć, pokrajać w paski lub grubą kostkę, jabłko (nie obierane)

umyc i pokrajać jak pomidory, cebulę obrać, umyc i pokrajać w kosteczkę. Wszystkie składniki wymieszać z przyprawami, wyporcjować i posypywać zielenią.

SURÓWKA Z KAPUSTY, MARCHWI, JABŁEK I OGÓRKA KISZONEGO Z SOSEM WINEGRET

25 dag kapusty, 10 dag marchwi (1 korzeń), 2 jabłka, 1 ogórek kiszony, 1 cebula, 3 łyżki oleju, 1 łyżka przegotowanej wody, sól, cukier, musztarda (cytryna, kwasek cytrynowy lub ocet winny), zielenina

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Olej rozmieszać z wodą i przyprawami, zalać rozdrobnioną kapustę. Marchew umyc, oskrobać, zetrzeć na tarce o dużych lub średnich otworach, jabłka i ogórek (nie obierane) umyc i również zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, umyc i pokrajać w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać, ewentualnie doprawić do smaku i wyporcjować posypując posiekaną zielenią.

SURÓWKA Z KAPUSTY I CEBULI Z SOSEM WINEGRET I Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI

40 dag kapusty, 2 cebule, 3 łyżki oleju, 2 łyżki wody przegotowanej, sól, cukier, musztarda (cytryna, kwasek cytrynowy, ocet winny), zielenina, 1 marchew, 4 listki sałaty, 3 łyżki płatków kukurydzianych

Kapustę oczyścić, umyc i rozdrobnić razem z głąbem, jak w poprzednich przepisach. Przygotować sos winegret, jak w poprzednim przepisie, dodać do kapusty. Cebulę obrać, umyc i rozdrobnić w kostkę lub półplasterki.

Kapustę z cebulą dokładnie wymieszać, wyporcjować lub układać na salaterce lub półmisku. Dekorować na bokach listkami sałaty na przemian z drobno startą marchwią. Środek posypać zieleniną i płatkami kukurydzianymi.

SURÓWKA Z KAPUSTY, SELERÓW, MARCHWI I JABŁEK ZE ŚMIETANĄ

25 dag kapusty, pół średniego selera, 1 marchew, 2 jabłka, pół szklanki kwaśnej śmietany, sól, cukier, zielona sałata

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Śmietanę rozmieszać z solą i cukrem. Selery umyć, oczyścić, zetrzeć na tarce o dużych otworach i zaraz połączyć ze śmietaną, aby nie ściemniały. Marchew i jabłka umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce jak selery. Wymieszać wszystkie składniki, wyłożyć porcjami na liście sałaty.

SURÓWKA Z KAPUSTY I RZODKWI ZE ŚMIETANĄ

25 dag kapusty, 25 dag rzodkwi czarnej, 1 cebula, sól, cukier, pół szklanki kwaśnej śmietany, zielona pietruszka, marynowane lub świeże śliwki albo drobno posiekana czerwona kapusta

Kapustę białą przygotować jak w poprzednich przepisach. Rzodkiew umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, umyć i pokrajać w kostkę. Wymieszać składniki surówki ze śmietaną i przyprawami, wyporcjować, posypać posiekaną zieloną pietruszką i dekorować ćwiartkami śliwek świeżych lub marynowanych lub barwnymi „plamami” posiekanej i pokropionej kwasem czerwonej kapusty.

*** SURÓWKA Z KAPUSTY, ŚWIEŻYCH OGÓRKÓW I RZODKIEWKI Z ZIOŁAMI I SOSEM WINEGRET**

30 dag kapusty, 1—2 ogórki świeże, pół pęczka rzodkiewek, szczypiorek, zioła: cząber, bazylia, szalwia, 3 łyżki oleju, 2 łyżki przegotowanej wody, sól, cukier, musztarda lub inny kwas (cytryna, kwas cytrynowy lub ocet winny), liście sałaty

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Ogórki umyć, nie obierać, pokrajać w podłużne plastry, a potem w poprzeczne paski. Rodkiewkę umyć, pokrajać w plasterki, młode listki drobno posiekać. Olej rozmieszać z wodą i przyprawami, dodać najpierw ogórki, a potem pozostałe składniki i pokruszone zioła. Wymieszać dokładnie, porcjować na liściach sałaty.

SURÓWKA Z KAPUSTY, RZODKIEWKI I CHRZANU Z MAJONEZEM

40 dag kapusty, pół lub cały pęczek rzodkiewki, 2 łyżki startego chrzanu, sól, cukier, pół szklanki majonezu, szczypiorek

Kapustę przygotować jak do poprzednich surówek. Rzodkiewki wraz z listkami umyć, pokrajać na paseczki lub plasterki, młode listki posiekać. Wymieszać składniki, doprawić, wyporcjować. Posypać szczypiorkiem.

SURÓWKA Z KAPUSTY, KALAREPY I OGÓRKA ŚWIEŻEGO Z SOSEM TWAROGOWYM

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

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Kalarepę i ogórki umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Twarożek rozmieszać z olejem i mlekiem, doprawić solą, cukrem i musztardą do smaku, wymieszać ze składnikami surówki. Wyporcjowaną surówkę posypać posiekanym koperkiem i dekorować całymi, umyтыми i zgrabnie przyciętymi z listkami, rzodkiewkami.

SURÓWKA Z KAPUSTY SŁODKIEJ I KISZONEJ

25 dag kapusty białej, 30 dag kapusty kiszonej, 1 jabłko, 1 cebula, 3—4 łyżki oleju, cukier, pieprz, zielenina

Kapustę białą przygotować jak w poprzednich przepisach, kapustę kiszoną drobno posiekać. Jabłko umyć, podzielić na ćwiartki, usunąć gniazdka nasienne, nie obierać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, umyć, drobno posiekać. Składniki surówki wymieszać z olejem i przyprawami, wyporcjować i posypać posiekaną zieleniną.

Do surówki można dodać 2 łyżki przecieru pomidorowego lub 1 łyżkę koncentratu pomidorowego.

SURÓWKA Z KAPUSTY, KALAFIORA, KISZONEGO OGÓRKA I CHRZANU

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

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Kalafior umyć, oddzielić różyczki i drobno pokrajać, głąbiki zetrzeć na tarce o dużych otworach. Ogórek umyć i zetrzeć na tarce jak głąbiki. Wszystkie składniki

połączyć, dodać chrzan, śmietanę, przyprawy i wymieszać. Wyporcjowaną surówkę posypać zieleniną, ewentualnie ozdobić plasterkiem pomidora lub pastą pomidorową, rzodkiewką itp.

SURÓWKA Z KAPUSTY, POMIDORÓW I PORÓW

30 dag kapusty, 2—3 pomidory, 10 dag (1 duży) pora, pół szklanki kefiru, 3 łyżki oleju, sól, cukier, zielenina

Kapustę oczyścić ze zniszczonych liści, opłukać, podzielić na cienkie warstwy po kilka liści i poszatkować w paseczki (niezbyt cienko). Głęb zetrzeć na tarce. Pomidory umyć i pokrajać w kostkę lub paski. Pory oczyścić, przekrajać wzdłuż, dokładnie opłukać, rozchylając liście, pokrajać w poprzeczne paski. Kefir rozmieszać z olejem i przyprawami, zalać surówkę, wymieszać, wyporcjować i posypać zieleniną, ewentualnie ozdobić kawałeczkami pomidora.

SURÓWKA Z KAPUSTY, PAPRYKI I JABŁEK

30 dag kapusty, 3 strąki papryki czerwonej, 1 jabłko, pół szklanki majonezu, sól, cukier, zielona sałata

Kapustę oczyścić ze zniszczonych liści, umyć, cienko poszatkować, głęb zetrzeć na tarce o dużych otworach. Paprykę umyć, przekrajać wzdłuż, usunąć ogonek i ziarna, pokrajać w poprzeczne paseczki lub w kostkę. Jabłko umyć, usunąć gniazdka nasienne i zetrzeć (nie obrane) — jak głęb. Wszystkie składniki surówki wymieszać z majonezem i przyprawami, ewentualnie dokwasić do smaku. Wyporcjować, udekorować sałatą i kawałkiem papryki.

SURÓWKA Z KAPUSTY Z ŻURAWINAMI I ŚMIETANĄ

40 dag kapusty, 10 dag żurawin, 1 jabłko, pół szklanki śmietany, sól, cukier, pieprz, zielona sałata

Kapustę przygotować jak w poprzednim przepisie. Żurawiny umyć, rozgnieść i przetrzeć przez sito. Jabłko umyć, usunąć gniazdka nasienne i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Wszystkie składniki wymieszać ze śmietaną i przyprawami i wyporcjować na liściach sałaty. Zamiast żurawin można użyć porzeczek świeżych, z kompotu lub mrożonych.

SURÓWKA Z KAPUSTY Z KONCENTRATEM POMIDOROWYM

40 dag kapusty, 1 cebula, 1 jabłko, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 2—3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz, zielona pietruszka

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Cebulę obrać, umyć i pokrajać w kosteczkę. Jabłko umyć, usunąć gniazdka nasienne i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Koncentrat rozmieszać z olejem i przyprawami, dodać do rozdrobnionych produktów, wymieszać, wyporcjować i posypać posiekaną zieloniną.

SURÓWKA Z KAPUSTY ZE ŚLIWKAMI

40 dag kapusty, 20 dag śliwek, pół szklanki majonezu lub kwaśnej śmietany, sól, pieprz, zielona pietruszka

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Sliwki umyć, wypestkować, pokrajać w cienkie paseczki. Składniki surówki wymieszać z majonezem i przyprawami, wycisnąć i posypać posiekaną zieloną pietruszką, ewentualnie przybrać cząstkami sliwek.

SURÓWKA Z KAPUSTY Z WIŚNIAMI I JABŁKIEM

30 dag kapusty, 20 dag wiśni, 1 jabłko, sól, cukier, kwas cytrynowy lub sok z cytryny, liście sałaty

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Wiśnie umyć, wydrylować, pokrajać w paski. Jabłko umyć, usunąć gniazdko nasienne, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Składniki surówki wymieszać z przyprawami, wycisnąć i ozdobić liśćmi sałaty i całym wiśniami.

Podobnie można przygotować surówkę z morelami i brzoskwiniami.

SURÓWKA Z KAPUSTY I POMIDORÓW Z SOKIEM PORZECZKOWYM

40 dag kapusty, 2 pomidory, ćwierć szklanki soku z porzeczek czarnych lub czerwonych, sól, cukier, zielony koperek, liście sałaty

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Pomidory umyć, pokrajać w kostkę. Warzywa zalać sokiem z porzeczek (wyciśniętym na surowo), dodać przyprawę i koperek i delikatnie wymieszać. Wycisnąć, ozdobić liśćmi sałaty.

Surówkę można też przygotować, dodając pół szklanki majonezu lub śmietany.

SURÓWKA Z KAPUSTY Z SOKIEM Z BURAKÓW

50 dag kapusty, 1 cebula, 1 jabłko, sól, cukier, 1 burak, zielenina, sok z cytryny, kwasek cytrynowy lub ocet winny

Kapustę oczyścić, umyć i bardzo drobno poszatковать wraz z głąbem. Cebulę obrać, umyć, drobno posiekać. Jabłka umyć, nie obierać, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Wszystkie rozdrobnione produkty zakwasić, dodać sól, cukier i wymieszać. Burak umyć, obrać, zetrzeć na drobnej tarce i wycisnąć 1—2 łyżki soku przez plastikowe sito wprost do surówki. Wymieszać, wyporcjować, posypać drobno posiekaną zieleniną.

Kapustę można zalać również kiszonym barszczem z buraków i wtedy niepotrzebny jest dodatek innych kwasów.





SALATKI

SALATKA Z KAPUSTY Z SOSEM WINEGRET

70 dag kapusty, 1 cebula, 1 jabłko, 3—4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 2 łyżki przegotowanej wody lub wywaru z jarzyn, musztarda lub kwasek cytrynowy albo ocet winny, sól, cukier, pieprz ewentualnie kminek, zielona pietruszka, barwne warzywa lub owoce sezonowe do dekoracji

I sposób: Kapustę oczyścić, opłukać, drobno poszatkować, zalać małą ilością wrzątku, aby po ugotowaniu pozostało jak najmniej wywaru lub aby całkowicie odparował. Ugotować bez przykrycia, często mieszając. Odcedzić (wywar zużytkować do sosu lub innych potraw), ostudzić, dodać cebulę pokrajaną w kostkę (obraną, umytą) oraz umyte i starte na tarce o dużych otworach jabłko. Olej rozmieszać z przegotowaną wodą i musztardą (lub innym kwasem), dodać przyprawy, wylać na sałatkę i delikatnie wymieszać przy pomocy dwóch widelców. Wyporcjować, posypać zieloną pietruszką, ude-

korować barwnymi warzywami lub owocami (pomidory, rzodkiewka, marchew, papryka, sałata, śliwki świeże lub marynowane itp.).

II sposób: Kapustę oczyścić, opłukać, podzielić na 2—3 części i ugotować w całości w osolonej wodzie. Odcedzić (wywar wykorzystać do sosów lub zup), ostudzić, pokrajać w kostkę lub paski i dalej postępować jak w sposobie I.

SALAŃKA Z KAPUSTY Z CEBULĄ I BOCZKIEM

60 dag kapusty, 1 cebula, 10 dag chudego boczku wędzonego, szczypiorek, sól, pieprz, 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, musztarda lub kwasek cytrynowy albo ocet winny

Kapustę ugotować jak w poprzednim przepisie (pokrajać w kostkę lub w paski). Boczek pokrajać w drobną kostkę, cebulę obrać, umyć i również pokrajać w kostkę. Składniki sałatki zalać olejem rozmieszonym z musztardą i przyprawami, delikatnie wymieszać, wyporcjować i posypać drobno posiekanym szczypiorkiem.

Uwaga: Boczek może być uprzednio lekko podrumieniony i po ostudzeniu dodany do sałatki.

SALAŃKA Z KAPUSTY I MARCHWI Z MAJONEZEM

40 dag kapusty, 20 dag marchwi, 1 jabłko, sól, cukier, pieprz, pół szklanki majonezu, zielona pietruszka

Kapustę ugotować jednym z podanych poprzednio sposobów. Ostudzić. Marchew umyć, ugotować, ostudzić, obrać i również pokrajać w kostkę lub zetrzeć na tarce o dużych otworach. Jabłko umyć, usunąć gniazdzka na-

sienne i zetrzeć na tarce jak marchew. Połączyć składniki. Dodać majonez z przyprawami, delikatnie wymieszać, wyporcjować i dekorować posiekaną pietruszką i plasterkami marchwi.

SALATKA Z KAPUSTY Z ORZECHAMI I ZIOŁAMI

60 dag kapusty, kilka orzechów, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, mięta suszona, cząber, 3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka wody, musztarda lub kwasek cytrynowy albo ocet winny, sól, cukier, zielona pietruszka

Kapustę podzielić na 3—4 części, zalać wrzącą osoloną wodą, ugotować. Ostudzić i pokrajać w paski. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w półplasterki, lekko podsmażyć bez rumienienia na oleju, dodać wodę, musztardę, sól i cukier, zagotować, ostudzić. Cebulę z sosem dodać do kapusty, dodać pokruszone zioła, grubo pokrajane orzechy i dobrze wymieszać. Wyporcjować i posypać posiekaną pietruszką oraz ozdobić połówkami orzechów.

SALATKA Z KAPUSTY I SELERÓW

50 dag kapusty, 1 duży seler, zielona pietruszka, 3—4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, musztarda lub kwasek cytrynowy albo ocet winny, sól, cukier, papryka sproszkowana

Kapustę ugotować jak w pierwszym przepisie, ostudzić i poszatkować. Seler wyszorować, ugotować, obrać, pokrajać w cienkie ćwierćplasterki. Olej rozmieszać z musztardą i przyprawami, dodać do rozdrobnionych warzyw. Zieloną pietruszkę umyć, drobno posiekać i dodać do

sałatki. Całość delikatnie wymieszać, wyporcjować, dekorować małymi gałązkami pietruszki i posypać sproszkowaną papryką (niezbyt obficie).

SAŁATKA Z KAPUSTY I FASOLI

40 dag kapusty, 10 dag drobnej fasoli suchej lub ok. 1 szklanki fasoli ugotowanej, 1 cebula, 3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz, zielona pietruszka

Fasolę umyć, namoczyć poprzedniego dnia i ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyła. Po ugotowaniu odcedzić, wywar wykorzystać do sosu lub zupy. Kapustę ugotować jednym z podanych poprzednio sposobów, ostudzić. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Rozdrobnioną kapustę i cebulę zalać olejem, dodać przyprawę, delikatnie wymieszać z fasolą, wyporcjować i posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką. Sałatkę taką można też przyprawić na ostro, dodając np. musztardę, kwasek cytrynowy lub ocet winny.

SAŁATKA Z KAPUSTY I ZIEMNIAKÓW

30 dag kapusty, 30 dag ugotowanych ziemniaków (4—5 sztuk), 1 cebula, 1 jabłko, 1 jajo, 2—3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, kwasek cytrynowy lub inny kwas, sól, pieprz, zielona pietruszka lub szczypior

Kapustę ugotować jednym z podanych poprzednio sposobów, ostudzić. Ziemniaki pokrajać w kostkę. Cebulę obrać, umyć i też pokrajać w kostkę. Jajo umyć, ugotować na twardo, ostudzić, obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Jabłko umyć, nie obierać, pokrajać na

ćwiartki, usunąć gniazdka nasienne, zetrzeć na tarce o dużych otworach lub pokrajać w kostkę. Rozdrobnione produkty zalać olejem, delikatnie wymieszać, doprawić do smaku, wyporcjować, posypać zieleniną i ewentualnie dekorować barwnymi warzywami lub owocami.

Salatkę tę można też przygotować nie mieszając składników. Należy wtedy w miseczkach porcjowych lub na salaterce ułożyć warstwę ziemniaków pokrajanych w półplasterki, oprószyć je solą i pieprzem, skropić olejem i roztworem kwasu cytrynowego (sokiem z cytryny, sokiem z kiszonej kapusty, octem winnym). Na ziemniakach ułożyć pokrajaną kapustę, posypać rozdrobnionym jak poprzednio jabłkiem, cebulą i jajkami i przyprawić tak jak warstwę ziemniaków. Na wierzchu posypać zieleniną i ewentualnie udekorować.

SALATKA Z KAPUSTY Z RZODKIEWKĄ I SELEREM NACIOWYM

40 dag kapusty, 1 pęczek rzodkiewki, kilka gałązek selera naciowego (lub liści selera zwykłego albo zielonej pietruszki), pół szklanki majonezu, 2 łyżki kwaśnej śmietany, sól, cukier, pieprz, 2 jaja

Kapustę oczyścić, umyć, poszatkować w dość grube krótkie paski i ugotować w bardzo małej ilości lekko osolonej wody, często mieszając. Najlepiej byłoby, aby nie pozostało nic wywaru, bo kapusta do salátky powinna być mało wilgotna, a jeśli odlejemy wywar, zmniejszy się wartość odżywcza potrawy. Kapustę ostudzić, wymieszać z majonezem, doprawić do smaku, wyporcjować lub ułożyć w szklanej salaterce lub na półmisku. Rzodkiewkę oczyścić, pozostawić młode listki, umyć i pokrajać główki na plasterki, listki drobno posiekać, wymieszać ze śmietaną i przyprawami, wyłożyć na podkład

z kapusty. Posypać drobno posiekaną zieleniną i obłożyć ćwiartkami jaj ugotowanych na twardo. Podawać do pieczywa lub do kaszy gryczanej i kefiru.

SAŁATKA Z KAPUSTY Z POMIDORAMI I ŚMIETANĄ

40 dag kapusty, 30 dag jędrnych, niedużych pomidorów, 1 strąk papryki, pół szklanki śmietany, sól, pieprz, cukier, koperk

Kapustę oczyścić, opłukać, pokrajać w krótkie paseczki, zalać kilkoma łyżkami wrzącej wody i ugotować bez przykrycia do miękkości, ostudzić, ułożyć w salaterce. Pomidory umyć, pokrajać w dość grubą kostkę, wyłożyć na kapustę. Podobnie postąpić z papryką. Śmietanę rozmieszać z przyprawami i wylać na składniki sałatki, posypać obficie drobno posiekanym koperkiem. Składniki sałatki można też wymieszać, ale należy to uczynić bardzo delikatnie, aby nie rozgnieść pomidorów.

SAŁATKA Z KAPUSTY, ZIEMNIAKÓW I OGÓRKÓW KISZONYCH Z MAJONEZEM

30 dag kapusty, 30 dag (3 sztuki) ziemniaków, 2 ogórki kiszone, 1 cebula, pół szklanki majonezu, sól, cukier, pieprz, zielony koper

Kapustę oczyścić, umyć, ugotować w całości. Można też wykorzystać kapustę od włoszczyzny lub pozostałości kapusty z „wody”. Miękką kapustę drobno pokrajać. Ziemniaki ugotować w łupinkach, obrać, ostudzić, pokrajać w kosteczkę, dodać do kapusty. Ogórki umyć, zetrzeć na tarce o dużych otworach, dodać do sałatki wraz z sokiem. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostecz-

kę, dodać do pozostałych składników. Dodać majonez i przyprawy, delikatnie wymieszać, wyporcjować i dekorować posiekanym koprem i cząstkami pomidora lub papryki albo „kleksami” koncentratu pomidorowego.

SALATKA Z KAPUSTY, JABŁEK I CEBULI Z KONCENTRATEM POMIDOROWYM

30 dag kapusty, 3 jabłka, 3 cebule, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, cukier, pieprz, papryka sproszkowana, 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 por do dekoracji

Kapustę oczyścić, umyć, pokrajać na dość grube paski i ugotować, podlewając małą ilością wrzącej wody. Odcedzić, wywar zachować. Jabłka umyć, obrać (jeśli mają ładną, barwną skórkę — nie obierać), pokrajać w ćwiartki, usunąć gniazdka nasienne, każdą ćwiartkę pokrajać w poprzek na cienkie plasterki, dodać do wystudzonej kapusty. Cebule obrać, umyć, pokrajać wzdłuż na połowy i pokrajać na cienkie półplasterki, tzw. piórka. Koncentrat pomidorowy rozmieszać z olejem i przyprawami, nieco rozrzedzić wywarem z kapusty, dodać do składników sałatki i całość lekko wymieszać. Sałatkę wyporcjować lub ułożyć w większym naczyniu. Pory oczyścić, przyciąć ciemnozielone liście, dokładnie wymyć piasek spośród liści, pokrajać cienko w poprzek i takimi białozielonymi pierścionkami posypać wierzch sałatki.

SALATKA Z KAPUSTY ZE ŚMIETANĄ I KECZUPEM

75 dag kapusty, 3/4 szklanki dobrej, gęstej śmietany, 2 łyżki keczupu, sól, cukier, ewentualnie kwas cytrynowy lub ocet winny, zielona sałata

Kapustę oczyścić, umyć, poszatkować drobno, zalać kilkoma łyżkami wrzącej wody i chwilę podgotować do zmięknienia. Jeśli pozostało trochę wywaru, odcedzić go (dodać do zupy, sosu itp.), kapustę ostudzić. Śmietanę rozmieszać z keczupem, solą i cukrem, wylać na kapustę, wymieszać. Wyporcjować na liściach sałaty.





KAPUSTA SŁODKA NA JARZYŃĘ

MŁODA KAPUSTA ZASMAŻANA LUB OPRÓSZANA

1 główka kapusty, sól, cukier, pieprz, łyżka mąki, 5 dag słoniny lub smalcu, kwasek cytrynowy lub ocet winny

Kapustę oczyścić oszczędnie ze zniszczonych liści, umyć, podzielić na ćwiartki i drobno poszatkować. Głęb zerzeć na tarce o dużych otworach. Zalać całość 1 szklanką wrzącej wody i gotować bez przykrycia ok. 15 min., od czasu do czasu mieszając. Potrawę zakwasić, dodać przyprawy i jasnozłotą zasmażkę ze stopionej słoniny i mąki. Całość zagotować i podawać jako dodatek do mięsa. Jeśli chcemy, aby potrawa była lżej strawna, możemy ją zagęścić nie zasmażką, a przez oprószanie. W tym celu ugotowaną kapustę posypujemy przez sito plastykowe mąką, mieszamy i zagotowujemy. Przyprawiamy do smaku i dodajemy lekko zrumienioną słoninę lub masło roślinne albo olej sojowy czy słonecznikowy.

MŁODA KAPUSTA Z JABŁKAMI I OLEJEM

1 główka kapusty, sól, cukier, pieprz, 3—4 jabłka, 2—3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego

Kapustę oczyścić, optukać, jak najdrobniej poszatkować, głąb zetrzeć. Zalać małą ilością wrzątku i pogotować bez przykrycia przez 5 min. W tym czasie jabłka umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach, włożyć do kapusty i krótko podgotować (2—3 min.). Dodać olej (można użyć masła roślinnego lub zrumienionej słoniny) i przyprawy. Podawać na gorąco jako dodatek do mięs.

KAPUSTA ZASMAŻANA Z JABŁKAMI

1 kg kapusty, 25 dag jabłek, 5 dag słoniny, 1 średnia cebula, 1 łyżka mąki, sól, cukier, pieprz

Kapustę oczyścić, optukać, poszatkować, głąb zetrzeć na tarce, zalać małą ilością wrzątku i ugotować bez przykrycia do miękkości. Jabłka umyć, obrać, pokrajać i rozparować, podlewając małą ilością wody. Połączyć kapustę z jabłkami. Słoninę pokrajać w kostkę, stopić i dodać posiekaną cebulę. Kiedy zacznie się rumienić, posypać mąką, podsmażyć na jasnozłoty kolor i dodać do kapusty. Potrawę zagotować, doprawić do smaku. Podawać do mięs lub jako danie samodzielne, dodając wtedy pod koniec gotowania resztki uduszonego mięsa.

KAPUSTA DUSZONA Z CEBULĄ

1 kg kapusty, 2 cebule, 8—10 dag słoniny lub oleju, sól, pieprz

Kapustę oczyścić, opłukać, poszatkować, a głęź zetrzeć na tarce. Cebule obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Słoninę pokrajać w kostkę, stopić, dodać cebule, lekko zrumienić. Dodać kapustę i podgrzewać na niezbyt silnym ogniu, często mieszając, aby się nie przypaliła. Można skropić 1—2 łyżkami wrzącej wody. Kiedy kapusta zmięknie, doprawić do smaku i podawać jako dodatek do mięsa lub pyz albo kopytek.

Jest to bardzo smaczna potrawa, o smaku pikantnym (cebula i pieprz), choć nie kwaśnym.

KAPUSTA ZASMAŻANA Z POMIDORAMI

1 kg kapusty, 30 dag pomidorów (4—5 sztuk) lub 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1 łyżka mąki, 5 dag słoniny lub smalcu, 1 cebula, sól, cukier, pieprz

Kapustę oczyścić, opłukać, poszatkować, głęź zetrzeć na tarce, zalać małą ilością wrzątku i ugotować bez przykrycia. Pomidory umyć, pokrajać na mniejsze części i rozparować, podlewając małą ilością wody, a następnie przetrzeć do ugotowanej kapusty. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kosteczkę. Słoninę pokrajać w kostkę, stopić, dodać cebulę i podrumienić na jasnozłoty kolor. Dodać mąkę i chwilę podsmażyć. Zasmażkę wlać do kapusty, rozmieszać. Potrawę zagotować, przyprawić i podawać jako dodatek do mięs, pyz lub kopytek. Pyzy z taką kapustą to specjalność poznańska.

KAPUSTA ZE ŚMIETANĄ I KOPERKIEM

1 kg kapusty, pół szklanki śmietany, 1 płaska łyżka mąki, sól, cukier, zielony koperek

Kapustę oczyścić, umyć, poszatkować wraz z głąbem lub głąb zetrzeć na tarce. Zalać małą ilością wrzątku i gotować do miękkości. Śmietanę rozmieszać z mąką na gładką zawiesinę, wlać trochę wywaru, ponownie rozmieszać i wlać do kapusty, wymieszać, zagotować. Doprawić do smaku, przy podaniu dodać drobno posiekany koperek.

KAPUSTA Z OGÓRKAMI KISZONYMI

1 kg kapusty, 2 ogórki kiszane, 5 dag słoniny lub innego tłuszczu, łyżka mąki, sól, cukier

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Poszatkować drobno, zalać wrzątkiem i ugotować bez przykrycia do miękkości. Słoninę pokrajać w kostkę, stopić, dodać mąkę, podsmażyć na jasnożółty kolor, dodać do kapusty. Po rozmieszczeniu i zagotowaniu dodać starte na tarce o dużych otworach ogórki, doprawić do smaku cukrem i małą ilością soli (ogórki są słone). Potrawę taką można też zagęścić zawiesiną z pół szklanki śmietany i 1 łyżki mąki — zamiast zasmażki.

KAPUSTA GOTOWANA NA MLEKU

1 kg kapusty, 1—1,5 szklanki mleka, 1 cebula, 5 dag słoniny, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, zielenina

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Poszatkować drobno, włożyć do gotującego się mleka, ugotować na małym ogniu bez przykrycia. W razie potrzeby uzupełnić mlekiem. W czasie gotowania często mieszać. Kiedy kapusta jest miękka, zagęścić ją oprósza-

jąc przez sito mąką, rozmieszać i zagotować. Doprawić do smaku, przy podawaniu polać lekko zrumienioną słoniną z cebulą i posypać zielenią.

KAPUSTA ZE ŚMIETANĄ I CEBULĄ

1 kg kapusty, 1 cebula, 5—8 dag słoniny lub oleju, pół szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, pieprz

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Słoninę pokrajać w kostkę, stopić, dodać pokrajaną w kostkę cebulę, zrumienić, dodać poszatkwoną kapustę, podsmażyć, często mieszając. Kiedy kapusta zmięknie, oprószyć ją mąką, rozmieszać, wlać śmietanę i zagotować. Doprawić do smaku i podawać jako dodatek do mięs.

KAPUSTA ZASMAŻANA Z MUSZTARDĄ I KOPERKIEM

1 kg kapusty, 5 dag słoniny lub innego tłuszczu, sól, cukier, 1 łyżka mąki, 1—2 łyżki musztardy, koperek



Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Poszatковать, zalać małą ilością wrzątku i ugotować bez przykrycia do miękkości. Słoninę pokrajać w kostkę, stopić, dodać mąkę, podsmażyć na jasnozłoty kolor, dodać do kapusty, rozmieszać i zagotować. Doprawić do smaku solą, cukrem i musztardą, dodać posiekany koperek i podawać jako dodatek do mięs, klusek, kopytek itp.

