

KOLACJE U KOWALSKICH

*Jadwiga
Kłoszowska*

Jadwiga Kłossowska

**KOLACJE
U KOWALSKICH**



WYDAWNICTWO „WATRA” WARSZAWA

Okładka i ilustracje: **Julitta Gadomska**
Recenzent: inż. **Zdzisława Skrodzka**
Redaktor: **Alina Stradecka**
Redaktor techniczny: **Barbara Bochenek**
Elżbieta Babińska
Korektor: **Danuta Witkowska**

ISBN 83-225-0185-4

Printed in Poland
Wszelkie prawa zastrzeżone

© Copyright by Jadwiga Kłossowska

Wydawnictwo WATRA
Warszawa 1991. Wydanie III
Symbol 11059/RK. Format A5
Ark. wyd. 13,0. Ark. druk. 12,0
Szczecińskie Zakłady Graficzne
Szczecin, Al. Wojska Polskiego 128
Zam. nr 1700/11.10/90/I

OD AUTORA

Książka ta jest jak gdyby dalszym ciągiem wydanej po raz pierwszy w 1983 r. książki pt. *Obiady u Kowalskich*. Te same ma założenia, podobny układ. Króciutki wstęp zawiera bardzo skondensowane *Mini-vademecum* podstawowych zasad prawidłowego żywienia. Część podstawowa książki — podzielona na cztery rozdziały odpowiadające czterem porom roku — zawiera po 30 jadłospisów kolacyjnych na wiosnę, lato, jesień i zimę. Na każdy miesiąc proponowana jest jedna dziesiątka jadłospisów, dzięki czemu ta sama kolacja może powtórzyć się zaledwie 3 razy w miesiącu. Jadłospisy powiązane są z *Obiadami u Kowalskich*, przewiduje się bowiem w kolacjach zastosowanie innych niż w obiadach źródeł podstawowych składników pokarmowych, np. białka. Jeśli konkretnego dnia obiad był mięsny, na kolację zaplanowane są jajka, sery lub ryby itd. Powiązanie z *Obiadami* umożliwia poza tym wykorzystanie pozostałości z obiadu.

Oprócz kolacji tradycyjnej proponuję też jadłospis na tzw. obiado-kolację. Gdy z jakichkolwiek względów nie jadamy obiadu poza domem, przyrządzamy go po przyjeździe z pracy i jadamy późno, na ogół razem z kolacją. Takich obiado-kolacji jest w książce również po dziesięć na każdy miesiąc. Warto w tym miejscu przypomnieć, że ostatni posiłek w ciągu dnia nie powinien być zbyt obfity i należy go spożywać na kilka godzin przed udaniem się na spoczynek.

W książce zamieszczone są również jadłospisy na kolacje specjalne, podawane z okazji różnych uroczystości rodzinnych i świąt. Wszystkie przepisy na potrawy wykorzystane w jadłospisach (oraz trochę przepisów dodatkowych na ewentualną zamianę) znajdują się w ostatniej części książki. Proporcje podanych składników pozwalają na przyrządzenie potrawy dla 4 osób; wartość energetyczną obliczono w kaloriach* na 1 porcję.

* Obowiązuje obecnie nowy Międzynarodowy Układ Jednostek SI, choć w powszechnym użyciu są nadal dawne jednostki. W książce wartość energetyczną produktów spożywczych i potraw określa się — zamiast w kilodżulach — w znanej wszystkim kalori (1 kcal = 4,1868 kJ).



**CO TRZEBA WIEDZIEĆ
O DOMOWYCH KOŁACZACH**

MINI-VADEMEGUM RACJONALNEGO ŻYWIENIA



Kolacja jest pojęciem bardzo szerokim. Są to posiłki jadane o różnych porach wieczoru. A więc kolacje wystawne, prozzone, oficjalne lub kameralne, czyli spożywane w niewielkim gronie przyjaciół, i wreszcie kolacje domowe, codzienne, nad którymi głowimy się nie mniej niż przy obmyślaniu obiadu. Powinny być lekko strawne, a jednocześnie — jako ostatni posiłek stanowić uzupełnienie niezbędnych składników pokarmowych w całodziennej racji. Chodzi tu o takie związki, jak: białko, wapń, żelazo oraz inne makro- i mikroelementy. Powinny też zawierać odpowiednią ilość witamin, węglowodanów i tłuszczów. Warto więc choćby w największym skrócie, przypomnieć, gdzie szukać tych składników i dlaczego są tak cenne dla naszego organizmu.

Białko zwierzęce — to jajka, mleko, twarogi, sery, mięso, ryby, drób, podroby.

Rola białek w organizmie ludzkim jest ogromna. Służą one do odbudowy starych, zużytych już komórek i do budowy nowych; biorą udział we wszystkich procesach zachodzących w ustroju człowieka, wchodzą w skład krwi, limfy i hormonów, dostarczają również kalorii (1 g białka — 4 kcal). Białka zwierzęce zawierają wszystkie niezbędne aminokwasy w najodpowiedniejszych dla człowieka proporcjach i dlatego nazwano je pełnowartościowymi. Najwyższą wartość biologiczną ma białko czerpane z jaj kurzych, następnie z mleka i serów, a wreszcie z mięsa, ryb i drobiu.