KAPUSTA ZE ŚMIETANĄ I POMIDORAMI

1 kg kapusty, 30 dag pomidorów (4—5 szt.) lub 2 łyżki koncentratu pomidorowego, pół szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, cukier, pieprz

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Poszatковать, ugotować w małej ilości wrzątku bez przykrycia. Dodać rozgotowane i przetarte pomidory lub koncentrat pomidorowy, wlać zawiesinę ze śmietany, dobrze rozmieszanej z mąką, zamieszać, zagotować. Przyprawić do smaku i podawać jako dodatek do mięs, klusek, kopytek itp.

KAPUSTA Z POMIDORAMI, JABŁKAMI I CEBULĄ

1 kg kapusty, 3—4 pomidory, 3 jabłka, 1 cebula, 5 dag słoniny lub innego tłuszczu, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, majeranek

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Poszatковать, zalać małą ilością wrzątku i ugotować bez przykrycia do miękkości. Pomidory umyć, rozparować i przetrzeć do kapusty, podobnie jak jabłka. Jabłka mogą być też po obraniu poszatковane, dodane do

kapusty pod koniec gotowania i podgotowane do zmięknienia. Zamiast pomidorów można użyć 1—2 łyżek koncentratu pomidorowego. Słoninę stopić, dodać cebulę i mąkę, podsmażyć na jasnozłoty kolor, dodać do kapusty i zagotować lekko mieszając. Doprawić do smaku i podawać jako dodatek do potraw mięsnych i mącznych.

KAPUSTA STAROPOLSKA Z JABŁKAMI, GRZYBAMI I WINEM

1 kg kapusty, 3—4 jabłka, 2 dag grzybów suszonych lub 10 dag grzybów świeżych (pieczarek), 1 cebula, 1 szklanka wina, sól, pieprz, majeranek, 5—8 dag słoniny, 1 łyżka mąki

I sposób. Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Słoninę pokrajać w kostkę, stopić, dodać oczyszczone, umyte i poszatkiwane grzyby świeże (jeśli stosujemy grzyby suszone, trzeba je umyć, namoczyć i ugotować w małej ilości wody, a następnie pokrajać w paseczki i dodać do kapusty na wykończeniu), pokrajaną w kostkę cebulę i podsmażyć ok. 10 min. Dodać poszatkiwaną kapustę i podsmażyć ok. 10 min., ciągle mieszając. Dodać wino i dalej dusić bez przykrycia ok. 10 min. Wtedy dodać umyte, obrane i poszatkiwane jabłka i dusić do rozparowania jabłek i zmięknienia kapusty. Oprószyć kapustę mąką, rozmieszać, zagotować, przyprawić do smaku, nie żałując majeranku. Podawać do mięs.

II sposób. Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Poszatkiwaną kapustę zalać winem i gotować bez przykrycia ok. 20 min. Wtedy dodać umyte, obrane i poszatkiwane jabłka i gotować do ich rozparowania. Grzyby świeże oczyścić, umyć, poszatkiwać i podsmażyć wraz z posiekaną cebulą na stopionej słoninie, dodać do kapusty. Jeśli używamy grzybów

suszonych, trzeba je umyć, namoczyć i ugotować w małej ilości wody, a następnie pokrajać w paseczki i dodać do kapusty pod koniec gotowania. Na stoninie podrumieniamy tylko cebulę i dodajemy do kapusty. Potrawę oprószyć mąką, rozmieszać, zagotować, przyprawić do smaku i podawać do mięs.

KAPUSTA NA SŁODKO Z CEBULĄ I KMINKIEM

1 kg kapusty, 2 cebule, 5 dag stoniny, 1 łyżka mąki, sól, cukier, kminek, kwasek cytrynowy lub ocet winny

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Poszatковать, zalać małą ilością wrzątku i ugotować do miękkości. Dodać kminek, sól, 2 łyżki cukru, kwasek, oprószyć mąką, wymieszać i zagotować. Stoninę pokrajać w kostkę, stopić, dodać pokrajaną w kostkę cebulę, lekko zrumienić i dodać do kapusty.

Do takiej potrawy można dodać karmel przygotowany z 1 łyżeczki cukru i 3 łyżek wody.

KAPUSTA Z ZIEMNIAKAMI, CEBULĄ I ŚMIETANĄ

75 dag kapusty, 75 dag ziemniaków, 1 łyżka smalcu lub oleju, 2—3 cebule, 3/4 szklanki śmietany, łyżka mąki, sól, cukier, pieprz, majeranek

Kapustę oczyścić, umyć, poszatковать w dość grubą kostkę. Ziemniaki umyć, obrać, optukać, pokrajać w plastry o grubości 1 cm, zalać małą ilością wrzątku, aby zaledwie były pokryte wodą, i podgotować ok. 5 min. Dodać kapustę i gotować ok. 15 min. Cebulę obrać,

umyc, posiekać, podrumienić na tłuszczu, dodać mąkę i podsmażyć, aż mąka nabierze jasnożółtej barwy. Dodać trochę wywaru z kapusty, rozmieszać, wlać całość do kapusty z ziemniakami i zagotować. Wlać również śmietanę, doprawić do smaku, dodać pieprz i majeranek. Jest to bardzo smaczna potrawa, podawana do mięsa duszonego, gęsi, kaczek lub pieczonej kielbasy.

KAPUSTA „Z WODY”

1 kg kapusty (niezbyt duża główka), sól, cukier, 3 dag masła lub masła roślinnego, 2 łyżki bułki tartej

Kapustę oczyścić, umyc, pokrajać na 4—5 części jak pomarańczę i ugotować bez przykrycia w dość dużej ilości wody (3—4 szklanki), osolonej i osłodzonej. Bułkę tartą zrumienić na sucho na patelni, odstawić z ognia, dodać tłuszcz i polać wyjętą na talerze kapustę. Zaraz podawać jako danie samodzielne lub dodatek do mięsa lub z jajkiem sadzonym.

KAPUSTA POD BESZAMELEM

1 kg kapusty, sól, cukier, 1 łyżka masła lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki, 1—1,5 szklanki mleka, 1 łyżka bułki tartej, 5 dag sera żółtego, sól, cukier, zielenina

Kapustę ugotować jak w poprzednim przepisie. Odcedzić (wywar wykorzystać do zupy lub sosu), ułożyć w rondelku lub w naczyniu do zapiekania albo na ogniotrwałym półmisku. Przygotować sos beszamelowy. Tłuszcz podgrzać z mąką na patelni, lekko zrumienić, odstawić, dodawać po trochu mleko, ciągle mieszając. Kiedy całe

mleko zostanie zużyte, zagotować, nie zaprzestając mieszania. Gęsty sos doprawić solą do smaku (można ewentualnie dodać żółtko lub całe jajko, rozmieszać), wyłożyć na kapustę, posypać startym serem i tartą bułką, wstawić do gorącego piekarnika i zapiec do lekkiego zrumienienia (200°C przez 15—20 min.). Podawać potrawę posypaną zieleniną — jako danie samodzielne na obiad lub kolację z barwną surówką (pomidory, sałata, rzodkiewka) lub jako gorącą zakąskę.

W ten sposób można też wykorzystać kapustę i jarzyny z włoszczyzny. Należy je podzielić na zgrabne porcje, ułożyć w naczyniu przeznaczonym do zapiekania, zalać sosem beszamelowym i dalej postępować jak przy „kapuście pod beszamelem”.

KAPUSTA ZAPIEKANA Z SOSEM POMIDOROWYM

1 kg kapusty, sól, cukier, 1 łyżka masła lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki, pół szklanki śmietany, 1 szklanka przecieru pomidorowego lub 2—3 łyżki koncentratu pomidorowego i 3/4 szklanki wody lub wywaru z warzyw albo 30—40 dag pomidorów (5—6 sztuk), sól, cukier, 5 dag sera żółtego, zielenina

Kapustę przygotować jak „kapustę z wody”. Odcedzić, ułożyć w naczyniu do zapiekania (rondlu, półmisku, naczyniu żaroodpornym). Przygotować sos pomidorowy. Mąkę lekko podrumienić z tłuszczem, rozprowadzić po zdjęciu z ognia przecierem pomidorowym, dodawanym małymi porcjami przy ciągłym mieszaniu, zagotować. Do śmietany dodać trochę gorącego sosu, rozmieszać, wlać do całości sosu, ale nie gotować, doprawić do smaku solą i cukrem. Gotowy sos wyłożyć na kapustę, posypać startym serem i zapiekać w gorącym (200°C) piekarniku przez 15—20 min. Podawać jako danie samodzielne z sałatą zieloną lub mizerią albo jako gorącą zakąskę.

KAPUSTA Z GRZYBAMI

1 kg kapusty, 2 cebule, 25 dag grzybów świeżych (pieczarki, gąski, maślaki, koźlaki), 5 dag słoniny lub smalcu, 1 łyżka mąki, sól, pieprz

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Grzyby oczyścić, umyć, cienko poszatковать. Słoninę pokrajać w kostkę, stopić, dodać cebulę i grzyby i dusić ok. 10 min. Dodać poszatowaną kapustę i dusić jeszcze ok. 20 min., często mieszając. W razie potrzeby, podać kilkoma łyżkami wrzącej wody. Kiedy kapusta jest miękka, oprószyć ją mąką przez sito plastikowe, zamieszać, zagotować, doprawić, zaraz podawać. Można również pod koniec duszenia dodać łyżkę masła i posiekaną zieleninę.

KAPUSTA NA MLEKU

1 kg kapusty, sól, 1 szklanka mleka, 3 dag masła lub masła roślinnego, 2 łyżki bułki tartej

Kapustę oczyścić, umyć, podzielić na 4—5 części, włożyć do wrzącej wody (2 szklanki), osolić i gotować bez przykrycia ok. 10 min. Dodać mleko i jeszcze gotować 15—20 min. Następnie kapustę odcedzić, wyłożyć na półmisek, posypać zrumienioną suchą bułką i polać stopionym (ale nie zrumienionym) masłem.

KAPUSTA Z ZIEMNIAKAMI I WĘDZONKĄ — „PARZYBRODA”

1 kg kapusty, 50 dag ziemniaków, 1 cebula, 10 dag wędzonego boczką lub słoniny, 1 łyżka mąki, sól, cukier, majeranek

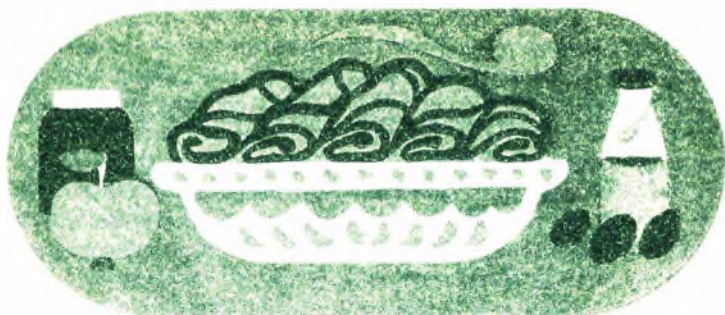
Kapustę oczyścić, umyć, pokrajać w dość grubą kostkę. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokrajać również w kostkę, zalać 1 szklanką wrzątku, dodać pokrajaną kapustę i gotować bez przykrycia ok. 20 min. Słoninę lub boczek pokrajać w kostkę, zrumienić, dodać pokrajaną w kostkę cebulę, mąkę i lekko zasmażyć na jasnożółty kolor. Dodać do kapusty i ziemniaków, zagotować. Doprawić do smaku solą i cukrem, obficie posypać majerankiem. Podawać do tłustych mięs (baraniny, wieprzowiny, gęsi, kielbasy na gorąco).

KAPUSTA ZASMAŻANA Z RABARBAREM

75 dag—1 kg kapusty, 3 łydgi rabarbaru, 1 cebula, 5—8 dag smalcu, słoniny, oleju lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki, sól, cukier, majeranek

Kapustę oczyścić, umyć, poszatkować, zalać wrzącą wodą i ugotować bez przykrycia do miękkości. Rabarbar umyć, pokrajać w cienkie plasterki, dodać do kapusty pod koniec gotowania i rozparować. Tłuszcz zasmażyć na rumiano z cebulą i mąką, dodać do kapusty, wymieszać, zagotować. Doprawić do smaku.





DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE

ZAPIEKANKA Z KAPUSTY

1 kg kapusty, 2 cebule, 2 łyżki tłuszczu, 3 jaja, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, zielona pietruszka, tłuszcz i bułka tarta do formy

Kapustę oczyścić, umyć, podzielić na ćwiartki, ugotować w lekko osolonej wodzie bez przykrycia, odcedzić. Wywar użyć do zupy lub sosu. Kapustę drobno posiekać lub zemleć. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podrumienić na tłuszczu, dodać do kapusty. Dodać do masy żółtka, przyprawy, posiekaną zieloną pietruszkę, dokładnie rozetrzeć, dodać ubitą pianę, lekko wymieszać, wyłożyć do formy wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą, wyrównać powierzchnię. Zapiekać przez 20—25 min. w gorącym piekarniku (200°C). Po upieczeniu dzielić na porcje. Podawać z sosem pomidorowym lub grzybowym — na drugie danie obiadowe z surówką lub jako zakąskę gorącą.

PULPECIKI Z KAPUSTY

75 dag kapusty, 5 dag tłuszczu od szynki wędzonej lub boczku wędzonego, 20 dag tartej bułki, 2—3 jaja, sól, papryka, pieprz, mąka ziemniaczana

Kapustę oczyścić, opłukać, podzielić na części i drobno posiekać lub zemieć. Dodać jaja, bułkę tartą, przyprawy. Formować niewielkie gałki po 2—3 sztuki na osobę, otaczać w mące ziemniaczanej, gotować w osolonej wodzie. Podawać z masłem i zrumienioną bułką tartą lub z ostrymi sosami, jak np. sos węgierski, pomidorowy, grzybowy itp.

KAPUSTA NADZIEWANA FARSZEM Z KAPUSTY

1,5 główki kapusty, 2 cebule, 2 łyżki koncentratu pomidorowego (do farszu), sól, pieprz, 2 jaja, 2 łyżki masła roślinnego, pół szklanki śmietany, 2 łyżki koncentratu pomidorowego (do sosu), zielenina

Główkę kapusty obgotować w lekko osolonej wodzie, ułożyć na stolnicy, odchylić liście, nie odrywając ich od głąba. Przygotować farsz: pół główki kapusty ugotować, bardzo drobno posiekać, dodać posiekaną i podrumienioną na tłuszczu cebulę, jaja, sól, koncentrat pomidorowy, pieprz, ewentualnie 1—2 łyżki tartej bułki, dokładnie wyrobić. Farsz nakładać między rozchylone liście, składać je w całość. Kapustę owiązać wyparzoną białą nitką. Włożyć główkę do głębokiego rondla na rozgrzany tłuszcz, podać śmietaną, dodać koncentrat pomidorowy, lekko posolić, przykryć i dusić ok. 1 godz. na słabym ogniu. W razie potrzeby podać wodą, aby się nie przypaliła. Kiedy kapusta zmięknie, ostrożnie wyłożyć ją na półmisek, zdjąć nici, pokrajać na części,

polać sosem i posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką lub koperkiem. Podawać z bułką lub okraszonymi ziemniakami z wody.

SZNYCLE Z KAPUSTY

1 kg kapusty, sól, pieprz, 1 jajko, 4 łyżki mąki, 3/4 szklanki bułki tartej, tłuszcz do smażenia (smalec, olej)

Wybrać niezbyt ściłą główkę kapusty, oczyścić ją, opłukać, podzielić na połówki. Ugotować (ale niezbyt miękko) w osolonej wodzie, ostudzić. Krajać połówki jak pomarańczę na 3—4 części, rozdzielać na płaskie porcje po kilka liści, spłaszczyć na stolnicy, oprószyć solą i pieprzem oraz mąką, maczać w jajku i obtaczać w bułce tartej. Smażyć na dość dużej ilości tłuszczu z obydwu stron. Podawać z ziemniakami i surówką, np. sałatką zieloną, sałatką z pomidorów itp.

KOTLECIKI Z KAPUSTY

1 kg kapusty, 2 małe bułki lub 1/4 długiej bułki, 1 szklanka mleka, 1 duża cebula, 1—2 jaja, sól, pieprz, 3/4 szklanki bułki tartej, tłuszcz do smażenia i do podsmażenia cebuli

Kapustę oczyścić, opłukać, podzielić na części i ugotować w lekko osolonej wodzie. Wyłożyć na sito plastikowe i wycisnąć z niej łyżką drewnianą nadmiar wody. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, zrumienić na tłuszczu. Bułkę namoczyć w mleku i odcisnąć. Wszystkie składniki zemleć, dodać jaja, trochę tartej bułki, sól, pieprz, dobrze wymieszać. Formować po 2 kotleciki

na 1 porcję, obtaczać w tartej bułce i smażyć na rozgrzonym tłuszczu. Podawać z wyraźnym w smaku sosem pieczarkowym, z grzybów suszonych, pomidorowym itp. oraz z surówką.

KAPUSTA W CIEŚCIE

1 kg kapusty, 1 jajo, 1 szklanka mleka, 1 szklanka mąki, pół szklanki wody, sól, tłuszcz do smażenia

Kapustę przygotować jak w poprzednim przepisie. Przygotować ciasto z jaja, mąki, mleka i wody, nieco gęściejsze niż na naleśniki. Częstki kapusty obtaczać w cieście i smażyć na rumiano w dość dużej ilości tłuszczu. Podawać jak sznycle z kapusty.

BUDYŃ Z KAPUSTY

1 kg kapusty, 1 duża cebula, 2 małe bułki lub 1/4 bułki długiej, 1 szklanka mleka, 10 dag masła roślinnego, 4 jaja, 5 łyżek bułki tartej, sól, pieprz, cukier, tłuszcz do wysmarowania formy, zielona pietruszka

Kapustę, cebulę i bułki przygotować jak w poprzednim przepisie i zemleć. Masło roślinne rozetrzeć na gładką masę z żółtkami, dodać zmieloną masę, 3 łyżki bułki tartej, wymieszać, delikatnie połączyć z ubitą pianą. Pyszystą masę wyłożyć do formy budyniowej lub do rondla wysmarowanego tłuszczem i wysypanego bułką tartą, przykryć pokrywą, wstawić do drugiego naczynia z gorącą wodą, która powinna sięgać do 3/4 wysokości naczynia z budyniem. Gotować na niezbyt silnym ogniu ok. 1 godz. Gotowy budyń wyjąć na półmisek, podzielić

na części jak tort. Podawać z sosami: pieczarkowym, pomidorowym, grzybowym lub z masłem i zrumienioną bułeczką, posypać zieloną pietruszką.

KROKIETY Z KAPUSTY Z PŁATKAMI OWSIANYMI

30 dag kapusty, 5 łyżek płatków owsianych, 3/4 szklanki mleka, 1 cebula, 1 jajko, 3/4 szklanki bułki tartej, tłuszcz do podsmażenia cebuli i kapusty, sól, pieprz, papryka sproszkowana

Płatki rozkleić w mleku na gęstą masę, wystudzić. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kosteczkę, zrumienić, dodać kapustę bardzo drobno posiekaną (surową lub podgotowaną) i dusić często mieszając, aż stanie się miękka. Do kapusty z cebulą dodać płatki, jajko i przyprawy, dokładnie wyrobić. Gdyby masa była za rzadka, dodać 1—2 łyżki tartej bułki. Porcje masy wykładać łyżką na deskę wysypaną tartą bułką, formować niezbyt cienie, podłużne krokietki, które po dokładnym obtoczeniu w bułce smażyć na dość dużej ilości tłuszczu (smalec, olej). Podawać z surówką lub z sosami i surówką.

ZIELONA ZAPIEKANKA Z KAPUSTY I WARZYW

40 dag kapusty, 40 dag szpinaku, 40 dag porów, 10 dag słoniny, 15 dag cebuli, 5 dag masła roślinnego, 4 jaja, 1 szklanka śmietany, sól, pieprz, tłuszcz i bułka tarta do formy

Warzywa oczyścić, opłukać, ugotować osobno szpinak, a pory razem z kapustą. Ostudzić i zemleć. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podrumienić na maśle roślinnym. Cebulę i jaja dodać do masy z jarzyn, przyprawić do smaku, dobrze wyrobić. Masę przełożyć do

formy wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą oraz wyłożonej plastrami słoniny. Wierzch zapiekanki poleć śmietaną i naczynie wstawić do gorącego piekarnika (200°C) na ok. pół godziny. Po zapieczeniu potrawę krajać na porcje i podawać z jasną lub czerwoną surówką (pomidory, rzodkiewki, pory, marchew z chrzanem itp.).

ZIEMNIAKI NADZIEWANE KAPUSTĄ I JAJAMI

12—16 ziemniaków średniej wielkości, 25 dag kapusty, 1 mała cebula, 3 jaja, 1 łyżka tłuszczu do podsmażenia cebuli, sól, pieprz, 1 łyżka tłuszczu i 1 łyżka mąki do sosu, 5 dag sera żółtego, 1 szklanka mleka

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, obgotować przez 15 min. w osolonej wodzie. Odkrajać „czapeczkę” na 1/4 wysokości, spód ściąć, aby równo stały. Wydrążyć ziemniaki małą, ostrą łyżeczką lub okrągłym nożem, miąższ zachować. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kosteczkę, podrumienić na tłuszczu, dodać bardzo drobno posiekaną kapustę i dusić, często mieszając, ok. 15 min. Jeśli trzeba, dodać trochę wody. 2 jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać i posiekać lub zetrzeć na tarce. Do kapusty dodać jaja, sól, pieprz, wymieszać, nadziewać ziemniaki „z czubem”, nakrywać „czapeczką” tak, by farsz był z boku widoczny. Ustawić w szerokim rondlu, podlać małą ilością wody, dodać wydrążony miąższ, osolic i dusić pod przykryciem ok. 20 min. W tym czasie przygotować sos. Mąkę i tłuszcz podgrzewać na patelni aż do lekkiego zrumienienia, odstawić, dodawać po trochu mleko i zagotować ciągle mieszając. Osolic. Kiedy ziemniaki są miękkie, do sosu dodać trzecie jajko, rozmieszać, pokryć sosem ziemniaki, posypać startym serem i wstawić do gorącego piekarnika (220°C)

na 15 min. do lekkiego zrumienienia. Podawać jako danie obiadowe lub kolacyjne z sałatą zieloną lub inną kolorową surówką albo jako gorącą zakąskę.

KAPUSTA PIECZONA W ŚMIETANIE

1 kg kapusty (niezbyt duża główka), 1 szklanka bułki tartej, 10 dag masła roślinnego, 2 szklanki śmietany, sól

Kapustę oczyścić, umyć, wydrążyć głąb (użyć do surówki, do zupy lub do jarzyn gotowanych), ustawić w rondlu nieco większym niż główka. Śmietanę osolic i zalać kapustę. Bułkę tartą rozmieszać ze stopionym masłem i wyłożyć na kapustę. Rondel przykryć, wstawić do piekarnika, nagrzanego do 200°C i piec 45 min.— 1 godz. Gdy kapusta jest miękka, odkryć garnek i jeszcze wstawić na 15 min. do piekarnika, aby powierzchnia zrumieniła się. Podawać kapustę, podzieloną na części — jako danie samodzielne lub jako dodatek do mięsa.

SZNYCLE JARSKIE Z KAPUSTĄ

50 dag kapusty, 30 dag włoszczyzny (marchew, pietruszka, seler, por), 2 jaja, 3—4 łyżki kaszy manny, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, 3/4 szklanki bułki tartej, tłuszcz do smażenia, sól, pieprz

Kapustę i warzywa oczyścić, opłukać, ugotować i bardzo drobno posiekać lub zemleć. Dodać 1 jajo, kaszę manną i mąkę ziemniaczaną, dokładnie wyrobić, doprawić do smaku. Drugie jajo rozbić, na deseczkę wysypać bułkę tartą. Formować niewielkie sznycelki (po 2 na osobę), obtaczać je w rozbitym jajku i bułce tartej, smażyć na gorącym tłuszczu (smalec, olej). Podawać z surówką

lub z sosem pomidorowym i surówką. Dobrym dodatkiem są jajka sadzone, które kładzie się na wierzchu dwóch płasko ułożonych sznyceli.

KAPUSTA ZAPIEKANA Z ŻÓŁTYM SEREM

1 kg kapusty, 5 dag masła lub masła roślinnego, 2 cebule, 2 łyżki mąki, 1 szklanka mleka, 3 łyżki tartej bułki, 10 dag sera żółtego, liść laurowy i ziele angielskie, sól, pieprz

Kapustę oczyścić i umyć, poszatkować w grubą kostkę, zalać wrzącym mlekiem, posolić, dusić do miękkości. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na części masła roślinnego i dodać do kapusty. Dodać przyprawy, oprószyć mąką, wymieszać, zagotować. Ser zetrzeć i połowę dodać do kapusty. Kapustę włożyć do rondla wysmarowanego tłuszczem i wysypanego bułką tartą, wyrównać powierzchnię, posypać startym serem wymieszanym z tartą bułką, położyć kawałeczki masła roślinnego i zapiekać 20 min. w dość mocno nagrzanym piekarniku (200°C). Po lekkim zrumienieniu powierzchni potrawę dzielić na porcje i podawać jako danie samodzielne lub jako dodatek do mięsa.

ZAPIEKANKA Z KAPUSTY, KALAFIORÓW I MARCHWI

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

Warzywa oczyścić, umyć i ugotować w małej ilości wody: kapustę pokrajaną w grubą kostkę, marchew — w talarki,

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

ŁAZANKI Z KAPUSTĄ

30 dag mąki, 1 jajo, 50 dag kapusty, 1 cebula, 5—10 dag słoniny lub boczku wędzonego, sól, pieprz, cukier

Mąkę przesiać, dodać jajo, kilka łyżek letniej wody, sól i zagnieść dość ściśle ciasto. Rozwałkować niezbyt cienko (1—2 mm), podsuszyć placki, następnie zwijać je w płaskie rulony i krajać w poprzeczne paski (1 cm). Składać po kilka pasków razem, krajać w kwadraciki lub romby i gotować 2—3 min. w lekko osolonej wodzie. Słoninę lub boczek pokrajać w kostkę, zrumienić, dodać do odcedzonych gorących łazanek, część zostawiając. Wcześniej przygotować kapustę. Oczyścić ją, umyć, pokrajać w cienkie paseczki. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podsmażyć na rumiano na tłuszczu. Dodać poszatowaną kapustę i dusić jeszcze ok. 20 min., jeśli trzeba, podlać kilkoma łyżkami wrzątku, często mieszać, aby kapusta nie przypaliła się. Miękką kapustę dodać do łazanek, przyprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem, silnie podgrzać i podawać jako danie samodzielne. Łazanki mogą być przygotowane z dodatkiem kielbasy,

którą należy podsmażyć na tłuszczu lub dodać do duszącej się kapusty. Można również wzbogacić je uduszonymi na tłuszczu pieczarkami lub innymi grzybami.

ŁAZANKI (ZAPIEKANE) Z KAPUSTĄ I WARZYWAMI KORZENIOWYMI

Składniki i wykonanie ciasta jak w poprzednim przepisie; 30 dag kapusty, 1 marchew, 1 seler, 1 pietruszka, 2 cebule, 2 łyżki tłuszczu, 3/4 szklanki śmietany, 1 jajo, 2 łyżki tartej bułki, tłuszcz i bułka tarta do wysypania formy, sól, pieprz, majeranek

Kapustę i warzywa oczyścić, opłukać i pokrajać w paski, cebulę w kostkę. Najpierw lekko zrumienić cebulę na tłuszczu, następnie dodać warzywa korzeniowe i kapustę. Dusić, często mieszając, do miękkości (ok. pół godziny). Jeśli trzeba, podlać kilkoma łyżkami gorącej wody. Połowę ugotowanych łazanek ułożyć w rondlu lub innym naczyniu do zapiekania wysmarowanym tłuszczem i wysypanym tartą bułką, nałożyć uduszone warzywa, przykryć znów warstwą łazanek. Jeśli rondel ma małą średnicę, a jest wysoki, można łazanki podzielić na 3 części i 2 razy przełożyć je warzywami.

Śmietanę osolić i rozmieszać z jajkiem, wylać na łazanki, posypać tartą bułką i zapiekać 20—25 min.

PIEROGI Z KAPUSTĄ

40 dag mąki, 50 dag kapusty, sól, pieprz, cebula, 5—10 dag słoniny

Mąkę przesiać, dodać letnią wodę i sól i zarobić miękkie ciasto. Podzielić je na kilka części, wałkować dość grube

placki i od razu krajać w kwadraty o boku 8—10 cm lub wykrawać krążki szklanką. Nadziewać je farszem, dokładnie zlepiać i gotować bez przykrycia w lekko osolonej wodzie (po wypłynięciu jeszcze ok. 5 min.). Podawać na gorąco, okraszone stopioną słoniną.

Nadzienie: kapustę oczyścić, opłukać, ugotować w całości i poszatковать lub poszatowaną ugotować w bardzo małej ilości wody i odcedzić. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kosteczkę, podrumienić na części tłuszczu, dodać do kapusty. Przyprawić, dokładnie wymieszać. Jeśli farsz jest zbyt wilgotny, dodać 1—2 łyżki tartej bułki. Ostudzony farsz rozkładać na ciasto.

PIEROGI Z KAPUSTĄ I SEREM

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednim przepisie. Do farszu dodać 25 dag pokruszonego lub rozartego białego sera lub 10 dag startego sera żółtego.

PIEROGI Z KAPUSTĄ I KIEŁBASĄ

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednich przepisach. Do farszu dodać 25 dag drobno pokrajanej miękkiej (np. zwyczajnej) kiełbasy.

PIEROGI Z KAPUSTĄ I JAJAMI

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednich przepisach. Do farszu dodać 2—3 jaja ugotowane na twardo i drobno posiekane lub starte na tarce.

PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI ŚWIEŻYMI

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednich przepisach. Do farszu dodać poszatkowane i uduszone na łyżce tłuszczu pieczarki (15 dag) lub inne świeże grzyby: maślaki, gąski, kozaki itp.

PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI SUSZONYMI

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednich przepisach. Do farszu dodać 2—3 dag suszonych grzybów. Należy je umyć, ugotować w małej ilości wody, pokrajać w cienkie paseczki lub drobno posiekać.

NALEŚNIKI Z KAPUSTĄ

1,5 szklanki mąki, 1 szklanka mleka, 1 szklanka wody, 1 jajo, sól, tłuszcz do smażenia i podsmażania

Nadzienie: 70 dag kapusty, 1 cebula, 1 łyżka stopionej słoniny, sól, pieprz

Mąkę przesiać do miseczki lub garnka, dodawać po trochu mleko, wodę i rozbite jaja, dokładnie rozmieszać (zmiksować), osolić. Smażyć naleśniki po jednej stronie na patelni wysmarowanej tłuszczem (grudka tłuszczu wielkości grochu pod każdy naleśnik). Składać na odwrotny do góry dnem talerz, z którego naleśniki łatwiej się zdejmują niż z płaskiej powierzchni.

Przygotować nadzienie jak w przepisie na pierogi z kapustą. Nakładać na każdy naleśnik (na stronę zrumienioną) odpowiednią część nadzienia (wychodzi 12—14 naleśników na średniej patelni, na każdy naleśnik przypada więc 1/12 lub 1/14 część nadzienia). Zakładać

boki, zawijać w rulon, podsmażyć na sporej ilości tłuszczu. Podawać na gorąco — jako dodatek do czystego barszczu czerwonego lub jako danie samodzielne z surówką.

Naleśniki można również panierować w resztkach ciasta naleśnikowego i w bułce tartej. Noszą wtedy nazwę krokietów lub pasztecików i podawane są jako danie samodzielne, na gorącą zakąskę lub jako dodatek do zup.

Naleśniki można również nadziewać wszystkimi rodzajami farszu z kapusty, jakich używa się do pierogów.

NALEŚNIKI Z KAPUSTĄ ZAPIEKANE I

Naleśniki przygotowane z dowolnym nadzieniem z kapusty samej lub z dodatkami (jak w poprzednich przepisach) zwijać w rulony o otwartych brzegach, układać w rondlu lub innym naczyniu do zapiekania, wysmarowanym tłuszczem, zalać jednym z niżej podanych sosów, posypać 5—10 dag startego żółtego sera i zapiekać przez 20 min. w piekarniku dobrze nagrzanym (200°C). Podawać jako danie samodzielne z surówką lub jako zakąskę gorącą.

Sos pomidorowy: przygotować jasnożółtą zasmażkę z 1 łyżki masła roślinnego i 1 czubatej łyżki mąki. Dodawać po trochu 1 szklankę wody lub wywaru z jarzyn albo rosółu, ciągle mieszając, zagotować. Dodać przecier z 30 dag pomidorów lub 2 łyżki koncentratu pomidorowego. Pół szklanki śmietany zalać małą ilością sosu, rozmieszać, połączyć z całością. Doprawić do smaku solą, cukrem i ewentualnie pieprzem.

Sos grzybowy: przygotować jak sos pomidorowy. Zamiast wody dodać wywar z ugotowanych 3 dag grzybów suszonych, a zamiast pomidorów wziąć drobno posiekane ugotowane grzyby suszone.

Sos pieczarkowy: przygotować jak sos pomidorowy. Zamiast pomidorów wziąć 15 dag cienko poszatkowanych i podduszonych na łyżce tłuszczu pieczarek.

Sos beszamelowy: przygotować jasnożółtą zasmażkę z 1 łyżki masła roślinnego i 1 łyżki mąki. Dodawać po trochu 1 szklankę mleka, ciągle mieszając, zagotować. Dodać sól, przestudzić, dodać jajo, rozmieszać.

Śmietana z jajem do zapiekania: 1 szklankę śmietany rozmieszać z solą i 1—2 jajami.

Kecup lub inny ostry sos pomidorowy — wyłożyć wprost z butelki na naleśniki.

NALEŚNIKI Z KAPUSTĄ ZAPIEKANE II

Przygotować naleśniki z połowy proporcji z poprzednich przepisów. Przygotować jeden z farszów z kapusty z poprzednich przepisów. Rondel dobrany wielkością do średnicy naleśników wysmarować tłuszczem i wysypać tartą bułką. Na spód włożyć 2 naleśniki i dalej warstwy nadzienia z kapusty na przemian z naleśnikami. Wierzch powinien stanowić naleśnik. Na wierzch wyłożyć jeden z sosów z poprzedniego przepisu i posypać startym żółtym serem lub tylko obficie posypać serem (bez sosu).



Zapiekać 25—30 min. w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C). Następnie wyłożyć na talerz lub deskę, odwrócić, podkładając na spód drugi talerz lub półmisek, aby zapieczona z serem warstwa była widoczna. Pokrajać jak tort. Podawać jako danie samodzielne z surówką lub jako gorącą zakąskę.

GOŁĄBKI Z KAPUSTY

75 dag kapusty, 1 łyżka tłuszczu, sól, 1 łyżka mąki, pół szklanki śmietany, ewentualnie 1—2 łyżek koncentratu pomidorowego lub pół szklanki przecieru z 25 dag pomidorów, zielenina, pieprz

Dużą główkę kapusty obrać z pierwszych, nieuszkodzonych liści, nadcinając je przy głąbie. Powinno ich być po 2—3 na jedną osobę, a więc 8—15 sztuk. W szerokim rondlu zagotować lekko osoloną wodę, wkładać liście i gotować 5—10 min. Następnie wykładać na stolnicę, ścinać grubsze nerwy liściowe, nakładać porcje nadzienia, założyć boki i zawijać ciasno w wałeczki. Do garnka włożyć na dno łyżkę tłuszczu, kilka pokruszonych lub małych liści, układać warstwy gołąbków, podlać gorącą wodą i dusić pod przykryciem 40 min., aż gołąbki będą zupełnie miękkie. Gdyby sos odparował, uzupełnić go wodą. Śmietanę rozmieszać z mąką i wlać do miękkich gołąbków, zagotować, doprawić do smaku. Można dodać koncentrat lub przecier pomidorowy. Gołąbki podawać z pieczywem lub z ziemniakami z wody.

Nadzienie z mięsa: 30 dag mięsa mielonego, mała bułeczka, pół szklanki mleka, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz, 1 jajko

Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i zrumienić na tłuszczu. Mięso wyrobić z bułką, cebulą, jajem i przyprawami; podzielić na tyle części, ile ma być gołąbków, rozsmarować na liściach kapusty.

Nadzienie z mięsa i ryżu: 20 dag mięsa mielonego, 1,5 szklanki ryżu ugotowanego lub 3/4 szklanki ryżu surowego, 1 cebula, sól, pieprz

Mięso wymieszać z ugotowanym ryżem, dodać drobno posiekaną cebulę i przyprawy, dobrze wyrobić i nadziewać gołąbki. Zamiast mięsa mielonego można wziąć zmieloną kiełbasę, konserwę mięsną, boczek.

Nadzienie z ryby i ryżu: 40 dag ryby świeżej lub wędzonej, 1,5 szklanki ryżu ugotowanego lub 3/4 szklanki ryżu surowego, 1 cebula, sól, pieprz

Rybę oczyścić, opłukać, zemleć wraz z cebulą lub bardzo drobno posiekać. Wymieszać z ugotowanym ryżem i przyprawami, nadziewać gołąbki.

Nadzienie z ryżu i sera żółtego z pomidorami: 1 szklanka ryżu surowego lub 2 szklanki ryżu ugotowanego, 2 cebule, 10 dag sera żółtego, 2 łyżki koncentratu pomidorowego lub gęsty przecier z 30 dag pomidorów, sól, pieprz, 1 łyżka tłuszczu

Ugotowany ryż wymieszać z podsmażoną na tłuszczu cebulą, startym serem, koncentratem lub przecierem pomidorowym i przyprawami. Nadziewać gołąbki. Nadzienie to można przygotować bez sera żółtego; dobrze jest wtedy dodać 1 lub 2 jaja ugotowane na twardo i starte na tarce. Można również przygotować je bez pomidorów.

Nadzienie z kaszy jęczmiennej i grzybów: 1 szklanka kaszy jęczmiennej surowej lub 2,5 szklanki kaszy ugotowanej, 1 duża cebula, 2 łyżki tłuszczu, 1 jajo, 15—20 dag grzybów świeżych lub 2—3 dag grzybów suszonych, sól, pieprz

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na tłuszczu na rumiano. Jeśli używamy grzybów świeżych, należy je oczyścić, optukać, cienko poszatkować i podsmażyć razem z cebulą. Jeśli mamy grzyby suszone, trzeba je umyć, ugotować, wywar zachować do ugotowania kaszy, a grzyby drobno posiekać. Kaszę optukać, zalać 2,5 szklankami wrzącej osolonej wody lub wody z wywarem z grzybów i ugotować do miękkości pod przykryciem na małym płomieniu lub dogotować w piekarniku. Ostudzoną kaszę połączyć z przyrumienioną cebulą, przygotowanymi grzybami, wbić jajo, dodać przyprawy, dobrze wymieszać i nadziewać gołąbki. Zamiast kaszy można wziąć ryż.

Nadzienie z ryżu lub kaszy, fasoli, mięsa i ryby wędzonej: 1/3 szklanki ryżu lub kaszy jęczmiennej, jaglanej albo gryczanej lub 3/4 szklanki kaszy ugotowanej, 1/3 szklanki fasoli suchej lub 3/4 szklanki fasoli ugotowanej, 10 dag resztek mięsa gotowanego, pieczonego albo duszonego, 20 dag ryby wędzonej, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz

Fasolę umyć, namoczyć na kilka godzin lub poprzedniego dnia, ugotować w tej samej wodzie, ostudzić. Ryż lub kaszę wyoptukać, zalać 2 razy większą ilością osolonej gorącej wody, dodać trochę tłuszczu i ugotować pod przykryciem do miękkości. Fasolę zemleć razem z mięsem i rybą. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podrumienić na tłuszczu. Wymieszać zmiecioną masę z kaszą i cebulą, doprawić do smaku, nadziewać gołąbki.

Nadzienie z kaszy gryczanej i białego sera: 2 szklanki kaszy gryczanej ugotowanej lub 1 czubata szklanka kaszy surowej, 2 łyżki tłuszczu, 15 dag sera, 1 jajo, 1 cebula, sól, pieprz, ewentualnie — zamiast pieprzu — suszona mięta lub drobno posiekane listki mięty świeżej

Ugotować kaszę, biorąc na 1 szklankę kaszy ok. 1,5 szklanki wody, wywaru z warzyw lub rosółu i trochę tłuszczu. Kaszę wystudzić, dodać rozarty ser, jajo i przyprawy, dokładnie wymieszać i nadziewać gołąbki.

Nadzienie z jaj i grzybów: 3—4 jaja, 30 dag grzybów świeżych, 1 bułka, pół szklanki mleka, 1 cebula, sól, pieprz, 1 łyżka tłuszczu

Grzyby oczyścić, umyć, drobno posiekać. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Grzyby i cebulę udusić na tłuszczu. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć, dodać 1 jajo surowe, resztę jaj ugotowanych na twardo i startych na tarce, grzyby, przyprawy i całość dobrze wymieszać. Nadziewać gołąbki.

Nadzienie z jaj i kaszy lub ryżu: 3—4 jaja, 1 szklanka ryżu lub kaszy surowej albo 2 szklanki ryżu lub kaszy ugotowanej, 1 cebula, 2 łyżki tłuszczu, sól, pieprz

Do ugotowanego i przestudzonego ryżu dodać podsmażoną na tłuszczu cebulę, 1 jajo surowe, resztę jaj ugotowanych i startych na tarce oraz przyprawy. Dobrze wymieszać i nadziewać gołąbki.

Nadzienie z surowych ziemniaków i cebuli: 75 dag ziemniaków, 2 cebule, 2 łyżki tłuszczu, 1 jajo, sól, pieprz, ewentualnie 3—4 grzyby suszone lub 15—20 dag grzybów świeżych (pieczarek, gąsek, maślaków)

Ziemniaki umyć, obrać, optukać i zetrzeć na tarce jak na placki, odcisnąć 3/4 do 1 szklanki soku. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podrumienić na tłuszczu, dodać do ziemniaków. Dodać również surowe jajo i przyprawy, poszatkwane i podsmażone grzyby świeże lub ugotowane i drobno posiekane grzyby suszone. Masę dobrze wymieszać i nadziewać gołąbki.

GOŁĄBKI Z MIĘSEM I RYŻEM DUSZONE Z ZIEMNIAKAMI I ŚLIWKAMI

Składniki i sposób wykonania jak gołąbków z mięsem i ryżem w poprzednich przepisach; 30 dag ziemniaków, garść suszonych śliwek, tłuszcz, 1 szklanka przecieru pomidorowego, sól, cukier

Gołąbki ułożyć ciasno w rondlu, dodać trochę tłuszczu i wody, na wierzchu ułożyć cienkie plasterki surowych ziemniaków (obrane i optukanych) oprószonych solą oraz śliwki suszone uprzednio namoczone i wypestkowane. Całość zalać lekko osolonym i osłodzonym przecierem pomidorowym. Potrawę dusić na małym ogniu pod szczelnym przykryciem ok. 40 min. lub zapiekać ją w piekarniku (również pod przykryciem) ok. 1 godz.

GOŁĄBKI Z MIĘSEM I RYŻEM LUB Z MIĘSEM I RYBĄ DUSZONE Z JABŁKAMI

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednich przepisach; 40—50 dag kwaśnych jabłek, pół szklanki śmietany, sól, cukier, majeranek

Gołąbki ułożyć w rondlu niezbyt ciasno, podlać gorącą wodą. Jabłka umyć, obrać, podzielić na ćwiartki, usunąć

gniazdka nasienne. Cwiartki jabłek wcisnąć w przestrzenie między gołąbkami, resztę ułożyć na wierzchu. Śmietanę rozmieszać z solą, cukrem i majerankiem i wlać do rondla z gołąbkami. Szczelnie przykryć i dusić na małym ogniu ok. 45 min. lub zapiekać pod szczelnym przykryciem w piekarniku ok. 1 godz.

GOŁĄBKI DUSZONE W SOKU Z KISZONEJ KAPUSTY

Dowolnie nadziewane gołąbki (z wyjątkiem gołąbków z jajami i kaszą z białym serem) ułożyć w rondlu, zalać 2 szklankami soku z kiszonej kapusty. Dusić pod przykryciem na małym ogniu ok. 1 godz. Kiedy kapusta zmięknie, zagęścić sos pół szklanką śmietany rozmieszanej z 1 łyżką mąki i przyprawić do smaku solą i cukrem.

KAPUSTA NADZIEWANA MIĘSEM

1 główka średniej kapusty, 30 dag mięsa mielonego, 2 małe bułeczki, 2 jaja, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz

Kapustę oczyścić, opłukać i obgotować w całości w osolonej wodzie. Zdjąć 2—3 warstwy wierzchnich liści, ułożyć je na stolnicy, nadając kształt miseczki tzn. tak, żeby liście zachodziły szczelnie na siebie. Mięso wymieszać z namoczoną i odcisniętą bułką, jajami i podsmażoną na tłuszczu cebulą, doprawić do smaku, rozłożyć płasko na liściach, przykryć drobniejszymi lub specjalnie podzielonymi listkami kapusty. Liście kapusty z nadzieniem złożyć, nadając im kształt całej główki, owinąć

w czystą wyparzoną ścierkę, obwiązać wyparzonym sznurkiem i gotować w osolonej wodzie ok. 1 godz. Następnie kapustę wyjąć, odjąć ścierkę. Kapustę podzielić na części jak pomarańczę i podawać z sosem pomidorowym lub pieczarkowym albo ze stopionym masłem — jako danie samodzielne lub jako gorącą zakąskę.

Zamiast gotować w ścierce (stary sposób) można zastosować uproszczony sposób niemiecki. Liście kapusty ułożyć na dnie i na bokach niezbyt dużego rondelka, tak by część liści zwieszała się poza rondel. Na liście wyłożyć nadzienie, przekładając je pokruszonymi lub małymi listkami kapusty. Zwisające liście założyć do środka tak, aby utworzyła się z nich pokrywa, zasłaniająca nadzienie. Na wierzch położyć trochę tłuszczu, wlać 2—3 łyżki wody, szczelnie przykryć i gotować w drugim naczyniu z wodą ok. 1 godz. lub zapiekać w piekarniku (180°C) też przez 1 godz. Zamiast mięsa można wziąć nadzienie z mięsa z ryżem, ryżu z grzybami, ryżu z rybą itp. (patrz nadzienia do gołąbków).

KAPUSTA NADZIEWANA RYBĄ I BOCZKIEM WĘDZONYM

8—10 liści z dużej główki kapusty, 8—10 filetów rybnych w prostokątnych sztabkach, 20 dag wędzonego boczku, 1 duża cebula, 1 łyżka tłuszczu, 2 szklanki przecieru pomidorowego lub 2—3 łyżki koncentratu pomidorowego rozmieszanego z wodą, wywarem z jarzyn lub rosółem, sól, pieprz, liść laurowy, cukier

Liście kapusty krótko (5—10 min.) obgotować w osolonej wodzie, rozłożyć na stolnicy, ściąć gruby nerw liściowy. Filety rybne oprószyć solą i pieprzem. Na liściach kapusty układać cienko pokrajany boczek, filety oraz podsmażoną na tłuszczu drobno posiekaną cebulę.

Zakładać boki liści do środka, zwijać ciasno wałeczki, układać w rondlu. Podlać przecierem pomidorowym, dodać liść laurowy i inne przyprawy, dusić ok. 40 min. na małym ogniu. Podawać z ziemniakami lub ryżem na sypko.

PASZTECIKI DROŹDZOWE Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

25 dag mąki, ok. pół szklanki mleka, 1 jajo, sól, cukier, 2 dag drożdży, 2 łyżki masła roślinnego lub oleju, 40 dag kapusty, 5 dag pieczarek lub innych świeżych grzybów albo 2 dag grzybów suszonych, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz, tłuszcz do blachy

Drożdże rozkruszyć, dodać zaledwie letnie mleko, trochę soli i cukru oraz część mąki, rozmieszać rozczyn o gęstości kwaśnej śmietany. Odstawić w ciepłe miejsce na ok. pół godziny do wyrośnięcia. Do wyrośniętego rozczyну dodać resztę mąki i żółtko i wyrobić na gładką masę, dodać roztopiony letni tłuszcz i jeszcze ciasto wyrabiać do wchłonięcia tłuszczu. Posypać wierzch mąką, przykryć czystą ściereczką i znów odstawić do wyrośnięcia na pół godziny. Następnie ciasto wyłożyć na podsypaną mąką stolnicę, rozwałkować dość grubo, wykrawać filiżanką krążki, nadziewać nadzieniem z kapusty, zlepiać jak pierogi, układać na natłuszczonej blaszce zlepieniem pod spód, końce przycisnąć. Przykryć ściereką i odstawić do wyrośnięcia. Po ok. 40 min. posmarować białkiem i wstawić do średnio gorącego pieca (180°C) na 20—30 min. Podawać na gorąco lub na zimno — jako dodatek do zup czystych lub jako gorącą zakąskę.

Nadzienie: Kapustę oczyścić, umyć, drobno poszatковать. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na

tłuszczu. Grzyby świeże oczyścić, opłukać, cienko poszatkować i podduścić z cebulą. Dodać kapustę i dusić często mieszając ok. 20 min. Jeśli stosujemy grzyby suszone, należy je ugotować, pokrajać w cienkie paseczki i dodać do kapusty. Nadzienie doprawić, dokładnie wymieszać i rozkładać na krążki ciasta.

Nadzienie można przygotować również bez grzybów, z samej kapusty lub z kapusty z dodatkiem 15 dag zmielonej lub drobno posiekanej kiełbasy, 15 dag zmielonego (posiekanego) mięsa gotowanego, smażonego, duszonego lub mielonego albo z dodatkiem 2 jaj ugotowanych na twardo i posiekanych.

KULEBIAK Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

50 dag mąki, ok. 1 szklanki mleka, 2 jaja, 4 łyżki masła roślinnego lub oleju, 5 dag drożdży, sól, cukier, 80 dag—1 kg kapusty, 10—15 dag grzybów świeżych lub 3 dag grzybów suszonych, 2 cebule, 2 łyżki tłuszczu, sól, pieprz, tarta bułka, tłuszcz do blachy

Ciasto i nadzienie przygotować jak w poprzednim przepisie. Wyrośnięte ciasto podzielić na 3 części. 2 części rozwałkować dość grubo, na środku ułożyć po połowie nadzienia, ewentualnie podsypując bułką tartą. Zwinąć podłużny wałek, końce podwinąć pod spód, przełożyć na wysmarowaną tłuszczem keksówkę, wierzch ozdobić paskami z trzeciej części ciasta, nakładając je co 2—3 cm i przyklepiając białkiem. Kulebiak przykryć czystą ściereczką i odstawić do wyrośnięcia (30—40 min.). Następnie smarować białkiem i piec w dość dobrze nagrzanym piekarniku (180°C) ok. 40 min. W czasie pieczenia można nakłuć patyczkiem. Po wyjęciu z pieca

wyłożyć na półmisek, odwrócić, pokrajać na porcje tak, by na środku każdej był ozdobny pasek. Podawać na gorąco ze stopionym i osobno podanym masłem (ewentualnie z sosem grzybowym) lub na zimno jako dodatek do czystych zup.

Kulebiak można nadziewać również kapustą z cebulą i jajami na twardo, kapustą z cebulą i rybą, kapustą z wędliną lub mięsem itp., biorąc podwójne proporcje z przepisów na pierogi (patrz odpowiednie przepisy).

KNEDLE ZIEMNIACZANE Z KAPUSTĄ

1 kg ziemniaków, 1 jajo, 20 dag mąki, 50 dag kapusty, 1 cebula, 1 łyżka smalcu, sól, pieprz, 5—8 dag słoniny do pokraszenia

Ziemniaki wyszorować, ugotować w łupinach, przestudzić, obrać i skręcić w maszynie lub przegnieść praską do ziemniaków. Dodać jajo, mąkę i sól i szybko zagnieść ciasto. Kształtować dość grube wałki (5 cm), krajać na poprzeczne kawałki (3 cm). Każdy kawałek odwracać przekrojem do góry, lekko spłaszczyć i nakładać łyżeczką nadzienie. Dokładnie zalepiać, kształtować w ręku kule i zaraz gotować w lekko osolonej wodzie. Po wypłynięciu knedle gotować na wolnym ogniu jeszcze 5—6 min. Podawać na gorąco ze stopioną słoniną jako danie samodzielne.

Nadzienie: kapustę oczyścić, umyć, cienko poszatковать. Cebulę obrać, umyć i pokrajać w kostkę, podrumienić na tłuszczu, dodać kapustę i dusić jeszcze często mieszając ok. 20 min. Doprawić do smaku solą i pieprzem, dobrze wymieszać. Do nadzienia można dodawać różne składniki, jak przy pierogach.

PYZY DROŹDZOWE (PAMPUCHY) Z KAPUSTĄ

50 dag mąki, ok. 1 szklanki mleka, 2 jaja, 5 dag masła roślinnego lub oleju, 5 dag drożdży, sól, cukier, 50 dag kapusty, 1 cebula, 1 łyżka smalcu, sól, pieprz, 5—8 dag masła lub masła roślinnego do pokraszenia

Zarobić ciasto jak na kulebiak. Nadzienie przygotować jak w poprzednim przepisie. Z wyrośniętego ciasta ukształtować dość gruby wałek (5—6 cm), odkrawać poprzeczne kawałki (2—3 cm), odwracać je przekrojem do góry, lekko spłaszczając i kłaść nadzienie. Zalepiać starannie, kształtować kule trochę mniejsze od pączków i układać je na stolnicy na ok. 20 min. do wyrośnięcia. Przykryć czystą ściereczką. W tym czasie nastawić szeroki garnek wypełniony w $\frac{3}{4}$ wysokości wodą, obwiązać brzeg podwójnie złożoną gazą, dopasować drugi garnek lub miskę do przykrycia. Wodę w garnku zagotować, na gazie układać wyrośnięte pyzy, przykryć garnkiem lub miską i poddawać działaniu pary przez ok. 20 min. Pyzy wyjąć, sprawdzić czy nie są surowe i podawać jako danie samodzielne ze stopionym masłem. Doskonale smakują z sokiem pomidorowym. Nadzienie z kapusty można wzbogacić dodatkiem grzybów, jaj, sera, kiełbasy (patrz nadzienia do pierogów).

WARZYWA PIECZONE Z KAPUSTĄ I ZIEMNIAKAMI

1 kg kapusty, 30 dag selerów, 30 dag rzepy, 30 dag marchwi, 2 duże cebule, 1 kg młodych ziemniaków, pół szklanki wytłuskanego groszku zielonego, 3 kalarepki, 1 średni kalafior, pęczek młodej marchewki, pół szklanki pokrajanej fasolki szparagowej, 8 dag masła lub masła roślinnego, 15 dag sera żółtego, tłuszcz do wysmarowania rondla.

Warzywa oczyścić, opłukać i rozdrobnić: kapustę — w kostkę, ziemniaki — w plasterki, selery, rzepę i marchew — w paseczki, cebulę i kalarepkę — w kostkę, kalafior — na różyczki. Warzywa ułożyć w wysmarowanym tłuszczem garnku o grubym dnie lub w odpowiednio dużym naczyniu do zapiekania, bardzo szczelnie przykryć (ewentualnie uszczelnić garnek folią aluminiową położoną na wierzchu warzyw i obciśniętą dookoła krawędzi naczynia) i piec w piekarniku (ok. 180°C) ok. 1 godz. 15 min. Następnie wyłożyć na półmisek. Osobno podać stopiony tłuszcz, starty ser i sól, które każdy sam wyklada na swoją porcję. Stosować jako danie samodzielne lub dodatek do mięsa.

ZAPIEKANKA Z RYŻU, KAPUSTY I POMIDORÓW

25 dag ryżu, 50 dag kapusty, 50 dag pomidorów, 1 cebula, 2 łyżki masła roślinnego, 10 dag sera żółtego, sól, pieprz, tłuszcz i bułka tarta do formy

Ryż opłukać, zalać 2 szklankami wrzącej wody, dodać trochę tłuszczu, sól i ugotować pod przykryciem nie mieszając. Pomidory umyć, podzielić na mniejsze kawałki, rozparować z małą ilością wody, przetrzeć i nieco zagęścić (odparować), a potem wymieszać z ryżem. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podrumienić na tłuszczu, dodać poszatkowaną kapustę i dusić do miękkości, często mieszając. Ryż doprawić solą, kapustę — solą i pieprzem. Garnek lub naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem i wysypać tartą bułką, położyć na dnie połowę ryżu z pomidorami, wyłożyć całą ilość farszu z kapusty, przykryć drugą połową ryżu. Wierzch wyrównać i posypać startym serem. Zapiekać ok. 25 min. w dość dobrze nagrzanym (200°C) piekarniku. Podawać potrawę podzieloną na porcje.

RISOTTO Z KAPUSTY Z JAJAMI I GRZYBAMI

25 dag ryżu, 50 dag kapusty, 2 cebule, 3—4 jaja, 3 dag grzybów suszonych, sól, pieprz, 4 łyżki masła roślinnego lub oleju, zielenina

Ryż ugotować na sypko jak w poprzednim przepisie. Kapustę udusić z cebulą. Jaja ugotować na twardo, zetrzeć na tarce o dużych otworach lub grubo posiekać. Grzyby umyć, ugotować, pokrajać w paski. Wywar z grzybów użyć do gotowania ryżu. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać dwoma widelcami, silnie podgrzać. Podawać potrawę posypaną zieleniną — z sosem pomidorowym i z surówką.

Risotto można również zapiec, posypując je startym żółtym serem. W tej potrawie ryż może być zastąpiony kaszą jęczmienną, a kapustę można ugotować na mleku (3/4 szklanki) i dopiero potem połączyć z podsmażoną cebulą.

ZAPIEKANKA Z FASOLI I KAPUSTY

50 dag fasoli, 50 dag kapusty, 2 cebule, 3 łyżki tłuszczu, pół szklanki śmietany, 2 jaja, sól, majeranek

Fasolę opłukać, namoczyć na kilka godzin lub poprzedniego dnia, ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyła, odcedzić, utłuc na gorąco lub trochę przestudzić i zernleć. Do fasoli dodać jaja, śmietanę, sól i majeranek, dokładnie rozetrzeć. Kapustę udusić z cebulą jak w poprzednich przepisach. Rondel lub naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem, ułożyć połowę masy z fasoli, wyłożyć na to uduszoną kapustę, przykryć drugą połową fasoli, wyrównać powierzchnię i zapiekać przez 20—25 min. w gorącym piekarniku (200°C).

Podawać jako danie samodzielne z sosem grzybowym lub cebulowym lub jako dodatek do mięsa, kiełbasy i kaszanki na gorąco.

KAPUSTA Z WARZYWAMI I FASOLĄ

50 dag kapusty, 1 cebula, 2 marchewki, 1 seler lub 2 pietruszki, 40 dag fasoli, 5—8 dag stoniny, sól, majeranek

Warzywa oczyścić, opłukać i rozdrobnić: marchew, seler i pietruszkę — w paseczki, kapustę — w kostkę, cebulę — w kosteczkę. Warzywa korzeniowe i kapustę zalać 2 szklankami wrzącej wody, osolic i ugotować do miękkości. Fasolę opłukać, namoczyć na kilka godzin lub poprzedniego dnia i ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyła, odcedzić (wywar zużyć do zupy lub sosu). Ugotowane produkty wymieszać, doprawić solą, dodać majeranek. Przy podawaniu polewać zrumienioną stoniną z cebulą.

STRUDEL Z KAPUSTĄ I JAJAMI

20 dag mąki, 1 łyżka oleju, 1 jajo, 1 kg kapusty, 1 cebula, 2 jaja, sól, pieprz, 2 łyżki masła lub masła roślinnego

Z mąki, oleju, jaja i ok. pół szklanki wody przygotować ciasto jak na pierogi, dokładnie je wyrobić, przykryć miseczką i zostawić na ok. 20 min. W tym czasie przygotować nadzienie. Cebulę i kapustę obrać ze zniszczonych liści, opłukać. Cebulę pokrajać w kosteczkę, kapustę drobno poszatkować. Kapustę zalać małą ilością wody i ugotować bez przykrycia, odcedzić, dodać cebulę

podsmażoną na biało na małej ilości tłuszczu. Jaja ugotować na twardo, obrać, zetrzeć na tarce, dodać do kapusty. Dodać przyprawy, dokładnie wymieszać farsz i wystudzić. Ciasto na strudel rozwałkować dość grubo, a następnie położyć na ścierece i przy jej pomocy, podkładając dłonie, rozciągać na bardzo cienki placek, nie dopuszczając do rozerwania. Cieniutkie ciasto skropić stopionym tłuszczem, posmarować nadzieniem i zwijać w rulon jak makowiec. Boki zawinąć pod spód, ułożyć strudel złożeniem do spodu na natłuszczonej blaszce. Wierzch posmarować jajem lub białkiem. Piec w dość dobrze nagrzanym piekarniku (180°C) ok. 30 min. Po upieczeniu krajać na grube plastry (2—3 cm) i podawać jako danie samodzielne lub jako dodatek do zup czystych. Do nadzienia można też dodać grzyby świeże lub suszone (patrz nadzienia do pierogów).