Białko roślinne — to warzywa, przede wszystkim strączkowe suche (groch, fasola, soczewica, soja), kapusta, skorzonera, cykorja, ziemniaki i grzyby, oraz kasze i mąki. Białka roślinne nie zawierają wszystkich nie-

zbędnych aminokwasów lub mają je w zbyt małych ilościach i dlatego nazwano je niepełnowartościowymi. Białko grochu, fasoli i soczewicy — wprawdzie niepełnowartościowe — jest cenne dlatego, że łatwo można je uzupełnić białkiem zwierzęcym. Już niewielki dodatek jajek, mięsa czy ryb do potraw z tych warzyw sprawia, że stają się one daniami pełnowartościowymi.

Norma dzienna białek wynosi ok. 1 g na 1 kg ciężaru ciała, przy czym nieco więcej niż połowę powinno stanowić białko zwierzęce. Ilość tę należy trochę zwiększyć przy ciężkiej pracy fizycznej, podczas ciąży i karmienia oraz dla młodzieży w okresie dojrzewania. Na kolację przypada ok. 25% całodiennej racji białka.

Składniki mineralne — są to tzw. makro- i mikroelementy. Pierwsze z nich to związki występujące w produktach żywnościowych w stosunkowo dużych ilościach, jak: wapń, fosfor, magnez, chlor, siarka, sód, potas, żelazo itp. Mikroelementy występują w mikroskopijnych ilościach. Zalicza się do nich: miedź, cynk, molibden, jod, mangan, kobalt, fluor itp.

Składniki mineralne odgrywają ogromną rolę w żywieniu; w przypadku dzieci najważniejsze są związki wapnia, fosforu i żelaza, niezbędne do budowy kości, mięśni i zębów. Biorą one również udział w przyswajaniu pokarmów i krzepnięciu krwi, gdyż wpływają na jej skład; niezbędne są dla prawidłowego funkcjonowania wielu hormonów. Źródłami składników mineralnych są produkty żywnościowe: warzywa surowe i gotowane, owoce, mleko, jaja, mięso, mąki i kasze.

Najbogatszym źródłem bezcennego wapnia są głównie: mleko, twarogi i sery podpuszczkowe, tzw. żółte. W produktach tych występuje również fosfor, którego najwięcej jest jednak w jajach, mięsie, rybach i podrobach. Żelazo w dużych ilościach znajduje się w wątrobie, jajkach, mięsie, fasoli, burakach oraz zielonych warzywach liściowych.

Zapotrzebowanie na składniki mineralne *)

| Norma dzienna | Wapnia g | Fosforu g | Żelaza mg |
|---------------------------|-------------|--------------|--------------|
| Dla mężczyzn | 0,8 | 0,8 | 12 |
| Dla kobiet | 0,8 | 0,8 | 12 |
| Dla ciężarnych | 1,4 | 1,2 | 15 |
| Dla karmiących | 2,0 | 1,3 | 18 |
| Dla dzieci (1—12 lat) | 1,0 | 0,7—0,8 | 6—12 |
| Młodzież | 1,2—1,4 | 1,0—1,2 | 15 |
| Starsi (po 65 roku życia) | 0,8 | 0,6 | 10 |

Na kolację przypada ok. 25% całodiennej normy tych składników.

Witaminy — to związki organiczne, wpływające na najważniejsze procesy życiowe zachodzące w organizmie ludzkim. Podzielono je na rozpuszczalne w tłuszczach: witaminy A, D, E, K i rozpuszczalne w wodzie: witaminy z grupy B oraz C i P. Ich rola w organizmie oraz dostępne źródła przedstawiają się — w największym skrócie — następująco:

* Wg A. Szczygieł i współpracownicy: Normy żywienia dla osiemnastu grup ludności

Witamina A — niezbędna dla wzrostu, oddziałuje na prawidłowy rozwój organizmu, chroni nabłonek i błony śluzowe, bierze udział w procesach widzenia, zwiększa odporność organizmu. Główne jej źródła to: wątroba, masło, tran, żółtko oraz warzywa zielone i żółte, w których znajduje się w postaci karotenu, czyli prowitaminy A.

Witamina D — przeciwkrzywicza, ułatwia wchłanianie wapnia, jest niezbędna przy budowie kośćca i zębów. Główne jej źródła to: tran, masło, jajka, tłuste przetwory mleczne, sardynki i margaryna witaminizowana.

Witamina E — działa przeciwutleniająco i reguluje procesy rozrodcze. Związana jest z przemianą azotową i oddychaniem wewnętrznym ustroju. Główne jej źródła to: kiełki zbóż, mleko, zielone warzywa i oliwa.

Witamina K — konieczna dla prawidłowego krzepnięcia krwi. Główne jej źródła to: produkty pochodzenia roślinnego, zwłaszcza części zielone roślin, zawierające chlorofil. Związek ten może być syntetyzowany w przewodzie pokarmowym.