FLACZKI JARZYNOWE Z KLUSKAMI

75 dag warzyw mieszanych: marchwi, selera, pietruszki, pora, 30 dag kapusty, 1 cebula, 8 dag masła lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, liść laurowy, majeranek, imbir, gałka muszkatołowa, papryka sproszkowana, 15 dag mąki, 1 jajo

Warzywa oczyścić, opłukać i rozdrobnić: marchew, seler, pietruszkę i pory — w paski, kapustę poszatkować, cebulę pokrajać w kosteczkę. Warzywa (oprócz cebuli) zalać 3 szklankami gorącej wody, osolić i ugotować do miękkości. Cebulę podsmażyć na biało na tłuszczu, dodać mąkę, chwilę podsmażyć, wlać trochę wywaru z warzyw, rozmieszać, dodać do całej potrawy i zagotować. Dodać liść laurowy i przyprawy. Zagnieść ciasto z mąki, jaja i kilku łyżek wody, rozwałkować je i krajać niezbyt cienko na krótkie kluski, przypominające prawdziwe flaki. Kluski ugotować w osolonej wodzie, dodać do

warzyw, silnie zagrzać i zaraz podawać. Jeśli flaczki byłyby za gęste, rozrzedzić je przegotowaną wodą lub wywarem warzywnym. Kluski nie powinny być zbyt wcześniej przed podaniem połączone z warzywami, ponieważ rozmiękają i potrawa staje się nieapetyczna. Podawać z pieczywem — jako danie samodzielne lub gorącą zakąskę.

Flaczki jarzynowe można też zapiekać w porcjowych naczynkach ogniotrwałych, posypując je startym żółtym serem.

KOTLETY Z MIĘSA I KAPUSTY

30 dag mięsa wieprzowego lub wołowego, 25 dag kapusty, 1,5 małej bułki lub 1/4 bułki długiej, mleko do namoczenia bułki, 1 cebula, 4 łyżki smalcu lub pół szklanki oleju, 2 jaja, sól, pieprz, 3/4 szklanki bułki tartej

Mięso opłukać, pokrajać na mniejsze kawałki, udusić lub ugotować. Kapustę oczyścić, umyć, pokrajać na większe części i ugotować w małej ilości wody. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na małej ilości tłuszczu. Bułkę namoczyć w mleku i odcisnąć. Wszystkie produkty zemleć, dodać jaja, przyprawić i wyrobić na gładką masę. Formować kotlety, obtaczać je w bułce tartej i smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Podawać jak kotlety mielone z mięsa.

ZAPIEKANKA Z MIĘSA I KAPUSTY

25 dag wieprzowiny, 1 kg kapusty, 2 cebule, 2 jaja, sól, pieprz, 2 łyżki tłuszczu, bułka tarta

Kapustę oczyścić, opłukać, podzielić na większe części, ugotować prawie do miękkości i odcedzić (wywar wykorzystać do sosu). Mięso umyć i zemleć na surowo wraz z ugotowaną kapustą. Dodać jaja i przyprawy, a także cebulę pokrajaną w kostkę i podsmażoną na tłuszczu. Rondel lub inne naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą. Wyłożyć masę z kapusty i mięsa, wygładzić i zapiekać przez pół godziny w dobrze nagrzanym piekarniku. Podawać z sosem pomidorowym lub cebulowym i z ziemniakami.

ZAPIEKANKA Z KAPUSTY I SERA BIAŁEGO

1 kg kapusty, 25 dag sera, 1 cebula, 2 jaja, sól, pieprz, 2 łyżki tłuszczu, bułka tarta

Przygotować kapustę jak w poprzednim przepisie. Do zmielonej kapusty dodać rozarty ser biały i podsmażoną na tłuszczu cebulę oraz jaja i przyprawy. Wymieszać, wyłożyć do formy (rondla, keksówki) wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą. Zapiekać przez pół godziny w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C). Podawać z masłem i tartą bułką lub z wyraźnymi w smaku sosami i z ziemniakami.

Zamiast sera można wziąć uduszoną rybę, rybę wędzoną, żółty ser, kielbasę, usmażoną wątrobę lub płucka ugotowane (wszystko zmielone lub starte).

BIGOS Z MŁODEJ KAPUSTY

1 główka kapusty, 25 dag mięsa wieprzowego, 25 dag kielbasy, 1 cebula, 5—8 dag słoniny, kilka śliwek świeżych lub 2 łyżki powideł śliwkowych, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, majeranek, cukier

Kapustę oczyścić, opłukać, poszatkować, zalać małą ilością wody i gotować. Mięso opłukać, pokrajać w kostkę, podsmażyć i dodać do gotującej się kapusty lub podlać wodą i udusić osobno, a dopiero kiedy będzie miękkie, dodać do kapusty. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, stopić, dodać cebulę, lekko zrumienić i dodać do kapusty. Śliwki umyć, wypestkować i dodać pod koniec gotowania. Kiełbasę pokrajać w kostkę, dodać do kapusty. Miękką kapustę, połączoną ze wszystkimi produktami oprószyć przez sito mąką, zamieszać, zagotować, przyprawić do smaku. Podawać z pieczywem lub ziemniakami. Zamiast śliwek można użyć rozgotowanych jabłek lub przecieru z pomidorów.

ZAPIEKANKA Z KAPUSTY Z ZIEMNIAKAMI I BOCZKIEM

50 dag kapusty, 50 dag ziemniaków, 1 cebula, 30 dag pomidorów, 25 dag boczku wędzonego, 1 papryka, sól, pieprz

Boczek pokrajać w cienkie paski, połowę ułożyć na dnie rondla lub innego naczynia do zapiekania. Kapustę i cebulę oczyścić, opłukać, pokrajać: kapustę — w duże kwadraty (8 cm), cebulę — w kostkę. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokrajać w cienkie plasterki. Pomidory umyć i pokrajać w grube plastry. Na boczek wyłożyć kolejno: ziemniaki, kapustę i pomidory, każdą warstwę oprószając solą i pieprzem, na wierzchu posypać cebulą i przykryć resztą plasterków boczku. Rondel zakryć i piec ok. 45 min. w gorącym piekarniku (180°C). Następnie odkryć i zrumienić boczek na wierzchu, trzymając zapiekankę w piekarniku jeszcze przez 15 min. przy 200°C. Podawać jako danie samodzielne z surówką z porów, sałatą zieloną itp.

KAPUSTA DUSZONA Z BARANINĄ

50 dag baraniny, 1 kg kapusty, 60 dag ziemniaków, 1 cebula, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, majeranek, 2 łyżki smalcu, 1 łyżka mąki

Baraninę umyć, podzielić na mniejsze kawałki, podsmażyć na tłuszczu, podlać wrzącą wodą, osolić i dusić pod przykryciem ok. pół godziny. Kapustę oczyścić, umyć, pokrajać w kostkę, zalać 2 szklankami wody i gotować do miękkości (bez przykrycia) wraz z pokrajanymi w kostkę lub w plasterki ziemniakami (umytymi, obranymi, opłukanymi). Miękką baraninę połączyć z kapustą i ziemniakami, dodać cebulę podsmażoną na tłuszczu z dodatkiem mąki, zagotować, doprawić do smaku. Podawać jako danie samodzielne z pieczywem. Zamiast baraniny można wziąć wieprzowinę lub konserwę mięsną.

KAPUSTA DUSZONA Z GĘSIĄ

1 kg kapusty, 1 cebula, 2 łyżki tłuszczu od gęsi, pół mniejszej gąski, sól, mąka, pieprz, grzybek suszony, liść laurowy, kwasek cytrynowy lub ocet winny

Kapustę oczyścić, opłukać, poszatkować, zalać wrzącą wodą i gotować bez przykrycia. Gęś umyć, podzielić na porcje, obtoczyć w mące, obsmażyć, podlać wodą, osolić, dodać grzybek i dusić pod przykryciem ok. 1 godz. Miękką kapustę doprawić do smaku, dodać przyprawę, podsmażoną na tłuszczu cebulę oraz sos od duszenia gęsi, wymieszać, na wierzchu ułożyć kawałki gęsi i jeszcze parę minut poddusić. Podawać z ziemniakami, kluskami kładzionymi lub pieczywem. Do kapusty można dodać ćwierć szklanki wina, 3/4

szklanki przecieru pomidorowego, kilka suszonych śliwek lub 25 dag obranych i rozparowanych jabłek. Można również wszystkich tych dodatków użyć jednocześnie.

KACZKA DUSZONA W KAPUSCIE ZE ŚMIETANĄ

1 kg kapusty, kaczką (mała lub pół dużej), 2 łyżki smalcu, 1 cebula, pół szklanki śmietany, 30 dag jabłek, sól, cukier, pieprz, majeranek, łyżka mąki

Kaczkę umyć, podzielić na porcje, obsmażyć. Podrumienić na tym samym tłuszczu cebulę pokrajaną w kostkę. Kaczkę i cebulę zalać 1,5 szklanki wrzątku lub wywaru z warzyw, osolić i dusić pod przykryciem ok. pół godziny. Następnie kaczkę wyjąć z sosu, do sosu włożyć poszatowaną kapustę (oczyszczoną, umytą), osolić, dodać trochę cukru i na kapustę położyć podduszone kawałki kaczki. Razem dusić jeszcze 30—45 min. Pod koniec dodać ćwiartki obranych i pozbawionych gniazdek nasiennych jabłek, dusić do rozparowania. Gotową potrawę doprawić do smaku, dodać przyprawę, zagęścić zawiesiną z mąki i śmietany, zagotować. Podawać z ziemniakami, kluskami kładzionymi lub pieczywem.

KACZKA ZAPIEKANA Z KAPUSTĄ W ŚMIETANIE

1 kg kapusty, 1 mała kaczką lub pół dużej, 2 łyżki smalcu, 1 cebula, pół szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, 1 szklanka rosółu lub wywaru z kapusty

Kaczkę przygotować jak w poprzednim przepisie i uduścić do miękkości. Kapustę oczyścić, ugotować w całości

lub w połówkach (zależnie od wielkości główki) w osolonej wodzie, odcedzić, podzielić na ćwiartki lub mniejsze części. Z tłuszczu, cebuli i mąki zrobić jasnozłotą zasmażkę, rozprowadzić ją małą ilością rosółu lub wywaru, zagotować, dodać resztę rosółu i śmietanę, doprawić do smaku. W płaskim rondlu ułożyć porcje miękkiej kaczki, obłożyć ją częściami kapusty, zalać sosem śmietanowym i zapiekać 25—30 min. w gorącym piekarniku (200°C). Podawać z ziemniakami lub kluskami kładzionymi.

BIGOS Z KAPUSTY ZE ŚWIEŻYMI RYBAMI

1 kg kapusty, 50 dag oczyszczonej ryby (lin, sum, karp, dorsz, błękit, morszczuk), 30 dag jabłek, 1 cebula, 3 łyżki smalcu, 2 grzyby suszone, 1 łyżka mąki, 3/4 szklanki gęstego przecieru pomidorowego lub 2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, cukier, liść laurowy, pieprz, majeranek

Kapustę oczyścić, umyć, poszatkować, zalać 1,5 szklanki gorącej wody, dodać umyte grzybki suszone i gotować ok. 10 min. bez przykrycia. Rybę podzielić na małe kawałki bez ości, oprószyć solą, ułożyć na kapuście, przykryć i gotować ok. 20 min. Potem dodać umyte, obrane jabłka, pozbawione gniazdek nasiennych i podzielone na ćwiartki i jeszcze chwilę gotować. Dodać przecier pomidorowy, przyprawy oraz zasmażkę z tłuszczu, cebuli i mąki. Zagotować, wymieszać i podawać z ziemniakami lub pieczywem.

ZRAZY DUSZONE W JARZYNACH Z KAPUSTĄ

50 dag wołowiny bez kości lub schabu, 1 marchew, 1 seler, 2 cebule, 30 dag kapusty, liść laurowy, sól, pieprz, 2 łyżki smalcu, 2 łyżki mąki, zielona pietruszka

Mięso umyć, podzielić na porcje, pobić tłuczkiem do mięsa, oprószyć mąką, solą i pieprzem, podsmażyć na rumiano. Przełożyć do garnka, na patelnię wlać 1 szklankę gorącej wody, chwilę pogotować i zalać zrazy. Garnek przykryć i dusić potrawę. W czasie duszenia dodawać kolejno przygotowywane warzywa. Marchew i seler umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w paseczki lub zetrzeć na tarce o dużych otworach. Kapustę oczyścić, opłukać, poszatковать. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kosteczkę. Łącznie potrawa powinna się dusić ok. 40 min. Wtedy dodać przyprawy, wykładać zrazy na półmisek, każdą porcję przykrywać uduszonymi jarzynami i posypywać posiekaną zieloną pietruszką. Podać z ziemniakami lub kluskami kładzionymi albo z pieczywem i surówką.

Podobnie można przygotować kawałki cielęciny i wieprzowiny z kością. Pomija się wtedy pobijanie mięsa.

BOCZEK ŚWIEŻY DUSZONY W KAPUŚCIE Z JARZYNAMI I ŚLIWKAMI

40 dag chudego świeżego boczku, 50 dag kapusty, 1 marchew, 1 pietruszka, pół selera, 1 por, 1 cebula, 15 dag śliwek świeżych, 1 łyżka tłuszczu, 1 łyżka mąki, sól, cukier, majeranek

Boczek umyć, podzielić na plastry (po 2—3 na porcję), podsmażyć na patelni, przełożyć do rondla. Na patelnię dodać tłuszcz i oczyszczone, umyte i rozdrobnione warzywa: marchew, pietruszka, seler i por — w paseczki, cebula — w kostkę, kapustę poszatowaną w grubsze, krótkie paski. Warzywa podsmażyć na tłuszczu i dodać do boczku, patelnię zalać 1,5 szklanki wrzącej wody i też wlać do rondla z boczkiem. Potrawę lekko ośłodzić, dodać umyte i wypestkowane śliwki i dusić

pod przykryciem ok. 40 min. Następnie oprószyć mąką i majerankiem, wymieszać, zagotować i podawać z pieczywem lub ziemniakami. Na półmisku układać najpierw porcje warzyw, a na nich plastry duszonego boczku.

BIGOS HISZPAŃSKI Z KAPUSTY, FASOLI I POMIDORÓW

1 kg kapusty, 30 dag pomidorów, 1 szklanka fasoli suchej lub 2 szklanki ugotowanej, 30 dag boczku wędzonego, 20 dag kiełbasy, 20 dag mięsa wieprzowego, 1 cebula, sól, pieprz, 3 łyżki tłuszczu (smalec, olej), 1 łyżka mąki

Fasolę umyć, namoczyć na kilka godzin lub poprzedniego dnia, ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyła, odcedzić. Kapustę oczyścić, umyć, poszatkować, zalać 1 szklanką gorącej wody i gotować chwilę bez przykrycia, a następnie przykryć. Wieprzowinę, boczki i kiełbasę umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na części tłuszczu, dodać do gotującej się kapusty. Łącznie gotować potrawę 30—40 min.; jeżeli trzeba, uzupełniać płyn. Kiedy kapusta i mięso są miękkie, dodać przecier z podduszonych pomidorów lub czubatą łyżkę koncentratu pomidorowego oraz zasmażkę z reszty tłuszczu, cebuli i mąki. Dodać również ugotowaną fasolę i przyprawy, wymieszać i zagotować. Podawać z pieczywem.

GULASZ WĘGIERSKI Z KAPUSTY, POMIDORÓW, PAPRYKI I ZIEMNIAKÓW

75 dag wołowiny z kością, 75 dag kapusty, 50 dag ziemniaków, 20 dag (4 sztuki) papryki, 20 dag (3—4 sztuki) pomidorów, 1 cebula, 8 dag (4 łyżki) smalcu, sól, cukier, pieprz, papryka sproszkowana, liść laurowy

Mięso umyć, oddzielić od kości, pokrajać na kawałki (2—3 cm) i obsmażyć na tłuszczu. Pod koniec obsmażania dodać pokrajaną w kostkę cebulę i zrumienić ją. Zalać mięso 1,5 szklanki wody, osolić i dusić pod przykryciem ok. 40 min. Wtedy dodać przygotowane warzywa: ziemniaki umyte, obrane, optukane i pokrajane w dość grube plasterki, oczyszczoną i umytą kapustę pokrajaną w kostkę, oczyszczoną z nasion i ogonka paprykę pokrajaną w poprzeczne paski, umyte, obrane i pokrajane w kostkę pomidory. Całość gotować jeszcze 30—40 min. Następnie doprawić do smaku i podawać z pieczywem lub z kluskami.

SZCZUPAK ZAPIEKANY Z KAPUSTĄ

1 średni szczupak (ok. 75 dag), 75 dag kapusty, 10 dag pieczarek, 15 dag świeżego boczku, 1 cebula, 2—3 kwaśne jabłka, 3/4 szklanki przecieru pomidorowego, 3 łyżki smalcu, 10 dag sera żółtego, sól, pieprz, 2 łyżki mąki

Rybę umyć, sprawić, podzielić na dzwonka lub filety, obtoczyć w mące, oprószyć solą i usmażyć. Ułożyć na półmisku w porcjach. Kapustę oczyścić, umyć, poszatковать, zalać 1 szklanką wrzącej wody lub wywaru z warzyw, osolić, ugotować bez przykrycia. Dodać podsmażoną na tłuszczu cebulę pokrajaną w kostkę, gęsty przecier pomidorowy, przecier z rozparowanych jabłek, wymieszać, doprawić do smaku i jeśli kapusta jest zbyt rzadka, odparować ją przy jednoczesnym intensywnym mieszaniu. Boczek umyć, pokrajać w plastry, zrumienić na patelni. Ser zetrzeć na grubej tarce. Na usmażoną rybę wyłożyć kapustę, obkładać plasterkami boczku i posypać startym serem. Zapiekać przez 25 min. w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C) aż do zrumienienia sera. Podawać z pieczywem lub z ziemniakami.

Zamiast szczupaka można wziąć inną niezbyt ościstą rybę lub filety rybne.

RYBA PIECZONA W LIŚCIACH KAPUSTY

75 dag filetów rybnych, 10 liści kapusty, sól, pieprz, 2 łyżki tłuszczu ewentualnie 5 dag sera żółtego

Filety umyć, podzielić na 4—5 porcji. Jeśli filety są małe lub cienkie, trzeba je złożyć po 2—3 lub składać na połowę. Liście z kapusty obgotować w lekko osolonej wodzie (5 min.), rozłożyć na desce, ściąć grube nerwy liściowe nie uszkodzając liścia. Porcje z filetów oprószyć solą i pieprzem, zawijać w liście kapusty, układać na blaszce lub w rondlu wysmarowanych tłuszczem, połączyć stopionym tłuszczem, lekko posolić i piec 30—40 min. w dość dobrze nagrzanym piekarniku (180°C). Kiedy kapusta zmięknie i lekko zrumieni się, podawać polewając sosem cebulowym, pomidorowym lub pieczarkowym z pieczywem lub ziemniakami.

RYBA DUSZONA Z FASOLĄ, KAPUSTĄ I WARZYWAMI

50 dag filetów rybnych lub 75 dag ryby świeżej, 1 szklanka fasoli suchej lub 2 szklanki ugotowanej, 50 dag kapusty, 2 cebule, 2 marchwie, 1 większy seler, 3 łyżki smalcu lub oleju, 1 łyżka mąki, 3/4 szklanki przecieru pomidorowego lub czubata łyżka koncentratu pomidorowego, sól, cukier, pół szklanki śmietany, koperek

Fasolę umyć, namoczyć i ugotować, odcedzić, wywar zużyć do zupy lub sosu. Warzywa umyć, oczyścić, opłukać i rozdrobnić: kapustę poszatковать, marchew i seler

pokrajać w paseczki, cebulę w kostkę. Warzywa (oprócz cebuli) zalać 1 szklanką gorącej wody lub wywaru i ugotować (ok. 25 min.). Rybę umyć, podzielić na mniejsze kawałki, oprószyć solą i włożyć na wierzch ugotowanych warzyw; podgrzewać jeszcze na małym ogniu ok. 15 min. pod przykryciem. Kiedy ryba jest gotowa, ostrożnie ją wyjąć, a warzywa doprawić do smaku: dodać przecier pomidorowy lub koncentrat, sól, cukier, podrumienioną na tłuszczu z mąką cebulę, całość wymieszać z fasolą i zagotować. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koperek, jeszcze raz wymieszać, włożyć rybę i całość silnie podgrzać. Podawać z ziemniakami, kluskami kładzionymi lub pieczywem.

FORSZMAK Z KAPUSTĄ

50 dag kapusty, 50 dag ziemniaków, pół szklanki śmietany, 15 dag filetów ze śledzi (4 sztuki), 4 jaja, 10 dag cebuli (2 większe cebule), 6 łyżek oleju, 3 bułeczki, mleko do namoczenia, 5 dag żółtego sera, 2 łyżki bułki tartej, sól, pieprz

Ziemniaki umyć, obrać, optukać, ugotować. Kapustę oczyścić, optukać i ugotować w całości. Cebulę obrać, umyć, posiekać i podsmażyć na łyżce oleju. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Kapustę, ziemniaki, cebulę, bułkę i śledzie zemleć, dodać prawie całą ilość oleju (trochę zostawić do formy), śmietanę, żółtka i przyprawy. Całość dobrze wyrobić. Na koniec dodać ubitą pianę, lekko wymieszać, wyłożyć masę do rondla lub keksówki wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą, wyrównać powierzchnię. Wierzch posypać startym serem wymieszanym z bułką. Piec ok. pół godziny w dobrze nagrzanym piecu (200°C) do lekkiego zrumienienia

powierzchni. Podawać na gorąco z sosem cebulowym, grzybowym lub pomidorowym jako zakąskę lub na zimno z keczupem.

FLACZKI Z LINA Z JARZYNAMI I KAPUSTĄ

50 dag oczyszczonego lina, 25 dag włoszczyzny bez kapusty, 40 dag kapusty, pół szklanki śmietany, sól, cukier, pieprz, majeranek, gałka muskatołowa, 1 łyżka mąki, zielona pietruszka, 2 łyżki tłuszczu

Sprawionego lina odfiletować, podzielić na paski grubości małego palca, oprószyć mąką i obsmażyć na tłuszczu. Włoszczyznę oczyścić, opłukać i również pokrajać w paski nieco cieńsze od pasków ryby. Kapustę oczyścić, umyć, poszatkwować. Warzywa zalać 2 szklankami gorącej wody, osolić, lekko ośłodzić i podgotować (ok. 10 min.). Dodać usmażonego lina i gotować jeszcze 10 min. Śmietanę rozmieszać z resztą mąki, wlać do gotującej się potrawy. Całość doprawić do smaku, dodać przyprawy aromatyczne. Flaczki powinny mieć konsystencję gęstej zupy. Jeśli są zbyt gęste, rozrzedzić je wodą lub wywarem. Podawać na obiad lub na kolację z pieczywem.

KIEŁBASA W KAPUŚCIE

30 dag kiełbasy zwyczajnej, kapusta z pomidorami lub z jabłkami (wg odpowiedniego przepisu)

Do prawie ugotowanej kapusty dodać kiełbasę podzieloną na porcje i jeszcze kilkanaście minut gotować, a następnie wykończyć zgodnie z wybranym przepisem

GŁOWIZNA W KAPUŚCIE Z POMIDORAMI

75 dag głowizny, kapusta z pomidorami (wg odpowiedniego przepisu)

Głowiznę oczyścić, umyć, ugotować w osolonej wodzie do miękkości (1—1,5 godz.). Na wywarze ugotować kapustę wg przepisu na kapustę z pomidorami. Do gotowej kapusty włożyć podzieloną na porcje głowiznę i silnie zagrać. Podawać z pieczywem lub ziemniakami.

PASZTECIKI PÓLFRANCUSKIE Z KAPUŚTĄ I GRZYBAMI

20 dag mąki, 18 dag margaryny, 1 jajo, ok. pół szklanki kwaśnej śmietany, sól, 25 dag kapusty, 1 cebula, 20 dag grzybów świeżych (pieczarek), 1 łyżka tłuszczu, 1 łyżka mąki, sól, pieprz

Mąkę przesiać, dodać margarynę, posiekać, dodać prawie całe jajo (trochę zostawić do posmarowania pasztecików na wierzchu), śmietanę, sól, szybko zagnieść i odstawić na kilka godzin w chłodne miejsce. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Grzyby oczyścić, umyć i poszatkować, udusić razem z cebulą na tłuszczu. Kapustę oczyścić, umyć, ugotować w całości w osolonej wodzie, odcisnąć i bardzo drobno posiekać. Dodać do grzybów, doprawić do smaku.

Wychłodzone ciasto rozwałkować niezbyt cienko, wykrawać szklanką krążki, w połowie krążków wycinać otwory przy pomocy małego kieliszka. Składać po 2 (pełny i z otworem) krążki, napełniać sporą kulką nadzienia, lekko spłaszczyć, boki posmarować jajem rozmieszonym z wodą, piec na blaszce posypanej mąką w bardzo gorącym piekarniku (220°C) ok. 15 min. Podawać gorące

lub na zimno jako zakąskę, na półmisku wyłożonym sa-
łatą czy ozdobionym zieloną pietruszką lub jako dodatek
do zup czystych.

KAPUSTA DUSZONA Z BARANINĄ I ZIEMNIAKAMI (IRLANDZKIE IRISH STEW)

50 dag baraniny, 50 dag kapusty, 2 pory, 1 łyżka tłuszczu, 30 dag
pomidorów, 75 dag ziemniaków, 1 duża cebula, sól, kminek, 1/4—
1/2 l rosołu

Mięso opłukać, pokrajać w kostkę, podsmażyć w rondlu
na małej ilości tłuszczu. Kapustę oczyścić, umyć i po-
krajać w kostkę, pory oczyścić, dokładnie wypłukać
(najlepiej przekrajane wzdłuż na połowę), pokrajać
w dość grube poprzeczne paski, pomidory umyć, sparzyć
i obrać, a następnie pokrajać w kostkę. Ziemniaki umyć,
obrać, opłukać, pokrajać w kostkę lub w plasterki, cebulę
obrać, umyć i pokrajać w kostkę lub w półplasterki. Na
podsmażone mięso wyłożyć kapustę, potem pory, cebulę
i pomidory, oprószyć solą, posypać kminkiem, przykryć
ziemniakami, dodać trochę soli i kminku i zalać 1 lub
2 szklankami rosołu, wywaru z jarzyn lub wody. Całość
szczelnie przykryć i dusić na małym płomieniu ok. 1 godz.
Potrawę można też przygotować bez pomidorów.

ZAPIEKANKA Z KAPUSTY I RYŻU Z SOSEM POMIDOROWYM

25 dag ryżu lub kaszy jęczmiennej, 75 dag kapusty, 2 cebule,
2 łyżki tłuszczu, 1 szklanka mleka, sól, pieprz, 50 dag pomidorów,
10 dag żółtego sera, bułka tarta

Ryż opłukać, zalać 1 szklanką wrzątku, dodać sól i trochę tłuszczu, podgotować na małym ogniu. Kiedy woda wsiąknie w ryż, dodać szklankę świeżo przegotowanego mleka, lekko wymieszać i wstawić do słabo nagrzanego piekarnika pod przykryciem na ok. 30 min.

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podrumienić na tłuszczu, dodać kapustę pokrajaną w niewielką kostkę, dusić, często mieszając ok. 20 min. Kapustę wymieszać z miękkim ryżem, dodać przyprawy, wyłożyć do rondla wysmarowanego tłuszczem i wysypanego bułką tartą. Pomidory umyć, podzielić na mniejsze części i rozparować, a następnie przetrzeć i trochę pogotować, aby je zagęścić. Można też użyć keczupu lub koncentratu pomidorowego rozmieszanego z kilkoma łyżkami wody, mleka lub śmietany. Połączyć zapiekanekę przecierem pomidorowym, posypać startym żółtym serem i zapiekać ok. pół godziny w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C).





PRZETWORY Z KAPUSTY

KAPUSTA KWASZONA [WIADOMOŚCI OGÓLNE]

Do kwaszenia najlepiej nadają się późne odmiany, ściśte, białe, o dużej zawartości soku i cukrów. W czasie kwaszenia cukier zawarty w kapuście, pod wpływem dostających się z otoczenia bakterii kwasu mlekowego, przerabiany jest na kwas mlekowy. Dzięki dość dużemu nagromadzeniu tego kwasu (ok. 1,5%) kapusta nie podlega gniciu. Żeby jednak kwaszenie przebiegało prawidłowo, trzeba stworzyć odpowiednie warunki. Kapusta i naczynie do zakwaszenia muszą być idealnie czyste. Naczynia powinny być umyte i wyparzone lub wyprażone w piekarniku. Kwaszonka musi być bardzo dobrze ubita lub zalana wodą, ponieważ bakterie kwasu mlekowego pracują bez dostępu powietrza. Kwaszenie powinno przebiegać w nieco wyższej temperaturze (20—25°C) przez 3—5 dni, a potem w temperaturze ok. 15°C. Kapusta powinna być przez cały czas przech-

wywania pokryta sokiem, wydzielonym pod wpływem soli i ubijania, lub zalewą dodaną do kwaszenia. Nie dopuszcza to do rozwoju pleśni, które rozkładając kwasy, stwarzają korzystne warunki dla bakterii gnilnych. Kapusta kwaszona jest prostym, tanim, łatwo przechowującym się przetworem, znanym od wieków.

KAPUSTA KWASZONA W SŁOJACH WECKA

1 kg kapusty, 1 płaska łyżka soli, 1-litrowy słoje Wecka, gumka, sprężynka

Kapustę oczyścić, umyć, poszatkować jak najcieniej, wysuszać na miednicy z solą. Nakładać do przygotowanych słoików, uciskać ręką lub pałką drewnianą, napełniając słoje z czubem. Nakładać wyparzoną gumkę, wieko, sprężynkę i ustawić na talerzu w ciepłym miejscu. Kiedy sok i piana zacznie wydobywać się spod pokrywy, słoje otworzyć, kapustę przekłuć kilka razy cienkim nożem i powtórnie zamknąć. Kapusta jest najlepsza do jedzenia po 7—10 dniach, ale może być też przechowywana w ciemnym i chłodnym miejscu przez kilka miesięcy.

KAPUSTA KWASZONA Z MARCHWIĄ W SŁOJU WECKA

90 dag kapusty, 1 duży korzeń marchwi, 1 łyżka soli, kminek lub nasiona kopru, 1-litrowy słoje Wecka, gumka, sprężynka

Kapustę przygotować i zakwasić jak w poprzednim przepisie. Do kapusty przed ubiciem dodać oczyszczoną, opłukaną i startą na tarce o dużych otworach lub pokrajaną w paseczki, talarki itp. marchew.

KAPUSTA KWASZONA Z JABŁKAMI W SŁOJACH WECKA

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednim przepisie; zamiast marchwi — 1 spore czerwone jabłko

Jabłko umyć, przekrajać na połówki, usunąć gniazdka nasienne i pokrajać na plastry. Kapustę ubijać stopniowo w słoju, przekładając każdą warstwę plasterkami jabłek. Jabłka można również zetrzeć i wymieszać z kapustą.

KAPUSTA KWASZONA Z MARCHWIĄ I JABŁKAMI W SŁOJACH WECKA

80 dag kapusty, 1 korzeń marchwi, 1 duże jabłko, 1 łyżka soli, 1 stój Wecka, gumka i sprężynka

Kapustę, marchew i jabłko przygotować jak w poprzednich przepisach.

KAPUSTA KWASZONA Z PAPRYKĄ, MARCHWIĄ, JABŁKAMI I CEBULĄ

Na 1 kg kapusty wziąć 1 dużą marchew, 1 cebulę, 1 większe jabłko, 2—3 papryki, sól, ziele angielskie, kminek lub nasiona kopru

Jabłko i marchew przygotować jak w poprzednich przepisach. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w półplasterki, paprykę oczyścić, umyć, pokrajać w cienkie paseczki. Rozdrobnione składniki wymieszać z kapustą, ubijać w słojach lub w garnku kamiennym. Jest to gotowa do spożycia surówka.

KAPUSTA KWASZONA W GŁÓWKACH LUB W POŁÓWKACH

3—4 główki kapusty, ok. 5 l wody, 25 dag soli, koper nasienny lub kminek, 8—10-litrowy garnek kamienny, zabezpieczenie jak przy kapuście kwaszonej w garnku kamiennym (płótno, deszczułki itp.)

Kapustę oczyścić, umyć, przekrajać na połówki, ułożyć w wyprazonym garnku, przełożyć koprem lub posypać kminkiem. Zalać wodą rozmieszaną z solą, aby główki były całkowicie pokryte. Osłonić płótnem i obciążyć lub tylko obciążyć talerzem (deszczułkami) i kamieniem (słojem). Po ok. 10—12 dniach kapusta jest gotowa. Wierzchnie liście nadają się na gotąbki. Połówki, ewentualnie podzielone na ćwiartki, mogą być w całości ugotowane i podane ze słoniną na jarzynę do ziemniaków, pyzów, kopytek oraz potraw mięsnych.

KAPUSTA KWASZONA W GARNKU KAMIENNYM

8—10 l garnek kamienny, wyparzone białe płótno, talerz lub dwie płaskie wyparzone deszczułki, słoik z wodą lub niekruszący się wyparzony kamień, papier, sznurek oraz 8—10 kg kapusty, prawie pełna 1 szklanka soli (15—20 dag, tzn. po 2 dag na 1 kg kapusty)

Kapustę przygotować jak w poprzednich przepisach. Garnek umyć, wyplukać i wyparzyć, wlewając wrzątek i przykrywając na pół godziny miską lub talerzem. Wodę wylać, do garnka wkładać poszatkowaną kapustę, wymieszaną z solą. Krajankę dokładnie ubijać, na wierzchu położyć płótno, ucisnąć talerzem lub dwiema skrzyżowanymi deszczułkami, obciążyć kamieniem lub słoikiem napełnionym wodą. Sok wydzielony z kapusty

powinien wypluć nad płótno. Garnek osłonić papierem, obwiązać sznurkiem, postawić w ciepłym miejscu. Kiedy kapusta zacznie się burzyć, zdjęć płótno i przebić ją trzonkiem drewnianej łyżki lub nożem. Przechowując kapustę w garnku, trzeba ją przynajmniej raz w tygodniu obmyć, tzn. wyparzoną ściereczką wymyć ściany garnka, talerz (deseczki) i stoik (kamień), płótno wypluć i sparzyć. Ponownie nakryć kwaszonką jak poprzednio. Na wierzchu zawsze powinien być sok. Jeśli go brakuje, należy wlać trochę lekko osolonej wody. Aby ułatwić sobie pielęgnowanie kapusty, można przełożyć gotową kwaszonkę do słoików Wecka i zamykać jak w pierwszym przepisie.

Do kapusty kwaszonej (i pozostawionej na przechowanie) w garnku można dodać całe liście kapusty, które potem wykorzystuje się na gotąbki. Można też ułożyć połówki główek i przykryć krajanką z kapusty lub w krajankę włożyć całe nieduże jabłuszka (dokładnie umyte), które potem zjada się w całości jako przysmak.

Do kapusty zakwaszonej w garnku kamiennym można też dodać jabłko i marchew, jak w poprzednich przepisach.



KAPUSTA KWASZONA Z ŻURAWINAMI LUB BORÓWKAMI

Na 1 kg kapusty wziąć garść (5—10 dag) umytych żurawin lub borówek i przesypywać nimi posoloną krajanę. Dalej postępować jak w poprzednich przepisach.

KAPUSTA MARYNOWANA

Ok. 75 dag kapusty, 1 łyżka soli, 1 łyżka cukru, goździki, cynamon, ziele angielskie, liść laurowy, 4—6 łyżek octu (6%), 1,25 szklanki wody, słój Wecka

Kapustę oczyścić, umyć, poszatkować w paski lub w kostkę, zalać gorącą zalewą przygotowaną z octu, wody i przypraw. Wek zamknąć i pasteryzować ok. 30 min. Podawać do mięsa.

KAPUSTA MARYNOWANA Z MARCHWIĄ, JABŁKIEM, ŚLIWKAMI, ŻURAWINAMI, PAPRYKĄ, OGÓRKAMI, BORÓWKAMI, CEBULĄ

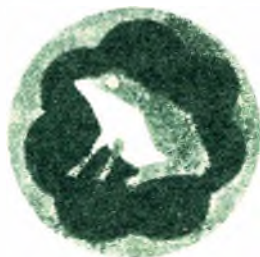
Składniki i sposób przygotowania jak w poprzednim przepisie.

Kapusty można wziąć trochę mniej, a na jej miejsce dać pozostałe warzywa lub owoce, łącznie lub każde z osobna. Można też łączyć kapustę np. z cebulą i papryką, z jabłkami i marchwią lub w innych połączeniach wg własnej koncepcji. Warzywa i owoce przygotować jak w przepisie na kapustę kwaszoną z papryką, marchwią, jabłkami i cebulą. Śliwki dać w całości lub rozdrobnione, borówki i żurawiny dodać w całości.

SOLONKA Z KAPUSTY Z WARZYWAMI

1 kg kapusty, 1 marchew, 1 pietruszka, 1 por, 1 cebula, pół selera, 20 dag soli, ziele angielskie, liść laurowy, zielona pietruszka

Kapustę oczyścić, opłukać, poszatkować. Marchew, seler, pietruszkę umyć, oskrobać, opłukać, zetrzeć na tarce o dużych otworach, dodać do kapusty. Cebulę i por oczyścić, opłukać, pokrajać w kostkę lub w paski. Warzywa wymieszać z solą i rozdrobnionymi przyprawami, ubijać w stoikach Twist, na wierzchu kłaść płatek sparzonego celofanu lub folii aluminiowej, szczelnie zakręcać. Konserwy używać jako dodatku do zup i mięs, pamiętając, że jest bardzo słona.



PRZEPISY NA POTRAWY Z KAPUSTY KWASZONEJ





ZUPY

KAPUŚNIAK Z KWASZONEJ KAPUSTY Z ZIEMNIAKAMI, TZW. ZARZUTKA

50 dag kapusty kwaszonej, 50 dag ziemniaków, 1 cebula, 1 marchew, 1 pietruszka, 5—8 dag słoniny, sól, pieprz, liść laurowy, zielona pietruszka

Ziemniaki, marchew i pietruszkę umyć, obrać, opłukać i pokrajać: ziemniaki — w kostkę, marchew i pietruszkę — w paski lub zostawić w większych częściach. Zalać 4 szklankami wrzącej wody i ugotować do miękkości (15—20 min.). Kapustę drobno posiekać i dodać do gotowej zupy. Słoninę pokrajać w kostkę, stopić, dodać pokrajaną w kostkę cebulę, zrumienić i dodać do zupy. Całość doprawić, silnie zagrzać i podawać zupę posypaną zieloną pietruszką.

Zupa może być przygotowana na mięsie, na głowiznie, na wędzonce lub z dodatkiem kiełbasy.

KAPUŚNIAK Z KWASZONEJ KAPUSTY Z POMIDORAMI I ŚMIETANĄ

50—80 dag kapusty kwaszonej, 1 cebula, 2 marchwie, 1 pietruszka, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, pół szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, cukier, pieprz, liść laurowy, zielona pietruszka

Marchew i pietruszkę umyć, oskrobać, opłukać, pokrajać w krążki lub paski, zalać 4 szklankami wrzącej wody i gotować ok. 20 min. Dodać posiekaną kapustę, koncentrat pomidorowy i przyprawy, wlać śmietanę rozmieszaną z mąką, zagotować. Przy podawaniu posypać posiekaną zieloną pietruszką. Podawać z ziemniakami z wody lub z pieczywem. Zupę tę można sporządzić bez koncentratu pomidorowego, tylko ze śmietaną. Można również dodać tylko koncentrat pomidorowy i 5—8 dag stopionej słoniny, ale nie dodawać śmietany i mąki. Można też dodać do niej pokrajaną w plastry kiełbasę lub wędzony boczek.

KAPUŚNIAK Z KWASZONEJ KAPUSTY Z KASZĄ PERŁOWĄ ZASMAŻANY

40 dag kapusty kwaszonej, 2 marchwie, 1 pietruszka, pół selera, pół pora, 1 cebula, pół szklanki kaszy perłowej lub innej jęczmiennej, 5—8 dag słoniny lub innego tłuszczu, zielona pietruszka, sól, pieprz

Ugotować wywar z włośzczyzny — jak w poprzednim przepisie — biorąc 3 szklanki wody. Dodać pokrajaną kapustę, gotować ok. pół godziny. Dodać osobno ugotowaną kaszę (zalaną 2 szklankami wody), przyprawy i wymieszać. Przy podawaniu pokrasić stopioną słoniną i posypać posiekaną zieleniną.

KAPUŚNIAK Z KWASZONEJ KAPUSTY Z KASZĄ PERŁOWĄ, POMIDORAMI I ŚMIETANĄ

Składniki i sposób wykonania — jak w poprzednim przepisie. Zamiast słoniny dodaje się do zupy pół szklanki śmietany rozmieszanej z 1 łyżką mąki oraz 3/4 szklanki przecieru z 30 dag pomidorów lub 2 łyżki koncentratu.

KAPUŚNIAK Z KWASZONEJ KAPUSTY ZE ŚMIETANĄ

50 dag kapusty kwaszonej, 2 marchwie, 1 pietruszka, pół selera, pół pora, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, pół szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, kminek, zielona pietruszka, liść laurowy

Włoszczyznę oczyścić, umyć, pokrajać w paski, cebulę — w kostkę i podsmażyć na tłuszczu. Zalać 4 szklankami wody, gotować ok. 20 min., dodać pokrajaną kapustę, gotować ok. pół godziny. Dodać kminek, liść laurowy, sól oraz śmietanę rozmieszaną z mąką, zagotować. Przy podawaniu posypać posiekaną zieloną pietruszką. Podawać z chlebem lub ziemniakami albo do gotowej zupy włożyć kluski kładzione z 25 dag mąki, 1 jaja i 3/4 szklanki wody. Kapuśniak można przygotować na mięsie lub z kiełbasą.



KAPUŚNIAK MAZURSKI Z KAPUSTY KWASZONEJ, Z ZIEMNIAKAMI I SŁONINĄ

50 dag ziemniaków, 50 dag kapusty kwaszonej, 1 marchew, 1 pietruszka, 1 cebula, 1 por, 5—8 dag słoniny, ziele angielskie, pieprz, sól, cukier, zielona pietruszka

Kapustę pokrajać, zalać 2 szklankami wrzącej wody i ugotować bez przykrycia do miękkości. Warzywa i ziemniaki umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać: warzywa — w krążki lub paski, ziemniaki — w kostkę lub w plasterki, cebulę — w kostkę. Warzywa i ziemniaki zalać 3 szklankami wrzącej wody i gotować ok. pół godziny, ziemniaki powinny się częściowo rozgotować. Cebulę podrumienić na stopionej słoninie. Do ugotowanych warzyw z ziemniakami dodać miękką kapustę i przyprawy, okrasić słoniną z cebulą. Przy podawaniu posypać posiekaną zieloną pietruszką.

Kapuśniak ten można przygotować na wywarze z kości, na mięsie lub na wędzonce. Można też dodać do gotowej zupy porcje kielbasy.

ZUPA Z SOKU Z KWASZONEJ KAPUSTY ZE SŁONINĄ

2 marchwie, 1 pietruszka, pół selera, pół pora, 1 cebula, 2 szklanki soku z kwaszonej kapusty, sól, cukier, 5—8 dag słoniny, 1 łyżka mąki, 30 dag wieprzowiny, żeberek wieprzowych, kielbasy lub wędzonego boczku

Ugotować wywar na mięsie, boczku lub żeberkach (mogą być wędzone), mięso wyjąć, wyporcjować i trzymać w ciepłe w małej ilości wywaru. Do 2—3 szklanek wywaru z mięsa dodać warzywa (z wyjątkiem cebuli)

oczyszczone, umyte i pokrajane w większe części. Gotować ok. pół godziny. Dodać sok z kwaszonej kapusty, przyprawy i słoninę podrumienioną z cebulą, włożyć wyciorowane mięso i zagotować. Podawać z włożonymi do zupy ziemniakami, grubszymi kluskami lub grochem. Ziemniaki i groch można też podać osobno, okraszone stopioną słoniną.

ZUPA Z SOKU KWASZONEJ KAPUSTY ZE ŚMIETANĄ, TZW. KWAS

50 dag wieprzowiny, 1 cebula, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pół do 3/4 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, 2 szklanki soku lub wywaru z kwaszonej kapusty, zielona pietruszka

Ugotować mięso w wodzie z dodatkiem cebuli i przypraw. Miękkie mięso wyjąć i wyciorować. Do wywaru dodać śmietanę rozmieszaną z mąką, zagotować. Dodać sok lub wywar z kwaszonej kapusty, silnie zagrzać. Podawać z mięsem i kluskami (w kuchni regionalnej — z kluskami z żytniej mąki), lub z ziemniakami. Przy podawaniu posypać posiekaną zieloną pietruszką.

CZERWONY BARSZCZ CZYSTY POSTNY Z SOKIEM Z KWASZONEJ KAPUSTY

50 dag buraczków, 2 l wody, 1 cebula, liść laurowy, ziele angielskie, 1 suszony grzybek, 1—2 szklanki soku lub wywaru z kwaszonej kapusty, sól, cukier, zielenina

Buraki umyć, obrać, optukać, pokrajać w półplasterki lub zetrzeć na tarce o dużych otworach. Zalać wodą, dodać liść laurowy i ziele angielskie, obraną i umytą

cebulę, grzybek i gotować ok. 30 min. Wlać wtedy sok lub wywar z kwaszonej kapusty i doprawić do smaku. Podawać na gorąco lub na zimno z drobno posiekaną zielenią oraz z ziemniakami okraszonymi olejem z przesmażoną cebulą.

KAPUŚNIAK Z KWASZONEJ KAPUSTY Z GRZYBAMI

50 dag kapusty kwaszonej, 2 cebule, liść laurowy, ziele angielskie, 2—3 dag grzybów suszonych, 5—8 dag słoniny, sól, pieprz, zielona pietruszka ewentualnie 1 łyżka mąki

Kapustę poprzekrawać, dodać 1 cebulę i przyprawy oraz grzyby (uprzednio umyte), zalać 5—6 szklankami wody i ugotować do miękkości bez przykrycia. Grzyby wyjąć, pokrajać w paseczki, dodać do zupy. Słoninę stopić, dodać pokrajaną w kostkę cebulę, zrumienić i dodać do zupy. Jeśli ktoś lubi zupę zawieszistą, do słoniny z cebulą dodać mąkę, chwilę podsmażyć i dodać do zupy. Podawać zupę posypaną posiekaną zielenią z osobno podanymi okraszonymi ziemniakami.

Do zupy „na wykończeniu” można dodać 2 łyżki dobrych powideł śliwkowych. Można ją też przygotować na mięsie lub wędzonce. Kapuśniak na wędzonce z grzybami i powidłami jest zupą z kuchni staropolskiej.

ZUPA GRZYBOWA Z SOKIEM Z KWASZONEJ KAPUSTY LUB Z KWASZONĄ KAPUSTĄ

3—4 dag suszonych grzybów, 1 cebula, 2 marchwie, 1 pietruszka, pół selera, pół szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, 1 szklanka soku lub wywaru z kwaszonej kapusty lub 10—15 dag kwaszonej kapusty, zielona pietruszka

Grzyby umyć, zalać 4—5 szklankami wody i gotować. W czasie gotowania grzybów dodać oczyszczoną, umytą i pokrajaną w większe części włoszczyznę. Po ugotowaniu grzybów i włoszczyzny wywar precedzić, grzyby i włoszczyznę pokrajać w paski, cebulę usunąć, wywar połączyć z pokrajanymi produktami. Wlać śmietanę rozmieszaną z mąką, sok lub wywar z kwaszonej kapusty albo drobno posiekaną surową kapustę kwaszoną i zagotować. Zupę podawać z kluskami lub ziemniakami, posypaną drobno posiekaną zieloną pietruszką.

GROCHÓWKA Z SOKIEM Z KWASZONEJ KAPUSTY LUB Z KWASZONĄ KAPUSTĄ

30 dag grochu, 2 cebule, 1 marchew, 1 pietruszka, pół selera, 50 dag ziemniaków, 5—8 dag słoniny, 1 łyżka mąki, sól, majeranek, 1 szklanka soku lub wywaru z kwaszonej kapusty albo 10—15 dag kwaszonej kapusty, liść laurowy, ziele angielskie

Groch umyć, namoczyć na kilka godzin lub poprzedniego dnia, zalać 5—6 szklankami wody i gotować do miękkości. Warzywa i ziemniaki umyć, oczyścić, optukać, pokrajać: włoszczyznę — w paski lub kostkę, ziemniaki — w kostkę lub w plasterki. Zalać 2—3-ma szklankami wrzącej wody (1 cebulę zostawić), gotować ok. 20 min., dodać przetarty groch z wywarem od gotowania. Słoninę stopić, dodać pokrajaną w kostkę cebulę, zrumienić, dodać mąkę i podsmażyć na jasnozłoty kolor. Zasmażkę rozprowadzić małą ilością zupy, wlać do całości, zagotować. Zupę doprawić do smaku, dodać majeranek, ziele angielskie i liść laurowy, dodać sok lub wywar z kwaszonej kapusty lub drobno posiekaną surową kwaszoną kapustę. Zagotować i podawać. W ten sam sposób można przygotować zupę fasolową, biorąc za-

miast grochu fasolę. Fasoli do zupy nie przecieramy, a tylko dodajemy ją wraz z wywarem. Zupa ta może być przygotowana na mięsie lub wędzonce.

KAPUŚNIAK Z KWASZONEJ KAPUSTY Z GROCHEM LUB FASOLĄ

50 dag kapusty kwaszonej, 2 cebule, liść laurowy, ziele angielskie, grzybek suszony, 5—8 dag słoniny, sól, pieprz, zielona pietruszka, 30 dag grochu lub fasoli

Groch lub fasolę umyć, namoczyć na kilka godzin lub poprzedniego dnia, ugotować do miękkości. Kapustę poprzekrawać, dodać 1 cebulę i grzybek suszony, zalać 3—4 szklankami wrzącej wody i ugotować bez przykrycia do miękkości. Dodać liść laurowy, ziele angielskie i ugotowany groch lub fasolę wraz z wywarem. Słoninę stopić, dodać pokrajaną w kostkę cebulę, zrumienić i dodać do zupy. Zupę doprawić do smaku i podawać na gorąco, posypaną posiekaną zieloną pietruszką — z pieczywem. Zupę można przygotować na mięsie lub na wędzonce.

KAPUŚNIAK Z KWASZONEJ KAPUSTY Z ZIEMNIAKAMI I GROCHEM LUB FASOLĄ

50 dag kwaszonej kapusty, 2 cebule, 1 marchew, 1 pietruszka, pół selera, 50 dag ziemniaków, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, 5—8 dag słoniny, 1 szklanka ugotowanego grochu lub fasoli (pół szklanki surowego), zielona pietruszka

Kapustę posiekać, zalać 2 szklankami gorącej wody i ugotować do miękkości bez przykrycia. Włoszczyznę

i ziemniaki umyć, obrać, opłukać i rozdrobnić: warzywa — w kostkę lub paski, ziemniaki — w kostkę lub w plasterki. Warzywa i ziemniaki (z wyjątkiem jednej cebuli) zalać 3 szklankami wrzącej wody i ugotować, dodać ugotowaną kapustę, ugotowany groch lub fasolę i przyprawy. Słoninę stopić, dodać pokrajaną w kostkę cebulę, zrumienić, dodać do zupy. Całość silnie podgrzać, posypać drobno pokrajaną zieloną pietruszką. Zupa może być przygotowana na mięsie lub na wędzonce.

KRUPNIK Z KWASZONĄ KAPUSTĄ

2 marchwie, 1 pietruszka, pół selera, pół pora, 1 cebula, 5 łyżek kaszy jęczmiennej, 50 dag ziemniaków, 5 dag słoniny, 10—15 dag kwaszonej kapusty, zielona pietruszka, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kaszę zalać 5 szklankami wody i gotować ok. 20 min. Wtedy dodać włoszczyznę i ziemniaki umyte, oczyszczone, opłukane, rozdrobnione: włoszczyznę — w paseczki, ziemniaki — w kostkę. Gotować jeszcze pół godziny. Dodać przyprawy i drobno posiekaną kwaszoną kapustę oraz stopioną słoninę. Całość silnie podgrzać i podawać zupę posypaną posiekaną zieloną pietruszką.

BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z KWASZONĄ KAPUSTĄ

50 dag buraczków, 1 marchew, 1 pietruszka, 1 cebula, 20 dag kwaszonej kapusty, 2 jabłka, liść laurowy, sól, cukier, pół szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, zielona pietruszka

Warzywa umyć, obrać, opłukać, pokrajać w paski lub zerzeć na tarce o dużych otworach, cebulę przekrajać na połowę. Zalać 3 szklankami gorącej wody i gotować ok. pół godziny. Dodać jabłka umyte, obrane i starte na tarce o dużych otworach oraz drobno posiekaną kapustę i jeszcze ok. 10 min. gotować. Zaprawić zupę śmietaną. Przy podawaniu posypać posiekaną zieloną pietruszką. Podawać z ziemniakami z wody włożonymi do zupy na talerzach lub z osobno podanymi, okraszonymi tłuszczem podsmażonym z cebulą.

ZUPA Z KWASZONEJ KAPUSTY I KWASZONYCH OGÓRKÓW ZE ŚMIETANĄ NA MIĘSIE LUB Z RYBAMI (solanka rosyjska)

40 dag mięsa (najlepiej tłustej wieprzowiny) lub 50 dag ryb, 2 cebule, czosnek, 40 dag kwaszonej kapusty, 20 dag kwaszonych ogórków, pół szklanki śmietany, sól, ziele angielskie, liść laurowy, 1 łyżka smalcu

Mięso lub ryby opłukać (ryby sprawione), zalać wodą z cebulą, solą, liściem laurowym i zielem angielskim i ugotować do miękkości. Wywar odcedzić, mięso pokrajać na porcje, rybę obrać z ości i podzielić na większe części. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, zrumienić na tłuszczu, dodać posiekaną kapustę i pokrajane w półplasterki obrane ogórki, chwilę podsmażyć, zalać 3 szklankami wrzącej wody i gotować ok. 30 min. Dodać mięso lub rybę oraz precedzony wywar mięsny lub rybny oraz rozarty czosnek. Doprawić do smaku. Zupę podawać z włożonymi na talerz osobno ugotowanymi ziemniakami i do każdej porcji dodawać po 2 łyżki dobrej kwaśnej śmietany.

ŻUR „ZALEWAJKA” Z SOKIEM Z KWASZONEJ KAPUSTY

1 szklanka zakwaszonego żuru, 1 szklanka soku lub wywaru z kwaszonej kapusty, pół szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, 75 dag ziemniaków, 1 cebula, 5 dag słoniny, sól, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę lub w plastry, zalać 2 szklankami wody i ugotować. Dodać żur i śmietanę rozmieszaną z mąką oraz przyprawy, zagotować. Dodać sok lub wywar z kwaszonej kapusty i silnie podgrzać. Na talerzach krasić słoniną zrumienioną z pokrajaną w kostkę cebulą.

Zamiast zakwaszonego żuru można wziąć pół paczki białego barszczu z koncentratu w proszku. Wtedy do gotowania ziemniaków trzeba dodać o 1 szklankę wody więcej.





SURÓWKI

SURÓWKA NATURALNA Z KAPUSTY KWASZONEJ

50 dag kapusty kwaszonej, 1 łyżka cukru, zielenina

Kapustę drobno posiekać, osłodzić, wymieszać, posypać drobno posiekaną zieleniną (zielona pietruszka). Jest to najbardziej lekko strawna surówka z kwaszonej kapusty i może być podawana w żywieniu dietetycznym. Dla osób nie przestrzegających diety można dodać do niej pieprzu lub papryki.

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ Z OLEJEM

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednim przepisie.

Surówkę skropić 2 łyżkami oleju sojowego lub słonecznikowego. Można ją też podawać w żywieniu dietetycznym, jest trochę bardziej kaloryczna niż poprzednia.

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ Z JABŁKAMI I MARCHWIĄ

40 dag kapusty kwaszonej, 1 marchew, 1 jabłko, cukier, 2 łyżki oleju, zielona pietruszka

Kapustę drobno posiekać. Marchew umyć i obrać. Jabłko umyć i podzielić na ćwiartki, usunąć gniazdka nasienne. Marchew i jabłko zetrzeć na tarce o dużych otworach, dodać do kapusty, skropić olejem, dodać cukier i lekko wymieszać. Przy porcjowaniu posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką.

Surówkę tę można też przygotować bez oleju — naturalną. Dla osób nie przestrzegających diety można dodać trochę pieprzu lub sproszkowanej papryki.

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ Z JABŁKIEM, CEBULĄ I PIECZONYM BOCZKIEM

40 dag kapusty kwaszonej, 1 jabłko, 1 cebula, 10 dag chudego boczku, pieprz, zielenina

Kapustę drobno posiekać. Jabłko umyć, pokrajać na ćwiartki, usunąć gniazdka nasienne, zetrzeć wraz ze skórką na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, umyć i pokrajać w kosteczkę. Upieczony boczek pokrajać w małą kostkę. Dodać pieprz i surówkę wymieszać. Przy porcjowaniu posypać posiekaną zieloną pietruszką.

Można tu też zastosować chudy boczek wędzony, kiełbasę albo surowy boczek — pokrajany w kostkę i podrumieniony na patelni.

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ Z RZODKWIĄ

30 dag kapusty kwaszonej, 1—2 rzodkiewie, cukier, zielona pietruszka

Kapustę drobno posiekać, rzodkiew umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do kapusty. Dodać cukier, wymieszać, przy porcjowaniu posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką.

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ Z RZODKWIĄ I MARCHWIĄ

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednim przepisie; dodatkowo: 1 korzeń marchwi

Marchew umyć, oskrobać, opłukać, zetrzeć na tarce i dodać do surówki.

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ Z RZODKWIĄ I MARCHWIĄ ZE ŚMIETANĄ LUB OLEJEM

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednim przepisie; dodatkowo: pół szklanki gęstej śmietany lub 2—3 łyżki oleju sojowego albo słonecznikowego, zielona pietruszka

Kapustę drobno posiekać. Rzodkiew i marchew umyć, oczyścić, zetrzeć na tarce. Jabłko umyć, nie obrać,

podzielić na ćwiartki, usunąć gniazdka nasienne, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Składniki wymieszać ze śmietaną, doprawić pieprzem i cukrem, porcjować posypując drobno pokrajaną zieloną pietruszką.

Surówkę tę można też przygotować inaczej: kapustę wymieszać z marchwią i cebulą, ułożyć na dnie naczynia, np. miseczki, pucharka, szklanej salaterki. Rzodkiew i jabłko wymieszać ze śmietaną i położyć na wierzchu surówki, posypać zieleniną. Obydwie części surówki doprawić cukrem i pieprzem, do rzodkwi z jabłkiem dodać odrobinę soli.

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ Z CEBULĄ I OLEJEM

Składniki i sposób wykonania jak w pierwszym przepisie; dodatkowo: 1 cebula, 2 łyżki oleju, pieprz.

Do surówki dodać drobno posiekaną cebulę (obraną, umytą) i olej, lekko wymieszać.

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ Z JABŁKAMI, CEBULĄ, OLEJEM LUB MAJONEZEM

50 dag kapusty kwaszonej, 1—2 jabłka, 1 cebula, 2—3 łyżki oleju lub pół szklanki majonezu, cukier, pieprz, zielona pietruszka lub szczypiorek

Kapustę drobno posiekać. Jabłka umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Jeśli mają ładną, nieuszkodzoną skórkę, można je ucierać bez obierania. Natychmiast przełożyć do kapusty i skropić olejem lub polać

majonezem, aby nie ściemniały. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, dodać do kapusty. Surówkę wymieszać z przyprawami, przy podawaniu posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką lub szczypiorkiem.

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ, JABŁEK, OGÓRKÓW KONSERWOWYCH LUB KISZONYCH I POMIDORÓW Z OLEJEM

30 dag kapusty kwaszonej, 1 jabłko, 1 ogórek, 1—2 twarde pomidory, 2—3 łyżki oleju, cukier, pieprz, zielenina

Kapustę niezbyt drobno posiekać. Jabłka umyć, pokrajać w cienkie paseczki lub zetrzeć na tarce (nie obierane, a tylko z usuniętymi gniazdkami nasiennymi). Ogórki pokrajać również w cienkie paseczki lub zetrzeć na tarce o dużych otworach, pomidory umyć, pokrajać w paski lub w kostkę. Surówkę skropić olejem, dodać przyprawy, lekko wymieszać i podawać posypaną zieloną pietruszką. Surówkę tę można też wykonać inaczej. Jabłko i kapustę wymieszać z olejem i cukrem, ułożyć na dnie naczynia, na wierzchu ułożyć ogórki i pomidory (rozdrobnione jak wyżej, ale ogórki nie mogą być wtedy starte) i oprószyć solą, pieprzem i posypać zieleniną.



SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ Z MARCHWIĄ, OGÓRKIEM KWASZONYM I CHRZANEM Z MAJONEZEM

30 dag kapusty kwaszonej, 1 średnia marchew, 1 ogórek, 1 łyżka chrzanu, pół cebuli, pół szklanki majonezu, pieprz, sałata zielona lub jarmuż

Kapustę posiekać. Marchew umyć, oczyścić, optukać, zetrzeć na tarce o średnich lub dużych otworach. Ogórek obrać, pokrajać w paseczki lub również zetrzeć na grubszej tarce. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem, przyprawić pieprzem i podawać na liściach sałaty lub jarmużu.

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ, RZODKIEWEK I SZCZYPIORU Z ZIOŁAMI, OLEJEM LUB MAJONEZEM

30 dag kapusty kwaszonej, pęczek rzodkiewek, szczypiorek, świeże listki mięty i szalwii, 2—3 łyżki oleju lub pół szklanki majonezu, cukier

Kapustę posiekać. Rzodkiewki umyć wraz z listkami, wybrać młode zdrowe listki, posiekać je drobno, główki rzodkiewek pokrajać w plasterki lub zetrzeć na tarce o dużych otworach. Miętę i szalwię umyć, drobno posiekać. Można dodać po szczypcie ziół suszonych drobno pokruszonych — zamiast świeżych. Szczypiorek umyć, posiekać. Wszystkie składniki wymieszać z olejem lub majonezem, porcjować dekorując rzodkiewką i listkami od rzodkiewki lub szczypiorkiem.

Do tej surówki można dodać trochę posiekanych listków wiosennego młodego mniszka lekarskiego (mleczka czyli

„dmuchawca”). Surówka z mleczem przygotowywana jest często na wiosnę we Francji, ponieważ ceni się tam jego lekko gorzkawy smak i właściwości lecznicze (poprawia przemianę materii, działa lekko moczopędnie i oczyszczająco na krew).

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ Z PAPRYKĄ CEBULĄ I MAJONEZEM

40 dag kapusty kwaszonej, 2 strąki papryki, 1 cebula, pół szklanki majonezu, cukier, pieprz, zielona pietruszka lub szczypiorek

Kapustę posiekać. Paprykę umyć, usunąć nasiona i ogonek wraz ze zdrewniałą nasadą strąka, opłukać, pokrajać w kostkę lub w poprzeczne paseczki. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Składniki surówki wymieszać z majonezem i przyprawami, przy podawaniu posypać posiekaną zieloną pietruszką lub szczypiorkiem.

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ, MARCHWI, RODZYNKÓW I ORZECHÓW Z WINEM

30 dag kapusty kwaszonej, 1 duża marchew, 2—3 łyżki rodzyneków, 2 łyżki wyłuskanych orzechów włoskich lub laskowych, cukier, 1 łyżka oleju sojowego lub słonecznikowego, ćwierć szklanki wina białego

Kapustę drobno posiekać. Marchew umyć, oskrobać, opłukać, zetrzeć na średniej tarce. Rodzynki umyć, namoczyć w winie. Orzechy pokrajać na dość grube kawałki. Kapustę, marchew, rodzynki z winem, cukier i olej wymieszać. Porcjować surówkę, posypując posiekаныmi orzechami.

Do tej surówki można dodać również inne bakalie: migdały, figi, daktyle, orzeszki ziemne itp. Można układać warstwami w szklanych pucharkach lub miseczkach: kapustę, rodzynki, marchew, orzechy, całość zalać winem i ewentualnie ozdobić łyżeczką bitej śmietany.

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ, MARCHWI, RODZYNKÓW, SELERÓW I ORZECHÓW Z WINEM

30 dag kapusty kwaszonej, 1 mała marchew, pół selera, 2—3 łyżki rodzynek, 2 łyżki wyłuskanych orzechów włoskich lub laskowych, cukier, 1 łyżka oleju sojowego lub słonecznikowego, ćwierć szklanki wina białego

Sposób wykonania jak w poprzednim przepisie. Selery umyć, obrać, opłukać i zetrzeć tak jak marchew. Wymieszać z surówką (skropić winem lub olejem, aby nie ściemniały) lub wymieszać z marchwią i układać surówkę warstwami (patrz poprzedni przepis).

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ I OWOCÓW POŁUDNIOWYCH Z BAKALIAM I I Z MAJONEZEM

30 dag młodej kapusty kwaszonej, 1 pomarańcza, 1 grapefruit, garść rodzynek, garść wyłuskanych orzechów (laskowych, włoskich, ziemnych), majonez, sałata zielona

Kapustę dość grubo posiekać. Pomarańcz i grapefruit umyć w gorącej wodzie z mydłem, przekrajać na połowy, wyjąć miąższ przy pomocy łyżeczki lub noża, starając się zachować go w całości lub w większych kawałkach.

Jeśli wydzieli się sok, dodać go do kapusty. Miąższ z pomarańczy i grapefruta pokrajać w grubą kostkę, rodzynki namoczyć i odsączyć, orzechy grubo posiekać. Kapustę, rodzynki, miąższ pomarańczy i grapefruta wymieszać z majonezem. Gotową surówkę wkładać „z czubem” do miseczek ze skórki pomarańczy i grapefruta, posypywać orzechami, dekorować listkami sałaty.

JESIENNA SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ — „AWANTURKA”

20 dag kapusty kwaszonej, 1 mała marchewka, 1 ogórek świeży, 1 jabłko, kawałek dyni i melona lub arbuza, garść rodzynków, zmielone goździki, starta skórka cytrynowa, garść orzechów łuskanych włoskich lub innych, 2 łyżki oleju lub pół szklanki majonezu, cukier, sól

Kapustę posiekać niezbyt drobno. Marchew umyć, oskrobać, opłukać, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Ogórek i jabłko umyć (z jabłka usunąć gniazdko nasienne), pokrajać w cienkie paseczki (nie obierając). Dynię i melon umyć, obrać i usunąć nasiona wraz ze strzępkami miększu, a miąższ pokrajać w kosteczkę. Rodzynki namoczyć i odsączyć. Orzechy grubo posiekać. Wszystkie składniki surówki — (z wyjątkiem orzechów i rodzynków) — wymieszać z majonezem lub olejem i przyprawami. Gotową surówkę posypać rodzynkami i orzechami.

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ I DYNI

30 dag kapusty kwaszonej, 30 dag dyni, cukier, pieprz lub zmielone goździki

Kapustę posiekać. Dynię umyć i oczyścić z nasion i strzępków miękiszu, zetrzeć na tarce o dużych otworach, połączyć z kapustą i przyprawami, wyporcjować. Do surówki tej można dodać jabłko, starte tak jak dynię, lub przecier z porzeczek albo żurawin.

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ RÓŻOWA

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

Kapustę posiekać. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, dodać do kapusty. Burak umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce i wcisnąć kilka kropli soku do kapusty. Do surówki dodać olej i przyprawy, wymieszać, przy podawaniu posypać posiekaną zieloną pietruszką lub szczypiorkiem.

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ Z WINOGRONAMI

40 dag kapusty kwaszonej, 10—20 dag winogron (1 grono), cukier

Kapustę drobno posiekać, winogrona umyć, pokrajać na połówki, usunąć pestki. Kapustę wymieszać z winogronami i cukrem lub układać warstwami: kapustę i winogrona, posypując winogrona cukrem. Całość można skropić białym winem i ewentualnie udekorować małym listkiem sałaty.

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ I ŚLIWEK

40 dag kapusty kwaszonej, 10—15 dag śliwek, cukier, sałata

Kapustę drobno posiekać, śliwki umyć, wypestkować, pokrajać w ósemki (dość grubo) lub w cienkie paseczki. Do kapusty i śliwek dodać cukier, wymieszać lub układać je warstwami tak, jak winogrona i kapustę w poprzednim przepisie. Udekorować sałatą.





SAŁATKI

SAŁATKA Z KWASZONEJ KAPUSTY, ZIEMNIAKÓW, BURAKÓW I ŚLEDZI

30 dag kapusty kwaszonej, 3—4 ziemniaki, 2 średnie buraki, 2—3 filety śledziowe, 1 ogórek kwaszony, 1 większa cebula, 2—3 łyżki oleju, cytryna, ocet winny lub sok z kwaszonej kapusty, cukier, pieprz

Kapustę posiekać. Ziemniaki i buraki umyć, ugotować w skórkach, obrać, pokrajać w kostkę. Filety śledziowe pokrajać w paski. Ogórek zetrzeć na tarce o dużych otworach lub pokrajać w paski. Cebulę obrać, umyć i pokrajać w plastry. Połowę ogórka i cebulę zostawić do dekoracji, wszystkie pozostałe składniki surówki wymieszać. Przy podawaniu dekorować pierścieniami cebuli i paskami ogórka kwaszonego.

SALATKA Z KAPUSTY KWASZONEJ ZE ŚLEDZIEM I POMIDORAMI

60 dag kapusty kwaszonej, 3—4 filety ze śledzia, 1 cebula, 3—4 twarde pomidory, pieprz, 2—3 łyżki oleju, szczypiorek

Kapustę posiekać, wymieszać z połową oleju i częścią pieprzu, ułożyć porcjami na półmisku lub w porcjowych miseczkach. Oskórowane filety pokrajać w paski. Pomidory umyć, pokrajać w paski lub w kostkę. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Śledzie, pomidory i cebulę wymieszać z resztą oleju i pieprzu, układać na kapuście, posypywać posiekanym szczypiorkiem.

SALATKA Z KAPUSTY KWASZONEJ, BURAKÓW, FASOLI I JAJ

50 dag kapusty kwaszonej, 2 średnie buraki, 1 jabłko, 1 szklanka fasoli ugotowanej, 2 jaja, pół szklanki kwaśnej śmietany, sól, pieprz, szczypiorek

Kapustę posiekać, dodać starte jabłko, pieprz, wymieszać i ułożyć na środku salaterki lub półmiska. Buraki umyć,



obrać, pokrajać na ćwiartki i ugotować, a następnie pokrajać w krótkie paseczki. Jaja ugotować na twardo, białko zetrzeć na tarce, żółtko przetrzeć przez sito lub posiekać. Buraki wymieszać z fasolą, śmietaną i przyprawami, obłożyć dookoła kapustę. Buraki posypać na przemian białkiem i żółtkiem, kapustę posypać posiekanym szczypiorkiem. Podawać do pieczywa.

SALATKA Z KAPUSTY KWASZONEJ Z FASOLĄ I JABŁKAMI

30 dag kapusty kwaszonej, 1—2 jabłka, pół szklanki fasoli suchej lub 1 szklanka fasoli ugotowanej, 1 cebula, 2—3 łyżki oleju, cukier, pieprz, zielona pietruszka

Kapustę posiekać. Jabłka umyć, podzielić na ćwiartki, usunąć gniazdko nasienne, zetrzeć razem ze skórką na tarce o dużych otworach lub pokrajać w paski, cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Połączyć kapustę z jabłkami, cebulą i ugotowaną fasolą, dodać olej oraz przyprawy i wymieszać. Wyłożyć na salaterkę lub półmisek, posypać posiekaną zieloną pietruszką.

SALATKA Z KAPUSTY KWASZONEJ I BOBU Z POMIDORAMI

40 dag kapusty kwaszonej, 1 szklanka ugotowanego bobu, 1 cebula, 2 łyżki oleju, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1 łyżka wody, sól, cukier, pieprz, szczypiorek lub zielona pietruszka

Kapustę surową lub ugotowaną (niedoprawioną) posiekać. Bób obrać z łupinek i pokrajać na mniejsze kawałki. Cebulę obrać, umyć, posiekać w kostkę. Olej roz-

mieszać z koncentratem pomidorowym, przegotowaną wodą i przyprawami i wymieszać z rozdrobnionymi warzywami. Przy podawaniu posypać posiekaną zielenią. Do sałatki można też dodać starte lub pokrajane w kostkę jabłka.

SALAATKA Z KAPUSTY KWASZONEJ I ZIEMNIAKÓW

50 dag kapusty kwaszonej, 2—3 ugotowane ziemniaki, 1 cebula, 1 jabłko, pół szklanki gęstej śmietany lub majonezu, sól, pieprz, cukier, zielenina

Kapustę (surową lub ugotowaną) posiekać, ziemniaki pokrajać w kostkę, cebulę obrać, umyć i też pokrajać w kostkę. Jabłko umyć i zetrzeć na tarce o dużych otworach lub pokrajać w paski albo w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać ze śmietaną (majonezem) i przyprawami. Przy podawaniu posypać posiekaną zielenią.

SALAATKA Z KAPUSTY KWASZONEJ I RYBY W OLEJU

50 dag kapusty kwaszonej (surowej lub gotowanej niedoprawionej), pół do 1 puszki ryby w oleju, 1 cebula, pieprz, zielenina, czosnek, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, papryka, cukier

Kapustę posiekać. Połowę konserwy rybnej wraz z olejem dodać do kapusty, dodać posiekaną cebulę (obraną, umytą), rozarty czosnek, koncentrat pomidorowy, pieprz, paprykę sproszkowaną i cukier, lekko wymieszać. Wyłożyć na salaterkę lub półmisek, obłożyć boki sałatki zgrabnymi częściami ryby, środek posypać zielenią.



KAPUSTA KWASZONA NA JARZYŃĘ

KAPUSTA KWASZONA ZASMAŻANA

75 dag—1 kg kapusty kwaszonej, 1 cebula, 8 dag słoniny lub smalcu albo oleju czy masła roślinnego, 1 łyżka mąki, cukier, pieprz (kminek lub majeranek)

Kapustę zalać wrzącą wodą i ugotować bez przykrycia. Słoninę stopić, dodać pokrajaną w kostkę cebulę (obraną, umytą), lekko zrumienić, dodać mąkę, zasmażyć na jasnożółty kolor, dodać do kapusty, wymieszać, zagotować. Przyprawić do smaku. Można dodać kminku lub majeranku pod koniec gotowania.

Kapusta kwaszona zasmażana z kminkiem należy do grupy najstarszych potraw polskich.

KAPUSTA KWASZONA ZASMAŻANA Z GRZYBAMI

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednim przepisie; dodatkowo: 2—3 dag grzybów suszonych

Grzyby umyć, ugotować do miękkości, pokrajać w kostkę lub w paseczki, dodać do kapusty. Wywar od grzybów dodać do kapusty na początku gotowania. Jest to potrawa wigilijna, sporządzana w tym wypadku z olejem lub masłem. Zamiast grzybów suszonych można wziąć 10—20 dag pieczarek, oczyścić je, umyć, cienko poszatkować, udusić na części tłuszczu i dodać do kapusty.

KAPUSTA KWASZONA SMAŻONA PO WILEŃSKU

75 dag kapusty kwaszonej, 1 cebula, 4—5 łyżek oleju, smalcu lub 5—8 dag słoniny, pieprz

Kapustę posiekać. Do rozgrzanego na patelni lub w rondlu tłuszczu (zrumienionej słoniny) dodać cebulę (obraną, umytą) pokrajaną w kostkę, podrumienić, dodać kapustę i krótko podgrzewać do silnego zagrzania (5 min.). Doprawić pieprzem, zaraz podawać.

KAPUSTA KWASZONA Z JABŁKAMI I TARTYMI ZIEMNIAKAMI ZASMAŻANA

75 dag kapusty kwaszonej, 2—3 jabłka, 2—3 ziemniaki, 1 cebula, 8 dag słoniny lub smalcu, cukier, pieprz, 1 łyżka mąki

Kapustę zalać wrzącą wodą i ugotować do miękkości bez przykrycia. Po ok. pół godzinie gotowania dodać jabłka i ziemniaki; należy je uprzednio umyć, obrać, opłukać, zetrzeć: ziemniaki — na drobnej tarce, jabłko (bez gniazdek nasiennych) — na tarce o dużych otworach i zaraz dodać do kapusty, by nie ściemniały. Wymieszać i gotować jeszcze 20—30 min. Słoninę pokrajać w kostkę, stopić, dodać cebulę pokrajaną w kostkę (obraną, umytą), zrumienić, dodać mąkę, podsmażyć na jasnożółty kolor, dodać do kapusty, zagotować. Doprawić do smaku cukrem i pieprzem.

Jest to dobry przepis na sporządzanie kapusty zbyt kwaśnej (bez odlewania cennego soku). Ziemniaki i jabłka skutecznie łagodzą jej nadmiernie kwaśny smak. Ziemniaki jednocześnie zagęszczają kapustę, ponieważ zawierają sporo skrobi (jak w mące), można więc nie dodawać mąki do zasmażki. Do potrawy tej można dodać pod koniec ćwierć szklanki białego wina oraz kilka ziarn jałowca i liść laurowy.

KAPUSTA KWASZONA Z JABŁKAMI ZASMAŻANA LUB OPRÓSZANA

75 dag kapusty kwaszonej, 2—4 jabłka, 1 cebula, 8 dag słoniny, smalcu, oleju lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki, cukier, pieprz, majeranek

Kapustę zalać wrzącą wodą, ugotować bez przykrycia. Po ok. 40 min. gotowania dodać jabłka (umyć je, obrać, usunąć gniazdko nasienne, poszatковать) i rozgotować w kapuście. Słoninę pokrajać w kostkę, stopić, dodać cebulę pokrajaną w kostkę (obraną, umytą), zrumienić, dodać mąkę, zasmażyć na jasnożółty kolor, dodać do kapusty, zagotować. Doprawić do smaku.

Jeśli zamiast zasmażki chcemy zastosować oprószanie, należy gotową kapustę z jabłkami oprószyć mąką przez sito plastikowe, wymieszać, zagotować. Okrasić słoniną zrumienioną z cebulą jak przy zasmażaniu (ale bez mąki) i doprawić.

KAPUSTA KWASZONA ZAPIEKANA Z CEBULĄ, JABŁKAMI I KONFITURAMI LUB DZEMEM

75 dag—1 kg kapusty kwaszonej, 2 cebule, 4 jabłka, pół stoika konfitur lub dżemu (z wiśni, śliwek) 5—8 dag masła roślinnego, 1 łyżka mąki

Kapustę zalać wrzącą wodą i ugotować do miękkości bez przykrycia. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, zrumienić na tłuszczu (trochę tłuszczu zostawić do wysmarowania naczynia do zapiekania), dodać mąkę, zasmażyć na jasnozłoty kolor, dodać do kapusty, wymieszać, zagotować. Połowę kapusty ułożyć w rondlu wysmarowanym tłuszczem, przełożyć konfiturami lub dżemem, ułożyć jabłka (umyte, obrane dość grubo poszatkowane), przykryć drugą warstwą kapusty, wyrównać powierzchnię i zapiekać w dość dobrze nagrzanym piekarniku (200°C) 25—30 min. Podawać



zapiekankę wyrzuconą w całości na półmisek lub podzieloną na porcje — do baraniny, wieprzowiny, tłustego pieczonego drobiu (gęsi, kaczek). Do kapusty można dodać kminek lub majeranek.

KAPUSTA KWASZONA Z JABŁKAMI, WINEM I MIODEM (PO FRANCUSKU)

75 dag kapusty kwaszonej, 3—4 jabłka, 2 łyżki miodu, pół szklanki białego wina, goździki

Kapustę zalać wrzącą wodą, ugotować do miękkości bez przykrycia. Pod koniec gotowania dodać jabłka umyte, obrane i grubo poszatkowane, rozgotować je w kapuście. Dodać wino, miód i zmielone goździki, silnie zagrzać. Podawać do wieprzowiny i baraniny oraz gęsi i kaczek smażonych, duszonych czy pieczonych. W oryginalnym przepisie francuskim zamiast jabłek jest pigwa (podobna do jabłek, twarda i aromatyczna, doskonała na galarety), którą przygotowuje się tak jak jabłka.

KAPUSTA KWASZONA GOTOWANA ZE ŚMIETANĄ I ŻÓŁTKAMI

75 dag—1 kg kapusty kwaszonej, 1 cebula, pół szklanki śmietany, 1 łyżka tłuszczu, 2 żółtka, pieprz, 1 łyżka mąki

Kapustę zalać wrzącą wodą, ugotować bez przykrycia do miękkości. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podrumienić na tłuszczu i dodać do kapusty. Śmietanę rozmieszać z mąką, wlać do kapusty, wymieszać, zago-

tować. Doprawić do smaku. Żółtka rozetrzeć, zalać małą ilością sosu z kapusty, rozmieszać i dodać do kapusty, wymieszać, silnie zagrzać (nie gotować) i podawać. Można posypać posiekaną zielenią.

KAPUSTA KWASZONA GOTOWANA ZE ŚMIETANĄ I PAPRYKĄ (PO WĘGIERSKU)

75 dag—1 kg kapusty kwaszonej; 1 cebula, 1—2 łyżki sproszkowanej papryki (ew. papryka świeża lub z konserwy — 2—3 strąki), 3 dag słoniny, smalcu lub oleju, 1 łyżka mąki, pół szklanki śmietany, cukier

Kapustę zalać wrzącą wodą i ugotować do miękkości bez przykrycia. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na rumiano na tłuszczu, dodać do kapusty. Śmietaną rozmieszać z mąką, wlać do kapusty, zamieszać, zagotować. Doprawić cukrem i papryką. Do potrawy można dodać kilka łyżek wina. Jeśli dodajemy paprykę świeżą, trzeba ją umyć, oczyścić z nasion, usunąć nasadę strąka, pokrajać w paski i dodać na początku do gotującej się kapusty. Paprykę sproszkowaną dodajemy przy doprawianiu potrawy.

KAPUSTA KWASZONA ZASMAŻANA Z POMIDORAMI

75 dag—1 kg kapusty kwaszonej, 1 cebula, 2 łyżki koncentratu pomidorowego lub przecier z 30 dag pomidorów (3/4 szklanki), 8 dag słoniny, 1 łyżka mąki, cukier, pieprz, majeranek lub kminek

Kapustę zalać wrzącą wodą i ugotować bez przykrycia do miękkości. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na stopionej słoninie, dodać mąkę, podsmar-

żyć na jasnożłoty kolor, dodać do kapusty. Dodać koncentrat lub przecier pomidorowy, wymieszać, zagotować, doprawić do smaku.

Jeśli stosujemy kminek, dodajemy go na początku gotowania.

KAPUSTA KWASZONA ZASMAŻANA ZE ŚLIWKAMI

75 dag—1 kg kapusty kwaszonej, 30 dag śliwek świeżych lub 10 dag śliwek suszonych, 8 dag słoniny, 1 łyżka mąki, pieprz, ewentualnie cukier i wino

Kapustę zalać wrzącą wodą i ugotować do miękkości bez przykrycia. Śliwki umyć, wypestkować, podzielić na ćwiartki, dodać do kapusty na krótko przed zakończeniem gotowania i rozparować. Jeśli stosujemy śliwki suszone, trzeba je umyć, namoczyć, wypestkować, podzielić na połówki i dodać do kapusty na początku gotowania.

Słoninę stopić, dodać mąkę, podsmażyć na jasnożłoty kolor, dodać do kapusty, wymieszać i zagotować. Doprawić kapustę do smaku, wlać trochę wina, silnie zagrząć i podawać.

KAPUSTA KWASZONA ZASMAŻANA Z MARCHWIĄ

75 dag kapusty kwaszonej, 1 większa lub 2 małe marchwie, 8 dag słoniny, 1 łyżka mąki, cukier, pieprz ewentualnie kminek

Kapustę zalać wrzącą wodą i ugotować do miękkości bez przykrycia. Marchew umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o dużych otworach, dodać do kapusty w połowie gotowania. Ze słoniny i mąki przygotować za-

smażkę, jak w poprzednim przepisie, dodać do kapusty, wymieszać, zagotować. Doprawić do smaku. Na początku gotowania można dodać do kapusty kilkanaście nasion kminku. Jest to przepis pozwalający na wykorzystanie zbyt kwaśnej kapusty bez płukania i odlewania soku.

KAPUSTA KWASZONA ZAPIEKANA W JABŁKACH

50 dag kapusty kwaszonej, 1 cebula, 2 łyżki masła roślinnego lub smalcu, 2—3 łyżki galaretki porzeczkowej lub dżemu z porzeczek, 12—15 dorodnych czerwonych jabłek o ładnej skórce (dużych), 2 szklanki soku z jabłek lub młodego wina jabłecznego

Kapustę posiekać. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, zasmażyć na biało na tłuszczu. Do cebuli dodać kapustę, trochę podsmażyć, zalać małą ilością (ok. 1 szklanki) wrzącej wody i ugotować bez przykrycia do miękkości, często mieszając. Jeśli trzeba, dolać w czasie gotowania trochę wody. Do gotowej kapusty dodać galaretkę lub dżem z porzeczek, wymieszać. Jabłka umyć, ścierać górną część na 1/4 wysokości, środek ostrożnie, ale dokładnie wydrążyć, miąższ można rozparować i dodać do kapusty lub zużyć do innych potraw (zupa, kompot). Jabłka nappełnić kapustą „z czubem”, przykryć ściętą „czapeczką” również lekko wydrążoną. Wstawić w blaszce lub innym sporym naczyniu do zapiekania, zalać winem lub sokiem z jabłek, piec ok. 30 min. w dość gorącym piekarniku (200°C). Podawać na gorąco do eleganckich mięs smażonych lub pieczonych (kotlety baranie i wieprzowe, gęsi, kaczki), ustawiając je na półmisku obok mięsa. Sos od pieczenia (wino) wymieszać z tłuszczem od smażenia lub pieczenia mięsa i podać osobno w sosjerce albo bez tłuszczu w dzbanuszkach.

KAPUSTA KWASZONA Z KAPUSTĄ SŁODKĄ ZASMAŻANA

40 dag kapusty kwaszonej, 40 dag kapusty słodkiej, 8 dag słoniny,
1 cebula, 1 łyżka mąki, sól, cukier, pieprz

Kapustę słodką oczyścić ze zniszczonych liści, umyć, poszatkować, razem z kapustą kwaszoną zalać wrzącą wodą i ugotować bez przykrycia do miękkości. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, zrumienić wraz ze słonią słoniną, dodać mąkę, zasmażyć na jasnożółty kolor, dodać do kapusty, wymieszać i zagotować. Doprawić do smaku.

Ten sposób przygotowania nadaje się do kapusty kwaszonej zbyt kwaśnej. Do smaku można dodać jabłka, śliwki, grzyby itp. dodatki, jak w poprzednich przepisach.

KAPUSTA KWASZONA GOTOWANA W WINIE Z PAPRYKĄ, CEBULĄ I POMIDORAMI

50 dag kapusty kwaszonej, 4 cebule, 3 strąki papryki, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, 1 szklanka białego wina, 5—8 dag smalcu lub innego tłuszczu, sól, cukier

Kapustę posiekać, zalać winem zmieszany pół na pół z wodą i gotować ok. 1 godz. Cebule obrać, umyć, pokrajać na półplasterki i dodać do kapusty. Paprykę oczyścić z nasion i nasady łądygi, opłukać, pokrajać w poprzeczne paski, dodać do gotującej się potrawy. Pod koniec gotowania dodać tłuszcz i koncentrat pomidorowy oraz przyprawy.



DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE

BIGOS STAROPOLSKI Z KAPUSTY KWASZONEJ

1,25 kg kapusty, 2—3 grzybki suszone, 1 cebula, 20 dag tłustego boczku świeżego, 20 dag wieprzowiny lub innego mięsa, 20 dag kiełbasy, 5—10 dag słoniny, kilka śliwek suszonych lub 2—3 łyżki dobrych powideł, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, majeranek, cukier, pół szklanki czerwonego wytrawnego wina

Kapustę zalać 4 szklankami wrzącej wody, dodać umyte grzybki i śliwki suszone, dusić bez przykrycia ok. 1 godz. W czasie duszenia dodać umyte boczek i mięso pokrajane w paski lub w kostkę, uprzednio podsmażone na słoninie oraz na tym samym tłuszczu podrumienioną cebulę pokrajaną w kostkę. Pod koniec duszenia bigosu dodać przyprawę. Jeśli nie użyliśmy śliwek suszonych, na koniec dodajemy również powidła i wino. Bigos silnie podgrzać i podawać z pieczywem.

Bigos może być również zagęszczony 2 łyżkami mąki podrumienionej na tłuszczu razem z cebulą.

BIGOS Z POMIDORAMI

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednim przepisie. Dodatkowo pod koniec duszenia bigosu dodaje się 3 łyżki koncentratu pomidorowego lub 1,5 szklanki gęstego przecieru z pomidorów.

BIGOS Z KAPUSTY KWASZONEJ I SŁODKIEJ

Składniki i sposób wykonania jak bigosu staropolskiego. Zamiast samej kapusty kwaszonej — wziąć 75 dag kapusty kwaszonej i 50 dag kapusty słodkiej. Postępujemy tak wtedy, kiedy kapusta kwaszona jest bardzo kwaśna.

GULASZ SEGEDYŃSKI Z KAPUSTĄ KWASZONĄ (WĘGIERSKI)

60 dag wieprzowiny z kością (łopatka, karkówka), 30 dag kapusty kwaszonej, 2 łyżki tłuszczu, 1 cebula, 1 łyżka mąki, sól, papryka sproszkowana, czosnek

Mięso pokrajać w grubszą kostkę, obtaczać w mące i zrumienić na tłuszczu. Przełożyć do garnka, na pozostałym od smażenia tłuszczu zrumienić pokrajaną w plasterki (obraną, umytą) cebulę, dodać do mięsa wraz z tłuszczem. Dodać drobno pokrajaną kapustę. Na patelni od smażenia mięsa wlać 1,5 szklanki wody, zgotować, wlać do mięsa i kapusty i dusić razem do mięk-

kości. Oprószyć mąką, osolić, dodać rozarty czosnek i paprykę, zagotować. Podawać z pieczywem lub ziemniakami.

KAPUSTA KWASZONA Z MIĘSEM I RYZEM PO SIEDMIOGRODZKU (PO WĘGIERSKU)

30 dag wieprzowiny zmielonej, 10 dag boczku wędzonego, 10 dag kielbasy, 5 dag smalcu, 50 dag kapusty kwaszonej, 10 dag (pół szklanki) ryżu, 1 cebula, pieprz, czosnek, papryka sproszkowana, pół szklanki śmietany

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podrumienić na tłuszczu, dodać mięso mielone i rozarty czosnek, posolić, dodać pieprz i paprykę, powoli podsmażać 10—15 min. Boczek pokrajać w grubą kostkę, kielbasę — w plasterki i razem podsmażyć na patelni. Ryż opłukać, zalać 1 szklanką gorącej wody, osolić i ugotować prawie na miękko (ok. pół godziny). Kapustę drobno pokrajać, zalać 1 szklanką wody i gotować bez przykrycia ok. 20 min. Rondel lub naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem, wyłożyć cienką warstwą 1/2 ugotowanej kapusty, na kapustę wyłożyć boczek z kielbasą, ryż i połowę śmietany przykryć drugą częścią kapusty, polać połową śmietany, posypać papryką i zapiekać ok. 1 godz. w dobrze nagrzanym piekarniku (180°C).

BOCZEK Z KWASZONĄ KAPUSTĄ I ŚMIETANĄ (PO WĘGIERSKU)

50 dag boczku surowego, 50 dag kapusty kwaszonej, 1 łyżka smalcu, 1 cebula, 2/3 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, kopek

Kapustę poprzekrawać, włożyć do rondla, dodać umyty boczek, posolony i oprószony pieprzem, przykryć kapustą. Dodać cebulę (obraną i umytą) pokrajaną w kostkę i podrumienioną na tłuszczu. Zalać niezbyt dużą ilością wody i gotować ok. 1 godz. Boczek wyjąć, wyporcjować. Część śmietany rozmieszać z mąką, wlać do kapusty, rozmieszać i zagotować. Dodać drobno posiekany koperek. Wyporcjowany boczek włożyć do kapusty, zagotować. Wyłożyć kapustę na półmisek lub salaterkę, obkładać porcjami boczku, polać pozostałą śmietaną, podawać z pieczywem lub ziemniakami.

KAPUSTA KWASZONA ZAPIEKANA Z MIELONYM MIĘSEM, PAPRYKĄ, POMIDORAMI I ŚMIETANĄ

70 dag wieprzowiny mielonej, 10 dag słoniny wędzonej lub boczku wędzonego, 5. dag tłuszczu, 1,20 kg kapusty kwaszonej, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, papryka sproszkowana, 5 strąków zielonej lub czerwonej papryki, 2—3 pomidory, szczypta kminku, pieprz, 1 szklanka śmietany, 5 dag (2 łyżki) mąki, majeranek, sól

Kapustę posiekać, zalać 3 szklankami gorącej wody, gotować bez przykrycia przez pół godziny, odcedzić, wywar zużyć do zupy lub napoju. Słoninę pokrajać w cienkie paski i szybko obsmażyć, wyłożyć na dno dużego rondla. Do zmielonego mięsa dodać podrumienioną na tłuszczu cebulę, czosnek i przyprawy oraz pokrajane w paski papryki (umyte, bez nasion) i pokrajane w kostkę pomidory (umyte), wymieszać. Na słoninę w rondlu wyłożyć 1/3 kapusty, na nią — połowę mięsa i znów kapustę, mięso i na koniec kapustę. Dusić pod przykryciem przez ponad 1 godz. w dobrze nagrzanym piekarniku (180°C). Następnie rondel odkryć

i kapustę polać połową śmietany rozmieszanej z mąką, zapiekać jeszcze ok. 15 min. Przy podawaniu polać resztą śmietany.

KAPUSTA KWASZONA Z WĘDZONKĄ I BIAŁYM WINEM

75 dag kapusty kwaszonej, 30—50 dag wędzonego boczku lub kielbasy, 1 cebula, 5—10 dag smalcu, kminek, pieprz, pół szklanki białego wina

Kapustę drobno posiekać, zalać 2 szklankami gorącej wody i gotować bez przykrycia ok. 1 godz. W czasie gotowania włożyć podzielony na porcje boczek lub kielbasę i pogotować z kapustą ok. pół godz. Następnie dodać cebulę pokrajaną w kostkę (obraną, umytą) i podrumienioną na smalcu oraz przyprawy, a przy wydaniu potrawy — białe wino. Podawać z pieczywem lub ziemniakami.

KAPUSTA KWASZONA ZAPIEKANA Z WĘDLINĄ I WINEM

1 kg kapusty, 25 dag boczku wędzonego, 25 dag kielbasy, 8 dag smalcu, 1 szklanka białego wina, 2 cebule, 2 marchewki, goździki, liść laurowy, pieprz, jałowiec

Kapustę posiekać, wymieszać ze stopionym smalcem, ułożyć połowę w grubym rondlu wysmarowanym tłuszczem. Na kapustę wyłożyć marchew (umytą, obraną, opłukaną) podzieloną na krótkie grube paski, połówki cebuli (obranej, umytej), jałowiec, grubo zmielone goździki, pieprz i pokruszony liść laurowy, boczek i kiel-

basę pokrajane w paski. Przykryć drugą połową kapusty. Zapiekać pod przykryciem w piekarniku (180°C) przez ok. 1 godz. W czasie zapiekania podlewać winem roz-mieszanym pół na pół z wodą. Podawać z pieczywem.

KAPUSTA KWASZONA DUSZONA Z RYŻEM I SERDELKAMI

80 dag kapusty kwaszonej, 8 dag słoniny, 1 filiżanka (3/4 szklanki) ryżu, 1 l rosółu z kości, mięsa, wędzonki lub warzyw, kminek, sól, 4 serdelki lub 30—40 dag kielbasy serdelowej, parówkowej lub parówek

Kapustę posiekać, podsmażyć na tłuszczu, wsypać opłu-kany ryż, zalać rosółem lub wywarem, dodać kminek, trochę soli i nie mieszając trzymać na małym ogniu pod przykryciem ok. 1 godz. Na 10 min. przed zakończe-niem duszenia dodać porcje serdelków (kielbasy) i pod-grzać razem z kapustą i ryżem.

ZAPIEKANKA Z KAPUSTY KWASZONEJ, ZIEMNIAKÓW I RYBY

50 dag kapusty kwaszonej, 5 dag słoniny, 1 jabłko, kminek, ce-bula, 75 dag ziemniaków, 2 żółtka, 50 dag ryby, 1 łyżka masła roślinnego, 2 łyżki bułki tartej, sól, pieprz, liść laurowy, tłuszcz do formy

Kapustę posiekać, zalać 2 szklankami wody i ugotować bez przykrycia do miękkości. Słoninę stopić, dodać ce-bulę pokrajaną w kostkę (obraną, umytą), podrumienić i dodać do kapusty. Do kapusty dodać kminek, starte jabłko (umyte, obrane), podsmażoną cebulę i wymie-

sząc. Rybę ugotować w lekko osolonej wodzie z liściem laurowym i cebulą, wyjąć z wywaru, oddzielić od ości i podzielić na niewielkie kawałki. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, ugotować i ugnieść lub przecisnąć przez praskę. Do przestudzonych ziemniaków dodać żółtka i sól, wymieszać. Na dno rondla wysmarowanego tłuszczem wyłożyć połowę kapusty, ułożyć kawałki ryby, przykryć połową ziemniaków, znów dać kapustę, rybę i ziemniaki. Na wierzchu ziemniaki posypać bułką tartą i położyć kilka płatków masła. Zapiekać przez pół godziny w dość gorącym piekarniku (200°C) do lekkiego zrumienienia powierzchni. Zamiast ryby można stosować kiełbasę, mięso gotowane, pieczone, smażone lub duszone oraz wędzony boczek.

KAPUSTA KWASZONA DUSZONA Z CEBULĄ, JABŁKAMI, ZIEMNIAKAMI I KIEŁBASĄ

10 dag słoniny, 50 dag kapusty kwaszonej, 3—4 cebule, 2 jabłka, 40 dag ziemniaków, 30 dag kiełbasy, kminek, sól, 2 szklanki rosółu, wywaru z warzyw lub wody, 1 filiżanka mleka, 1 łyżka słodkiej sproszkowanej papryki

W rondlu stopić słoninę, dodać posiekaną kapustę. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w plastry, ułożyć na kapuście. Jabłka umyć, obrać, podzielić na połowy, wydrążyć gniazdka nasienne, pokrajać w plastry i ułożyć na cebuli. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać i również pokrajać w plastry. Kiełbasę podzielić na 4—5 części i wraz z ziemniakami wyłożyć na wierzch potrawy. Całość zalać 2 szklankami rosółu (lub innego wywaru albo wody), lekko osolić, szczelnie przykryć i dusić na małym ogniu ok. 45 min. Przed zakończeniem duszenia zalać mlekiem rozmieszonym z papryką w proszku.

ZAPIEKANKA Z KAPUSTY KWASZONEJ, ZIEMNIAKÓW I GRZYBÓW

10 dag słoniny lub tłustego wędzonego boczku, 50 dag kapusty kwaszonej, 50 dag ziemniaków, 1 cebula, 3 dag grzybów suszonych lub 15 dag grzybów świeżych, 2 łyżki tłuszczu, 1 łyżka mąki, sól, pieprz

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pogotować w małej ilości wody ok. 10 min., a następnie pokrajać w cienkie plasterki. Kapustę posiekać, gotować z 1 szklanką wywaru z grzybów lub wody ok. pół godziny, a następnie dodać zasmażkę z cebuli pokrajanej w kostkę i podsmażonej z tłuszczem i mąką. Do kapusty dodać ugotowane i pokrajane w paski grzyby suszone lub grzyby świeże podsmażone z cebulą na tłuszczu i oprószone mąką (w tym wypadku nie robimy osobno zasmażki). Kapustę wymieszać. Rondel lub inne naczynie do zapiekania wyłożyć cienkimi plastrami słoniny (połowę), wyłożyć na nie połowę ziemniaków, kapustę z grzybami i znów ziemniaki, lekko oprószyć ziemniaki solą i pieprzem. Wierzch pokryć plastrami słoniny. Zapiekać w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C) przez pół godziny aż do zrumienienia słoniny. Podawać jako danie samodzielne lub do mięsa.

ZAPIEKANKA Z KAPUSTY KWASZONEJ, ZIEMNIAKÓW I RESZTEK MIĘSA Z SEREM

50 dag kapusty kwaszonej, 50 dag ugotowanych ziemniaków, 20—30 dag resztek mięsa gotowanego, smażonego, duszonego lub pieczonego albo pół na pół z wędlin, 1 cebula, 2 łyżki tłuszczu, 1 łyżka masła lub masła roślinnego, 5 dag sera żółtego, sól, pieprz, cukier

Kapustę posiekać, zalać 1,5 szklanki wody i gotować ok. 40 min. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na części tłuszczu, dodać do kapusty, doprawić cukrem i pieprzem. Rondel wysmarować tłuszczem, wyłożyć kapustę. Ugotować ziemniaki, pokrajać w plastry, ułożyć na kapuście, przesypując plasterkami mięsa lub wędliny, lekko osolić. Po wierzchu posypać startym serem i położyć wiórki masła. Zapiekać w gorącym piekarniku (200°C) 25—30 min.

FRYKADELE ZAPIEKANE W KAPUŚCIE KWASZONEJ Z JABŁKAMI I POMIDORAMI

75 dag kapusty kwaszonej, 3 jabłka, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 2 łyżki tłuszczu, 1 cebula, cukier, pieprz, 50 dag mięsa mielonego, 1 jajko, 1 mała bułka, sól

Kapustę pokrajać, zalać 2 szklankami wody i gotować przez 40 min. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na tłuszczu i dodać do kapusty. Jabłka umyć, obrać, poszatkwować na cienkie półplasterki (bez gniazdek nasiennych) i również dodać do kapusty. Kapustę wymieszać z cebulą, jabłkami i koncentratem pomidorowym oraz doprawić do smaku cukrem i pieprzem. Zmielone



mięso wyrobić z jajkiem, namoczoną i odcisniętą bułką oraz z solą i pieprzem. Formować niewielkie kulki (po 3 na osobę). Rondel wysmarować tłuszczem, wyłożyć połowę kapusty, ułożyć na niej frykadele (kulki z mięsa), przykryć resztą kapusty i zapiekać pół godziny do 40 min. w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C).

OSTRA ZAPIEKANKA Z KAPUSTY KWASZONEJ, MIĘSA I MARYNAT

50 dag kapusty kwaszonej, 8—10 dag masła lub masła roślinnego, 1 łyżka mąki, cebula, pieprz, 30—40 dag mięsa duszonego, pieczonego lub wędliny, 2 ogórki konserwowe i kilka korniszonów, kilka grzybów marynowanych

Kapustę posiekać, zalać wrzącą wodą i gotować ok. 40 min. Prawie miękką kapustę zaprawić jasną zasmażką z masła, cebuli i mąki, dodać pieprz i wymieszać. Rondel wysmarować tłuszczem, wykładać kapustę, przesypując ją mięsem lub wędliną pokrajaną w paski. Na wierzchu ułożyć posiekane ogórki konserwowe, korniszony i grzybki, kilka płatków masła i zapiekać ok. 20 min. w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C).

KAPUSTA KWASZONA Z JABŁKAMI I PIECZONĄ GĘSIĄ LUB KACZKĄ

50 dag kapusty kwaszonej, 4—5 jabłek, 1 cebula, 3—4 ziemniaki, 3—4 łyżki tłuszczu od pieczenia drobiu, pieprz, cukier, 4—5 kawałków pieczonej gęsi lub kaczki

Kapustę posiekać, zalać 2 szklankami gorącej wody i ugotować bez przykrycia do miękkości. Ziemniaki umyć,

obrać, opłukać, zetrzeć na drobnej tarce, dodać do kapusty i chwilę pogotować. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podrumienić na części tłuszczu i dodać do kapusty. Kapustę doprawić do smaku cukrem i pieprzem. Jabłka umyć, obrać, podzielić na ósemki i usmażyć na reszcie tłuszczu. Gorącą kapustę ułożyć na półmisku w postaci wałka, obłożyć porcjami pieczonego drobiu, na wierzchu kapusty ułożyć usmażone jabłka. Podawać z frytkami lub ziemniakami z wody.

KAPUSTA KWASZONA ZE ŚLEDZIAMI I WĘDZONKĄ

20 dag kapusty kwaszonej, 1 cebula, 15 dag wędzonego chudego boczku lub trochę boczku i szynka lub kiełbasa, 15—20 dag pomidorów, 50 dag śledzi, pieprz

Kapustę pokrajać, ugotować zalaną wrzącą wodą, wymieszać z podsmażonym boczkiem (2—3 dag) z cebulą (pokrajaną w kostkę), dodać pieprz. Śledzie sprawić, odfiletować, zdjąć skórę, pokrajać w paski, dodać do kapusty. Pomidory umyć, sparzyć, obrać, pokrajać w kostkę, dodać do potrawy. Całość podgotować jeszcze ok. 10 min. Podawać potrawę bardzo gorącą, posypaną pokrajaną w kostkę szynką, kiełbasą lub resztą boczku. Jako dodatek — ziemniaki z wody lub w mundurkach.

ZRAZY WOŁOWE DUSZONE Z KAPUSTĄ KWASZONĄ, JABŁKAMI I ŚLIWKAMI

40 dag mięsa wołowego bez kości, 2 łyżki mąki, sól, pieprz, 3 łyżki tłuszczu, 70 dag kapusty kwaszonej, 50 dag śliwek suszonych, 5 większych jabłek, 15 dag boczku wędzonego, 1 duża cebula, cukier, majeranek

Mięso umyć, pokrajać w porcje w poprzek włókien, pobić tłuczkiem, oprószyć mąką, pieprzem, solą, obsmażyć na tłuszczu i przełożyć do rondla. Na tłuszczu od smażenia zrumienić cebulę (obraną, umytą) pokrajaną w półplastry, wyłożyć do rondla na mięso. Kapustę posiekać, wyłożyć na zrazy. Śliwki i jabłka umyć, śliwki wypestkować, podzielić na ćwiartki, jabłka obrać, usunąć gniazdka nasienne, podzielić na ósemki. Boczek pokrajać w paski. Na kapustę wyłożyć boczek, śliwki i jabłka, oprószyć majerankiem, zalać 3 szklankami wywaru warzywnego, rosółu lub wody i dusić ok. 1 godz. pod szczelnym przykryciem na małym ogniu. Podawać z ziemniakami z wody lub purée.

SCHAB ZAPIEKANY W KAPUŚCIE KWASZONEJ PO GÓRALSKU

4—5 kotletów schabowych, 2 łyżki mąki, 1 łyżeczka papryki sproszkowanej, sól, 2—3 łyżki tłuszczu, 50 dag kapusty kwaszonej, 2 ząbki czosnku, 1 cebula, 3/4 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki

Schab umyć, pobić tłuczkiem, oprószyć mąką rozmieszaną z papryką i solą, obsmażyć na tłuszczu. Kapustę posiekać, zalać rosółem, wodą lub wywarem warzywnym i gotować ok. pół godziny bez przykrycia. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podrumienić na tłuszczu od smażenia schabu, dodać do kapusty. Kapustę wymieszać z cebulą, pieprzem i rozartym czosnkiem. Rondel wysmarować tłuszczem, ułożyć połowę kapusty, następnie kotlety schabowe i przykryć resztą kapusty. Śmietanę rozmieszać z mąką, lekko osolic i wylać na kapustę. Potrawę zapiekać przez pół godziny w gorącym piekarniku (200°C). Podawać z pyzami lub ziemniakami purée albo z wody.

KACZKA DUSZONA W JABŁKACH I KAPUŚCIE KWASZONEJ

1 mała lub pół dużej kaczki (ok. 1 kg), 4 jabłka, 50 dag kapusty kwaszonej, 1 cebula, 2 łyżki smalcu, majeranek, cukier, pieprz, ewentualnie 1 łyżka mąki

Kaczkę umyć, podzielić na porcje, obsmażyć na tłuszczu, przełożyć do garnka, oprószyć solą i majerankiem, podlać gorącą wodą i dusić pod przykryciem. Kapustę posiekać, zalać gorącą wodą, ugotować bez przykrycia do miękkości. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podrumienić na tłuszczu od podsmażania kaczki, dodać do kapusty. Można na podrumienionej cebuli zrobić zasmażkę z mąki i zagęścić kapustę, ale nie jest to konieczne. Jabłka umyć, obrać, poszatkwować, dodać do kapusty i chwilę pogotować, aby rozparowały się. Doprawić cukrem i pieprzem. Na gotową kapustę wyłożyć uduszoną kaczkę wraz z sosem i jeszcze chwilę dusić. Podawać z ziemniakami z wody lub purée albo z kluskami kładzionymi.

KACZKA PIECZONA NADZIEWANA KAPUŚTĄ KWASZONĄ

1 mała kaczka, 30 dag kapusty kwaszonej, 1 jabłko, cukier, pieprz, majeranek, 1 łyżka smalcu, sól

Kaczkę opłukać, natrzeć solą. Kapustę posiekać, ugotować z małą ilością wody bez przykrycia, odcedzić, wywar wykorzystać do napoju lub zupy. Pod koniec gotowania dodać jabłko, umyte, obrane i poszatkwowane, aby się rozparowało. Kapustę doprawić cukrem, pieprzem i majerankiem. Gdyby była zbyt rzadka, dodać 1—2 łyżki

bułki tartej. Kaczkę nadziać kapustą, otwór zaszyć, tuskę ułożyć na grzbiecie w brytfannie (patelni), posmarować smalcem, oprószyć majerankiem, związać nóżki, obciąć skrzydła i piec przez pół godziny w bardzo gorącym piekarniku (220°C), a kiedy zrumieni się, piec dalej w temp. 180°C. Po zrumienieniu polać kaczkę tłuszczem z brytfanny, wlać 2—3 łyżki wody. Piec jeszcze 30—45 min. Polewanie sosem i podlewanie wodą powtórzyć 2—3 razy. Na kilkanaście minut przed końcem pieczenia można kaczkę przykryć. Miękką kaczkę wyjąć, lekko przestudzić, przeciąć na pół, wyjąć nadzienie. Mięso podzielić na porcje, włożyć do sosu i silnie podgrzać. Podawać obłożone gorącym nadzieniem (podgrzanym) i polane sosem. Resztę sosu z brytfanny przecedzić i podać w sosjerce. Do kaczkę podać borówki lub żurawiny w dzemie oraz frytki lub ziemniaki z wody.

KAPUSTA KWASZONA ZASMAŻANA Z GROCHEM LUB FASOŁĄ

1 kg kapusty, 30 dag grochu żółtego lub fasoli, 1 cebula, 10 dag słoniny, sól, pieprz, liść laurowy, ewentualnie majeranek, 1 łyżka mąki

Groch lub fasolę opłukać, namoczyć na kilka godzin przed gotowaniem lub poprzedniego dnia, ugotować do miękkości w tej samej wodzie, w której się moczyły. Przed zmięknieniem nie solić. Kapustę posiekać, zalać wrzącą wodą, ugotować bez przykrycia do miękkości. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podsmażyć na rumiano na części słoniny, dodać mąkę, zasmażyć na jasnozłoty kolor i dodać do kapusty. Dodać również przyprawy i fasolę. Jeśli fasola jest w małej ilości wywaru, wlać go razem z fasolą do kapusty, jeśli wywaru

jest więcej, odlać go (zużytkować do zupy lub sosu). Całość wymieszać, silnie podgrzać, podawać jako samodzielne danie obiadowe, polewając porcje zrumienioną stoniną. Do gotowania kapusty można wkrajać 1 marchew, 1 seler i 1 por.

Kapusta kwaszona z grochem należy do potraw staropolskich.

PLACKI ZIEMNIACZANE Z KAPUSTĄ KWASZONĄ I CEBULĄ

1 kg ziemniaków, 40 dag kapusty kwaszonej, 1 jajko, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz, 3 łyżki mąki, tłuszcz do smażenia

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać i drobno zetrzeć lub rozdrobnić w sokowirówce (należy wtedy sok połączyć z odcisniętą miazgą). Bardzo dobrym sposobem rozdrabniania jest zmiksovanie ziemniaków. W tym celu oczyszczone ziemniaki należy pokrajać w kostkę, w mikserze umieścić jajo i po uruchomieniu noży wkładać po trochu ziemniaki. Do startych ziemniaków dodać jajo, podsmażoną na tłuszczu cebulę pokrajaną w kostkę, posiekaną, ugotowaną i odcedzoną kapustę oraz mąkę i przyprawę. Smażyć na tłuszczu placuszki, podawać z napojem pomidorowym lub z czerwonym barszczem.

KULEBIAK Z KAPUSTĄ KWASZONĄ

Ciasto drożdżowe: proporcje i sposób wykonania patrz przepis na kulebiak z kapustą;

Nadzienie I: 80 dag kapusty kwaszonej, 5 dag grzybów suszonych lub 30 dag grzybów świeżych, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, pieprz, bułka tarta

Kapustę posiekać, ugotować w małej ilości wody bez przykrycia, odcedzić. Osobno ugotować opłukane grzyby suszone, pokrajać w paseczki i dodać do kapusty. Jeżeli stosujemy grzyby świeże, należy je oczyścić, umyć, poszatkować i podsmażyć na tłuszczu razem z pokrajaną w kostkę cebulą. Przy grzybach suszonych dodajemy do kapusty samą cebulę podsmażoną na tłuszczu. Nadzienie przyprawić pieprzem, można dodać trochę bułki tartej, podzielić na 2 części i nadziewać, tak jak w przepisie na kulebiak z kapustą. Nadzienie może być też bez grzybów.

Nadzienie II: 50 dag kapusty kwaszonej, 3—4 jaja, pół szklanki kaszy gryczanej lub ryżu, 1 cebula, 3 dag grzybów suszonych lub 20 dag grzybów świeżych, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz

Kapustę, grzyby i cebulę przygotować jak w nadzieniu I. Kaszę gryczaną lub ryż ugotować, zalewając je 3/4 szklanki gorącej wody i dodając trochę tłuszczu. Dodać do kapusty. 1 jajo dodać surowe do przestudzonego nadzienia, pozostałe jaja ugotować na twardo i zetrzeć na tarce o dużych otworach lub grubo posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić do smaku, podzielić na 2 części i nadziewać jak kulebiak z kapusty. Można również wziąć po pół porcji I i II nadzienia i ułożyć je razem na cieście drożdżowym.

PIEROGI Z KAPUSTĄ KWASZONĄ

Ciasto na pierogi (patrz pierogi z kapustą); **nadzienie do pierogów:** 50 dag kapusty kwaszonej, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, pieprz, ewentualnie 2 dag grzybów suszonych lub 15 dag grzybów świeżych

Kapustę drobno pokrajać, zalać małą ilością wody i gotować bez przykrycia do miękkości, odlać, wywar zużyć. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, podsmażyć na rumiano na tłuszczu i dodać do kapusty. Nadzienie wymieszać, doprawić pieprzem, nadziewać pierogi i gotować jak w przepisie na pierogi z kapustą.

Do nadzienia można dodać grzyby świeże lub suszone, przygotowane jak w poprzednim przepisie, lub drobno posiekaną kielbasę.

PIEROŻKI Z KAPUSTĄ KWASZONĄ DUSZONE

Proporcje na ciasto i nadzienie jak w poprzednim przepisie; dodatkowo: 2 żółtka do ciasta, tłuszcz do smażenia, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, pół łyżki mąki, sól, zielona pietruszka

Z ciasta pierogowego zagniecionego z dodatkiem żółtek rozwałkować dość gruby placek (3 mm). Nadzienie nakładać na środek placka, zwinąć jak makowiec, zawinięcie dać pod spód i pokrajać rulon na kawałki (5 cm). Rozgrzać tłuszcz (olej, smalec, oliwę), którego powinno być więcej niż do smażenia kotletów. Pierożki wkładać na tłuszcz przekrojem do spodu („na stojąco”), smażyć aż zrumienią się od dołu. Wtedy dodać tyle gorącej



wody, aby były zanurzone do połowy, posolić, przykryć i dusić ok. 15 min. na małym ogniu. Do wody z tłuszczem od duszenia dodać koncentrat pomidorowy i mąkę rozmieszaną z wodą, zagotować. Pierożki wyjęte na półmisek polewać sosem i posypywać drobno posiekaną pietruszką.

BARANINA DUSZONA Z KAPUSTĄ KWASZONĄ I GRUSZKAMI

40 dag baraniny, 60 dag kapusty kwaszonej, 60 dag gruszek, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, cukier, 2 łyżki mąki, 2 łyżki tłuszczu, 1 cebula

Baraninę umyć, pokrajać w kostkę, obtoczyć w mące, obsmażyć na tłuszczu, przełożyć do garnka. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podrumienić na tłuszczu do smażenia, dodać do mięsa. Na patelnię wlać gorącej wody, zagotować, dodać do mięsa. Kapustę posiekać, włożyć na mięso, gruszki umyć, obrać, pokrajać na ćwiartki lub półówki, usunąć gniazdka nasienne, pokrajać na dość cienkie plasterki, ułożyć na kapuście. Całość oprószyć mąką, przykryć i dusić 40 min. do 1 godz. Kiedy mięso i kapusta zmiękną, potrawę wymieszać, doprawić do smaku i podawać z ziemniakami lub grochem.

PASZTECIKI DROŻDZOWE Z KAPUSTĄ KWASZONĄ „KAPUŚNIACZKI”

Ciasto (patrz paszteciki drożdżowe z kapustą); **Nadzienie** (patrz pierogi z kapustą kwaszoną — nadzienie I).

Z wyrośniętego ciasta drożdżowego formować pierożki jednym z podanych niżej sposobów.

I sposób: Z ciasta wywałkowanego wykrawać filizanką krążki, na każdym kłaść nadzienie, zalepiać, układać na natłuszczonej blaszce zlepieniem pod spód, końce przycisnąć do blachy.

II sposób: Wywałkowane ciasto krajać na kwadraty o boku 10—12 cm, na środku kłaść nadzienie, składać kwadraty w trójkąty, dokładnie zlepić, 2 końce trójkąta zlepić ze sobą (jak przy uszkach), kłaść na blaszce wysmarowanej tłuszczem połączeniem pod spód.

III sposób: Na wywałkowany z ciasta prostokąt (30×12 cm) ułożyć wałek z nadzienia z kapusty. Ciasto założyć na nadzienie tak, aby w miejscu zetknięcia się brzegów powstał płaski (1,5 cm) rant, utworzony z nałożenia się na siebie dwóch placków. Pokrajać na poprzeczne kawałki (5—6 cm), odstawić do wyrośnięcia. Ciasto z nadzieniem można też po prostu zwinąć, spłaszczyć i krajać poprzeczne kawałki.

PASZTECIKI KRUCHO-DROŹDŻOWE Z KAPUSTĄ KWASZONĄ

Nadzienie (patrz pierogi z kapustą kwaszoną); **Ciasto:** 25 dag mąki, 7 dag masła roślinnego lub margaryny, 1 jajko, 1 żółtko, sól, 3 dag drożdży, kwaśna śmietana

Drożdże bardzo drobno pokruszyć, dodać do przesianej mąki. Mąkę posiekać z tłuszczem, aż grudki tłuszczu będą miały wielkość ziarenek grochu. Dodać jajko i żółtko, sól, śmietaną, zarobić ciasto najpierw nożem, a potem szybko ręką. Formować paszteciki jak w poprzednim przepisie (najlepiej III sposób), smarować białkiem, piec ok. 20 min. w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C).

NALEŚNIKI Z NADZIENIEM Z KAPUSTY KWASZONEJ

Ciasto na naleśniki (patrz naleśniki z kapustą);
Nadzienie (patrz pierogi z kapustą kwaszoną)

Sposób wykonania jak w wyżej wymienionych przepisach.

TORT KRUCHY Z NADZIENIEM Z KAPUSTY KWASZONEJ, GRZYBÓW I MIĘSA

Ciasto: 30 dag mąki, 15 dag masła roślinnego lub margaryny albo pół na pół margaryny i smalcu, 1 jajo, sól, śmietana; **Nadzienie:** 50 dag kapusty kwaszonej, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, 15 dag ugotowanego, uduszonego, upieczonego lub usmażonego mięsa lub kiełbasy albo chudego boczku wędzonego, 2 dag grzybów suszonych lub 15 dag grzybów świeżych, pieprz, bułka tarta

Mąkę przesiać, posiekać z tłuszczem, aż grudki tłuszczu będą miały wielkość ziarenek grochu. Dodać jaja, sól, trochę śmietany (trochę rozbitego jaja zostawić do posmarowania tortu), zarobić ciasto nożem, a potem bardzo szybko ręką, odstawić do lodówki na 15—20 min. Następnie 2/3 ciasta wywałkować, wyłożyć na dno wysypanej mąką tortownicy lub płaskiej okrągłej formy, boki podnieść, aby utworzył się rant. Pokłuć ciasto widelcem, aby równo rośło w czasie pieczenia, i podpiec w dobrze nagrzanym piekarniku na jasnożółty kolor (200°C) — 20 min. Kapustę posiekać, ugotować w małej ilości wody bez przykrycia, odcedzić. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na tłuszczu na rumiano, dodać do kapusty. Grzyby suszone umyć, zalać małą ilością wody, ugotować, pokrajać w paseczki i dodać do kapusty. Grzyby świeże oczyścić, opłukać, poszatko-

wać, razem z cebulą podsmażyć na tłuszczu i połączyć z kapustą. Mięso lub kielbasę pokrajać w kostkę, wymieszać z kapustą i dodatkami, doprawić pieprzem do smaku. Podpieczone ciasto posypać bułką tartą, wyłożyć nadzienie, wyrównać powierzchnię. Z reszty ciasta wywałkować dość gruby placek, wycinać radełkiem lub nożem paski (1 cm), układać z nich kratkę na kapuście, smarować ją resztą jaja rozmieszanego z łyżeczką wody. Piec ok. pół godziny w dobrze nagrzanym (200°C) piekarniku. Podawać tort pokrajany na porcje, jako gorącą zakąskę lub dodatek do czystych zup. Nadzienie może być też sporządzone z samej kapusty z cebulą lub z kapusty i grzybów.

PASZTECIKI Z CIASTA KRUCHEGO Z KAPUSTĄ KWASZONĄ

Ciasto (patrz poprzedni przepis);
Nadzienie (patrz pierogi z kapustą kwaszoną)

Sposób wykonania jak pasztecików krucho-drożdżowych z kapustą kwaszoną lub jak pasztecików półfrancuskich z kapustą.

PASZTECIKI PÓLKRUCHE Z KAPUSTĄ KWASZONĄ

Ciasto: 30 dag mąki, 1 jajo, 10 dag margaryny lub innego tłuszczu albo pół na pół margaryny rozmieszanej (zmiksowanej) z olejem, 2 łyżki śmietany, 1/3 proszku do pieczenia, sól;
Nadzienie (patrz pierogi z kapustą kwaszoną)

Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia, posiekać z tłuszczem, dodać rozbite jajo (trochę zostawić do posmaro-

wania ciasta), śmietanę i sól, zarobić ciasto najpierw nożem, a potem ręką. Formować jak paszteciki kruche z kapustą kwaszoną lub jak półfrancuskie z kapustą. Piec ok. 20 min. w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C).

PYZY ZIEMNIACZANE Z KAPUSTĄ KWASZONĄ, MIĘSEM I GRZYBAMI

Ciasto: 1 kg ziemniaków surowych, 25 dag ziemniaków ugotowanych, 10 dag mąki, sól, 5—8 dag stoniny, pół cebuli;

Nadzienie: pół porcji nadzienia do tortu kruchego z kapustą kwaszoną, mięsem i grzybami

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na drobnej tarce, odcisnąć ok. 3/4 szklanki soku, po ustaniu się sok zlać, osadzony krochmal dodać do ziemniaków. Ugotowane ziemniaki rozgnieść lub zetrzeć na drobnej tarce, połączyć z ziemniakami surowymi. Dodać mąkę i sól, wyrobić. Z ciasta formować na stolnicy gruby na 4—5 cm wałek, krajać na poprzeczne (2—3 cm) kawałki, rozkładać krążki przekrojem do góry na stolnicy, nakładać kulki nadzienia, zalepiać starannie. Gotować w osolonej wodzie. Po wypłynięciu gotować jeszcze ok. 5 min., zmniejszając dopływ ciepła. Podawać ze stopioną stoniną i sokiem pomidorowym lub barszczem z buraków.

PYZY ZIEMNIACZANE Z KAPUSTĄ KWASZONĄ, MIĘSEM I GRZYBAMI ZAPIEKANE

Składniki i sposób wykonania jak w poprzednim przepisie; zamiast stoniny: 3/4 szklanki śmietany, 1 jajko, 5—10 dag żółtego sera, 1 łyżka masła roślinnego

Ugotowane pyzy ułożyć w rondlu lub innym naczyniu do zapiekania. Śmietanę rozmieszać z jajem, osolić, wylać na pyzy. Po wierzchu posypać startym serem, położyć wiórki masła roślinnego. Zapiekać ok. pół godziny w dobrze nagrzanym piekarniku (200°C) aż do zrumienienia powierzchni. Podawać z surówką.

KOTLETY Z GOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW I KAPUSTY KWASZONEJ (ŁĘZNIIE BIESZCZADZKIE)

75 dag ziemniaków, 50 dag kapusty kwaszonej, 1 jajo, 1 cebula, 3 łyżki tłuszczu, 3 łyżki mąki, pół szklanki bułki tartej, sól, pieprz, majeranek

Ziemniaki umyć, ugotować w łupinkach, obrać, ugnieść, przecisnąć przez praskę do ziemniaków lub zemleć. Kapustę zalać małą ilością wody i ugotować bez przykrycia, odcedzić, dobrze odcisnąć na sicie drewnianą łyżką, posiekać, dodać do ziemniaków. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podrumienić na małej ilości tłuszczu, dodać do ziemniaków i kapusty, dodać jajo, przyprawy, mąkę i masę krótko wyrobić. Wykładać łyżką na deskę wysypaną bułką tartą, formować owalne, dość grube kotlety, obtaczać z obydwu stron w bułce tartej, smażyć na dobrze nagrzanym tłuszczu.

Kotlety można smażyć tylko obtoczone mąką lub bez mąki i bułki tartej.

Podawać z duszonymi grzybami świeżymi lub sosem grzybowym, pomidorowym, cebulowym lub pieczarkowym i surówką.

Potrawę tę można przyrządzić inaczej. Masę ziemniaczaną kształtować w placuszki, nadziewać ugotowaną, posiekaną kapustą z podsmażoną cebulą i pieprzem, formować kotlety i smażyć na gorącym tłuszczu.

KROKIETY Z KAPUSTY KWASZONEJ I GRZYBÓW SUSZONYCH

50 dag kapusty kwaszonej, 2 jaja, 2 łyżki mąki, 2 dag grzybów, 3/4 szklanki tartej bułki, 1 cebula, tłuszcz do smażenia, sól, pieprz

Kapustę ugotować, odcedzić i odcisnąć na sicie, bardzo drobno posiekać lub lepiej zemleć. Grzyby umyć, ugotować do miękkości, drobno posiekać lub zemleć, dodać do ugotowanej kapusty. Dodać jaja lub żółtka i ubitą pianę, mąkę i 2 łyżki bułki tartej, podsmażoną na tłuszczu cebulę (drobno posiekaną), przyprawić do smaku i dobrze wyrobić. Deskę wysypać bułką tartą, wyłożyć masę z kapusty, formować podłużne, grube wałki (8×4 cm), obtaczać ze wszystkich stron w bułce tartej, smażyć powoli na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Podać na gorąco do czerwonego barszczu lub napoju pomidorowego, jako gorącą zakąskę lub z ziemniakami i surówką na drugie danie.

LIN DUSZONY W KAPUŚCIE KWASZONEJ ZE ŚMIETANĄ

50—75 dag lina lub 50 dag filetów rybnych, 75 dag kapusty kwaszonej, 1 marchew, 1 cebula, liść laurowy, pieprz, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, cukier, zielona pietruszka, 1 łyżka masła roślinnego

Kapustę poprzekrawać, zalać wrzącą wodą i ugotować, bez przykrycia do miękkości. Do gotowania dodać startą na tarce lub pokrajaną marchew. Po ok. 40 min. gotowania ułożyć na kapuście dzwonka ze sprawionego lina lub filety i jeszcze gotować pod przykryciem 15—20 min. Kiedy ryba jest miękka, wyjąć ją i ostrożnie oddzielić od

ości. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na biało na tłuszczu, dodać do kapusty. Śmietanę rozmieszać z mąką, dodać do kapusty, zamieszać, zagotować. Potrawę doprawić, dodać kawałki ryby i całość silnie podgrzać. Podawać z ziemniakami, kluskami kładzionymi lub pieczywem, posypując potrawę posiekaną zieloną pietruszką.

GOŁĄBKI Z KAPUSTY SŁODKIEJ I MIĘSA DUSZONE NA KAPUŚCIE KWASZONEJ

Składniki i sposób wykonania (patrz gołąbki z kapusty i mięsa);
Dodatkowo 40 dag kapusty kwaszonej, 1 cebula, pół szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, pieprz, cukier

Kapustę pokrajać, zalać wrzącą wodą, dodać obraną, umytą i pokrajaną w kostkę cebulę, na wierzchu ułożyć gołąbki, przykryć i dusić pod przykryciem ok. 45 min., aż kapusta i gołąbki zmiękną. Gołąbki wyjąć, kapustę zagotować ze śmietaną rozmieszaną z mąką, doprawić do smaku. Dodać gołąbki, silnie podgrzać, podawać z ziemniakami lub pieczywem.

BIGOS Z KAPUSTY KWASZONEJ Z FASOLĄ (KARMUSZKA)

75 dag kapusty kwaszonej, 1 cebula, 30—40 dag wieprzowiny, 2 łyżki smalcu lub 5 dag stopionej słoniny, 1 szklanka fasoli, 2 łyżki koncentratu pomidorowego lub 3/4 szklanki przecieru z 30 dag pomidorów, sól, pieprz, cukier, majeranek

Ugotować kapustę z niezbyt dużą ilością wody (bez przykrycia). Mięso umyć, pokrajać w kostkę, obsmażyć

na tłuszczu, dodać do gotującej się kapusty. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, podsmażyć na tłuszczu od smażenia mięsa, dodać do kapusty.

Fasolę umyć, namoczyć, ugotować do miękkości, odcedzić. Kiedy kapusta i mięso są miękkie, połączyć je z fasolą, dodać koncentrat lub przecier pomidorowy i przyprawy, wymieszać. Podawać potrawę silnie zagraną z pieczywem lub ziemniakami.

SZCZUPAK PIECZONY Z KAPUSTĄ KWASZONĄ

1 większy lub 2 mniejsze szczupaki, 80 dag kapusty kwaszonej, 1 cebula, 2 łyżki masła roślinnego, sól, cukier, pieprz, 3/4 szklanki słodkiej śmietanki, 1 jajo

Szczupaka sprawić, lekko posolić. Kapustę poprzekrawać i ugotować w małej ilości wody bez przykrycia, odcedzić. Cebulę obrać, umyć, podsmażyć na biało na części tłuszczu, dodać do kapusty. Kapustę doprawić pieprzem i cukrem. Formę do zapiekania wysmarować tłuszczem, ułożyć połowę kapusty. Szczupaka nadziać resztą kapusty, ułożyć na podkładzie z kapusty, polać śmietanką rozmieszaną z jajem i solą, piec w dobrze nagrzanym piekarniku 30—40 min. (200°C). Podawać z ziemniakami lub pieczywem.





NAPOJE Z SOKIEM LUB WYWAREM Z KWASZONEJ KAPUSTY

NAPÓJ Z SOKU Z KWASZONEJ KAPUSTY I POMIDORÓW

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

Sok lub wywar z kwaszonej kapusty przecedzić, dodać koncentrat lub przecier pomidorowy i doprawić do smaku. Podawać napój posypany drobno posiekaną zielenią z dodatkiem pieczywa lub kaszy.

NAPÓJ Z SOKU Z KWASZONEJ KAPUSTY Z SOKIEM Z MARCHWI

3 szklanki soku lub wywaru z kwaszonej kapusty, 1—2 szklanki soku z marchwi, ewentualnie zielenina

Ok. 1 kg marchwi umyć, oczyścić, opłukać i przepuścić przez sokowirówkę. Połączyć z przecedzonym sokiem z kwaszonej kapusty. Można dodać łyżkę dżemu lub soku z czarnej porzeczki dla ładniejszego koloru. Ewentualnie posypać drobno posiekaną zielenią. Podawać do pieczywa.

NAPÓJ Z SOKU Z KWASZONEJ KAPUSTY Z SOKIEM Z BURAKÓW

4—5 szklanek soku lub wywaru z kwaszonej kapusty, 1 mały burak, ewentualnie pieprz i zielenina (szczypior, koperek, zielona pietruszka).

Burak umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o małych otworach i zalać wrzątkiem (pół szklanki). Po chwili odcisnąć sok przez sito i połączyć z sokiem z kwaszonej kapusty. Można dodać trochę pieprzu i drobno posiekanej zieleniny. Podawać z pieczywem lub do kaszy na sypko.

NAPÓJ Z SOKU Z KWASZONEJ KAPUSTY I WYWARU Z WARZYW

1—2 szklanki soku lub wywaru z kwaszonej kapusty, 2—3 szklanki wywaru z warzyw (kalafiorów, brukselki, marchwi, fasolki szparagowej itp.), cukier, zielenina

Sok lub wywar z kwaszonej kapusty przecedzić, dodać przestudzony wywar z innych warzyw, lekko postudzić, dodać posiekaną zieleninę. Podawać do pieczywa. Można połączyć napój z przecierem z pomidorów, sokiem z marchwi i buraków (patrz poprzednie przepisy).

SPIS TREŚCI

WIADOMOŚCI OGÓLNE

KAPUSTA W STAROŻYTNOŚCI I W CZASACH PÓZNIJSZYCH	6
ODMIANY KAPUSTY BIAŁEJ	8
Odmiany wczesne	8
Odmiany średniowczesne	9
Odmiany późne	10
ZALETY I WADY KAPUSTY	11
ZASADY SPORZĄDZANIA POTRAW Z KAPUSTY SŁODKIEJ I KWASZONEJ	14

PRZEPISY NA POTRAWY Z KAPUSTY SŁODKIEJ

ZUPY	18
Zupa z kapusty z jabłkami	18
Zupa z kapusty z pomidorami	19
Zupa z kapusty z ziemniakami i wędzonką	19
Kapuśniak kaszubski ze śmietaną	20
Kapuśniak na mięsie z pomidorami	20
Azjatycka zupa z kapusty z pomidorami i śliwkami	21
Zupa poznańska z kapusty z fasolą	21
Zupa rumfordzka z kapusty z ryżem i grochem	22
Barszcz ukraiński	22
Zupa z fasoli i kapusty z pomidorami	23
Barszcz wołyński	24
Zupa jarzynowa letnia z kapustą	24
Zupa jarzynowa zimowa z kapustą	25
Zupa z kapusty z rybą	25
Zupa z kapusty i konserw rybnych z pomidorami	26
Pejzanka na mięsie	26
Zupa z kapusty i rzepy z pomidorami	27
Zupa z kapusty, fasoli i dyni	28
Kapuśniak z fasolą i wędzonką	28
Solanka z kapustą i mięsem	29
Solanka z kapustą i grzybami	29
SURÓWKI	31
Surówka z kapusty ze śmietaną	31
Surówka z kapusty z cebulą, ze śmietaną i olejem	32
Surówka z kapusty, jabłek i cebuli z majonezem	32
Surówka z kapusty, jabłek, ogórków kiszonych i cebuli z olejem	33
Surówka z kapusty, pomidorów i jabłek z olejem	33

Surówka z kapusty, marchwi, jabłek i ogórka kiszzonego z sosem winegret	34
Surówka z kapusty i cebuli z sosem winegret i z płatkami kukurydzianymi	34
Surówka z kapusty, selerów, marchwi i jabłek ze śmietaną	35
Surówka z kapusty i rzodkwi ze śmietaną	35
Surówka z kapusty, świeżych ogórków i rzodkiewki z ziołami i sosem winegret	36
Surówka z kapusty, rzodkiewki i chrzanu z majonezem	36
Surówka z kapusty, kalarepy i ogórka świeżego z sosem twarogowym	36
Surówka z kapusty słodkiej i kiszzonej	37
Surówka z kapusty, kalafiora, kiszzonego ogórka i chrzanu	37
Surówka z kapusty, pomidorów i porów	38
Surówka z kapusty, papryki i jabłek	38
Surówka z kapusty z żurawinami i śmietaną	39
Surówka z kapusty z koncentratem pomidorowym	39
Surówka z kapusty ze śliwkami	39
Surówka z kapusty z wiśniami i jabłkiem	40
Surówka z kapusty i pomidorów z sokiem porzeczkowym	40
Surówka z kapusty z sokiem z buraków	41
SALATKI	42
Salatka z kapusty z sosem winegret	42
Salatka z kapusty z cebulą i boczkiem	43
Salatka z kapusty i marchwi z majonezem	43
Salatka z kapusty z orzechami i ziołami	44
Salatka z kapusty i selerów	44
Salatka z kapusty i fasoli	45
Salatka z kapusty i ziemniaków	45
Salatka z kapusty z rzodkiewką i selerem naciowym	46
Salatka z kapusty z pomidorami i śmietaną	47
Salatka z kapusty, ziemniaków i ogórków kiszonych z majonezem	47
Salatka z kapusty, jabłek i cebuli z koncentratem pomidorowym	48
Salatka z kapusty ze śmietaną i keczupem	48
KAPUSTA SŁODKA NA JARZYNĘ	50
Młoda kapusta zasmażana lub oprószana	50
Młoda kapusta z jabłkami i olejem	51
Kapusta zasmażana z jabłkami	51
Kapusta duszona z cebulą	51
Kapusta zasmażana z pomidorami	52
Kapusta ze śmietaną i koperkiem	52
Kapusta z ogórkami kiszonymi	53
Kapusta gotowana na mleku	53
Kapusta ze śmietaną i cebulą	54

Kapusta zasmażana z musztardą i koperkiem	54
Kapusta ze śmietaną i pomidorami	55
Kapusta z pomidorami, jabłkami i cebulą	55
Kapusta staropolska z jabłkami, grzybami i winem	56
Kapusta na słodko z cebulą i kminkiem	57
Kapusta z ziemniakami, cebulą i śmietaną	57
Kapusta „z wody”	58
Kapusta pod beszamelem	58
Kapusta zapiekana z sosem pomidorowym	59
Kapusta z grzybami	60
Kapusta na mleku	60
Kapusta z ziemniakami i wędzonką — „parzybroda”	60
Kapusta zasmażana z rabarbarem	61
DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE	62
Zapiekanka z kapusty	62
Pulpeciki z kapusty	63
Kapusta nadziewana farszem z kapusty	63
Sznyce z kapusty	64
Kotleciki z kapusty	64
Kapusta w cieście	65
Budyń z kapusty	65
Krokiety z kapusty z płatkami owsianymi	66
Zielona zapiekanka z kapusty i warzyw	66
Ziemniaki nadziewane kapustą i jajami	67
Kapusta pieczona w śmietanie	68
Sznyce jarskie z kapustą	68
Kapusta zapiekana z żółtym serem	69
Zapiekanka z kapusty, kalafiorów i marchwi	69
Łazanki z kapustą	70
Łazanki (zapiekane) z kapustą i warzywami korzeniowymi	71
Pierogi z kapustą	71
Pierogi z kapustą i serem	72
Pierogi z kapustą i kiełbasą	72
Pierogi z kapustą i jajami	72
Pierogi z kapustą i grzybami świeżymi	73
Pierogi z kapustą i grzybami suszonymi	73
Naleśniki z kapustą	73
Naleśniki z kapustą zapiekane I	74
Naleśniki z kapustą zapiekane II	75
Gołąbki z kapusty	76
Gołąbki z mięsem i ryżem duszone z ziemniakami i śliwkami	80
Gołąbki z mięsem i ryżem lub z mięsem i rybą duszone z jabłkami	80
Gołąbki duszone w soku z kiszonej kapusty	81
Kapusta nadziewana mięsem	81

Kapusta nadziewana rybą i boczkiem wędzonym	82
Paszteciki drożdżowe z kapustą i grzybami	83
Kulebiak z kapustą i grzybami	84
Knedle ziemniaczane z kapustą	85
Pyzy drożdżowe (pampuchy) z kapustą	86
Warzywa pieczone z kapustą i ziemniakami	86
Zapiekanka z ryżu, kapusty i pomidorów	87
Risotto z kapusty z jajami i grzybami	88
Zapiekanka z fasoli i kapusty	88
Kapusta z warzywami i fasolą	89
Strudel z kapustą i jajami	89
Flaczki jarzynowe z kluskami	90
Kotlety z mięsa i kapusty	91
Zapiekanka z mięsa i kapusty	91
Zapiekanka z kapusty i sera białego	92
Bigos z młodej kapusty	92
Zapiekanka z kapusty z ziemniakami i boczkiem	93
Kapusta duszona z baraniną	94
Kapusta duszona z gęsią	94
Kaczka duszona w kapuście ze śmietaną	95
Kaczka zapiekana z kapustą w śmietanie	95
Bigos z kapusty ze świeżymi rybami	96
Zrazy duszone w jarzynach z kapustą	96
Boczek świeży duszony w kapuście z jarzynami i śliwkami	97
Bigos hiszpański z kapusty, fasoli i pomidorów	98
Gulasz węgierski z kapusty, pomidorów, papryki i ziemniaków	98
Szczupak zapiekany z kapustą	99
Ryba pieczona w liściach kapusty	100
Ryba duszona z fasolą, kapustą i warzywami	100
Forszmak z kapustą	101
Flaczki z lina z jarzynami i kapustą	102
Kiełbasa w kapuście	102
Głowizna w kapuście z pomidorami	103
Paszteciki półfrancuskie z kapustą i grzybami	103
Kapusta duszona z baraniną i ziemniakami (irländzkie Irish Stew)	104
Zapiekanka z kapusty i ryżu w sosie pomidorowym	104
PRZETWORY Z KAPUSTY	106
Kapusta kwaszona (wiadomości ogólne)	106
Kapusta kwaszona w słojach Wecka	107
Kapusta kwaszona z marchwią w słoju Wecka	107
Kapusta kwaszona z jabłkami w słojach Wecka	108
Kapusta kwaszona z marchwią i jabłkami w słojach Wecka	108
Kapusta kwaszona z papryką, marchwią, jabłkami	108
Kapusta kwaszona w główkach lub w połówkach	109
Kapusta kwaszona w garnku kamiennym	109

Kapusta kwaszona z żurawinami lub borówkami	111
Kapusta marynowana	111
Kapusta marynowana z marchwią, jabłkiem, śliwkami, żurawinami, papryką, ogórkami, borówkami, cebulą	111
Solonka z kapusty z warzywami	112

PRZEPISY NA POTRAWY Z KAPUSTY KWASZONEJ

ZUPY	114
Kapuśniak z kwaszonej kapusty z ziemniakami, tzw. zarzutka	114
Kapuśniak z kwaszonej kapusty z pomidorami i śmietaną	115
Kapuśniak z kwaszonej kapusty z kaszą perłową zasmażany	115
Kapuśniak z kwaszonej kapusty z kaszą perłową, pomidorami i śmietaną	116
Kapuśniak z kwaszonej kapusty ze śmietaną	116
Kapuśniak mazurski z kapusty kwaszonej, z ziemniakami i słoniną	117
Zupa z soku z kwaszonej kapusty ze słoniną	117
Zupa z soku z kwaszonej kapusty ze śmietaną, tzw. kwas	118
Czerwony barszcz czysty postny z sokiem z kwaszonej kapusty	118
Kapuśniak z kwaszonej kapusty z grzybami	119
Zupa grzybowa z sokiem z kwaszonej kapusty lub z kwaszoną kapustą	119
Grochówka z sokiem z kwaszonej kapusty lub z kwaszoną kapustą	120
Kapuśniak z kwaszonej kapusty z grochem lub fasolą	121
Kapuśniak z kwaszonej kapusty z ziemniakami i grochem lub fasolą	121
Krupnik z kwaszoną kapustą	122
Barszcz czerwony zabielały z kwaszoną kapustą	122
Zupa z kwaszonej kapusty i kwaszonych ogórków ze śmietaną na mięsie lub z rybami (solanka rosyjska)	123
Zur „zalewajka” z sokiem z kwaszonej kapusty	124
SURÓWKI	125
Surówka naturalna z kapusty kwaszonej	125
Surówka z kapusty kwaszonej z olejem	125
Surówka z kapusty kwaszonej z jabłkami i marchwią	126
Surówka z kapusty kwaszonej z jabłkiem, cebulą i pieczonym boczkiem	126
Surówka z kapusty kwaszonej z rzodkwią	127
Surówka z kapusty kwaszonej z rzodkwią i marchwią	127
Surówka z kapusty kwaszonej z rzodkwią i marchwią ze śmietaną lub olejem	127
Surówka z kapusty kwaszonej z cebulą i olejem	128
Surówka z kapusty kwaszonej z jabłkami, cebulą, olejem lub majonezem	128

Surówka z kapusty kwaszonej, jabłek, ogórków konserwowych lub kiszonych i pomidorów z olejem	129
Surówka z kapusty kwaszonej z marchwią, ogórkiem kwaszonym i chrzanem z majonezem	130
Surówka z kapusty kwaszonej, rzodkiewek i szczypioru z ziołami, olejem lub majonezem	130
Surówka z kapusty kwaszonej z papryką, cebulą i majonezem	131
Surówka z kapusty kwaszonej, marchwi, rodzynek i orzechów z winem	131
Surówka z kapusty kwaszonej, marchwi, rodzynek, selerów i orzechów z winem	132
Surówka z kapusty kwaszonej i owoców południowych z bakaliami i z majonezem	132
Jesienna surówka z kapusty kwaszonej — „awanturka”	133
Surówka z kapusty kwaszonej i dyni	133
Surówka z kapusty kwaszonej różowa	134
Surówka z kapusty kwaszonej z winogronami	134
Surówka z kapusty kwaszonej i śliwek	135
SALATKI	136
Sałatka z kapusty kwaszonej, ziemniaków, buraków i śledzi	136
Sałatka z kapusty kwaszonej ze śledziem i pomidorami	137
Sałatka z kapusty kwaszonej, buraków, fasoli i jaj	137
Sałatka z kapusty kwaszonej z fasolą i jabłkami	138
Sałatka z kapusty kwaszonej i bobu z pomidorami	138
Sałatka z kapusty kwaszonej i ziemniaków	139
Sałatka z kapusty kwaszonej i ryby w oleju	139
KAPUSTA KWASZONA NA JARZYŃĘ	140
Kapusta kwaszona zasmażana	140
Kapusta kwaszona zasmażana z grzybami	141
Kapusta kwaszona zasmażana po wileńsku	141
Kapusta kwaszona z jabłkami i tartymi ziemniakami zasmażana	141
Kapusta kwaszona z jabłkami zasmażana lub oprószana	142
Kapusta kwaszona zapiekana z cebulą, jabłkami i konfiturami lub dżemem	143
Kapusta kwaszona z jabłkami, winem i miodem (po francusku)	144
Kapusta kwaszona gotowana ze śmietaną i żółtkami	144
Kapusta kwaszona gotowana ze śmietaną i papryką (po węgiersku)	145
Kapusta kwaszona zasmażana z pomidorami	145
Kapusta kwaszona zasmażana ze śliwkami	146
Kapusta kwaszona zasmażana z marchwią	146
Kapusta kwaszona zapiekana w jabłkach	147
Kapusta kwaszona z kapustą słodką zasmażana	148
Kapusta kwaszona gotowana w winie z papryką, cebulą i pomidorami	148

DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE	149
Bigos staropolski z kapusty kwaszonej	149
Bigos z pomidorami	150
Bigos z kapusty kwaszonej i słodkiej	150
Gulasz segedyński z kapustą kwaszoną (węgierski)	150
Kapusta kwaszona z mięsem i ryżem po siedmiogrodzku (po węgiersku)	151
Boczek z kwaszoną kapustą i śmietaną (po węgiersku)	151
Kapusta kwaszona zapiekana z mielonym mięsem, papryką, pomidorami i śmietaną	152
Kapusta kwaszona z wędzonką i białym winem	153
Kapusta kwaszona zapiekana z wędliną i winem	153
Kapusta kwaszona duszona z ryżem i serdelkami	154
Zapiekanka z kapusty kwaszonej, ziemniaków i ryby	154
Kapusta kwaszona duszona z cebulą, jabłkami, ziemniakami i kiełbasą	155
Zapiekanka z kapusty kwaszonej, ziemniaków i grzybów	156
Zapiekanka z kapusty kwaszonej, ziemniaków i resztek mięsa z serem	156
Frykadele zapiekane w kapuście kwaszonej z jabłkami i pomidorami	157
Ostra zapiekanka z kapusty kwaszonej, mięsa i marynat	158
Kapusta kwaszona z jabłkami i pieczoną gęsią lub kaczką	158
Kapusta kwaszona ze śledziami i wędzonką	159
Zrazy wołowe duszone z kapustą kwaszoną, jabłkami i śliwkami	159
Schab zapiekany w kapuście kwaszonej po góralsku	160
Kaczka duszona w jabłkach i kapuście kwaszonej	161
Kaczka pieczona nadziewana kapustą kwaszoną	161
Kapusta kwaszona zasmażana z grochem lub fasolą	162
Placki ziemniaczane z kapustą kwaszoną i cebulą	163
Kulebiak z kapustą kwaszoną	163
Pierogi z kapustą kwaszoną	164
Pierogi z kapustą kwaszoną duszone	165
Baranina duszona z kapustą kwaszoną i gruszkami	166
Paszteciki drożdżowe z kapustą kwaszoną „Kapuśniaczki”	166
Paszteciki krucho-drożdżowe z kapustą kwaszoną	167
Naleśniki z nadzieniem z kapusty kwaszonej	168
Tort kruchy z nadzieniem z kapusty kwaszonej, grzybów i mięsa	168
Paszteciki z ciasta kruchego z kapustą kwaszoną	169
Paszteciki półkruche z kapustą kwaszoną	169
Pyzy ziemniaczane z kapustą kwaszoną, mięsem i grzybami	170
Pyzy ziemniaczane z kapustą kwaszoną, mięsem i grzybami zapiekane	170

Kotlety z gotowanych ziemniaków i kapusty kwaszonej (łężnie bieszczadzkie)	171
Krokiety z kapusty kwaszonej i grzybów suszonych	172
Lin duszony w kapuście kwaszonej ze śmietaną	172
Gołąbki z kapusty słodkiej i mięsa duszone na kapuście kwaszonej	173
Bigos z kapusty kwaszonej z fasolą (Karmuszką)	173
Szczupak pieczony z kapustą kwaszoną	174
NAPOJE Z SOKIEM LUB WYWAREM Z KWASZONEJ KAPUSTY	175
Napój z soku z kwaszonej kapusty i pomidorów	175
Napój z soku z kwaszonej kapusty z sokiem z marchwi	175
Napój z sokiem z kwaszonej kapusty z sokiem z buraków	176
Napój z soku z kwaszonej kapusty i wywaru z innych warzyw	176