Witaminy z grupy B — których jest kilkanaście — wchodzi w skład wielu enzymów, biorą udział w przemianie węglowodanów, regulują układ krążenia i oddychania, wpływają na prawidłową czynność układu nerwowego, skóry i błon śluzowych, biorą udział w wytwarzaniu czerwonych krwinek. Główne ich źródła to: drożdże, wątroba, mleko, mąki z grubego przemiału, wieprzowina, cielęcina, suche strączkowe, zielone warzywa liściowe i niektóre owoce. Podobnie jak witamina C, nie są one magazynowane w organizmie, muszą więc być stale dostarczane.

Witamina C — niezbędna do budowy tkanki łącznej, kości i chrząstek, uodparnia na zakażenia, pobudza działanie enzymów. Główne i jedyne jej źródła to: świeże warzywa i owoce, zwłaszcza papryka, zielona pietruszka, czarne i czerwone porzeczki, owoce dzikiej róży, owoce cytrusowe, pomidory i truskawki; zimą — właściwie przechowywane mrożonki owocowo-warzywne. Jest to najbardziej nietrwała witamina, wrażliwa na utlenianie i działanie wysokiej temperatury. Nie magazynowana w organizmie musi być stale dostarczana.

Witamina PP — pośredniczy w procesach energetycznych ustroju, warunkuje prawidłową czynność układu nerwowego, skóry i błon śluzowych, współdziała z witaminą C. Główne jej źródła to te same warzywa i owoce, które dostarczają witaminy C.

Zapotrzebowanie na witaminę C *)

| Dzienna norma w mg | |
|--|--------|
| dla dzieci | 35— 75 |
| dla młodzieży | 80—100 |
| dla dorosłych | 70— 75 |
| dla ciężko pracujących, kobiet ciężarnych i karmiących | 90—100 |

Na kolację przypada ok. 25% dziennej porcji witaminy C.

* Wg A. Szczygieł i współpracownicy: Normy żywienia dla osiemnastu grup ludności

Węglowodany — to przede wszystkim cukier, miód, wszelkie słodczyce, produkty mączne (skrobia), kasze i ryż. Dostarczają one głównie energii (1 g węglowodanów — 4 kcal), wchodzi w skład krwi, regulują procesy przemiany tłuszczów. Węglowodany są magazynowane w organizmie (głównie w wątrobie), a ich nadmiar odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej.

Tłuszcze — czyli smalec wieprzowy i słonina (do smażenia i do potraw), margaryna (do potraw), masło i masło roślinne (do kanapek), oleje: słonecznikowy, arachidowy, sojowy (do surówek i majonezów) oraz rzepakowy i oliwa (do smażenia) — są głównymi dostawcami energii, mierzonej w kaloriach (1 g tłuszczu — 9 kcal). W tłuszczach są rozpuszczalne niektóre witaminy, jak A, D, E, K, poza tym podnoszą one sytość potraw, dzięki czemu można zmniejszyć ich objętość.

Oleje: słonecznikowy, sojowy i arachidowy zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, oznaczane mianem NNKT. Związki te odgrywają ważną rolę w normalnym funkcjonowaniu organizmu, m. in. obniżają poziom cholesterolu we krwi; cholesterol wpływa na powstawanie miażdżycy naczyń, tworzenie się kamieni nerkowych, sprzyja powstawaniu choroby wieńcowej. Dlatego właśnie dzienna porcja tłuszczów powinna zawierać co najmniej jedną łyżkę olejów bogatych w NNKT.

JAK UKŁADAĆ JADŁOSPIS

W każdym posiłku, a więc i w kolacji, powinien znaleźć się przynajmniej jeden produkt z każdej grupy (tab. na str. 11), przy czym zamieniać produkty można tylko w ramach tej samej grupy. Upraszczając sprawę można powiedzieć, że przy planowaniu kolacji trzeba pomyśleć o poprzednich posiłkach. Gdy np. wiemy, że mało w nich było wapnia (główne źródła — mleko, twarogi, sery), to serwujemy na kolację duży kubek zsiadłego mleka z ziemniakami, obficie posypanymi zieleniną, albo podajemy dużą (co najmniej 100 g) porcję twarogu z młódą cebulką. Jeśli w dwóch poprzednich posiłkach skąpe były porcje pełnowartościowego białka (źródła — jaja, mięso, ryby, drób, twarogi, sery twarde), przyrządzamy na kolację pożywny omlet ze szpinakiem, zielonym groszkiem, resztkami pozostałego z obiadu mięsa czy drobiu, przyrządzamy rybę po grecku lub kielbasę na gorąco. Każdej kolacji powinna towarzyszyć porcja jarzyn gotowanych i surówka. Trzeba tylko pamiętać, że taki obfity posiłek należy zjeść na co najmniej 2—3 godz. przed udaniem się na spoczynek.

Niejednokrotnie zdarza się, że na kolację po prostu „nie ma miejsca”, gdyż obiad jadamy późno, po przyjeździe z pracy i wieczorem nie jesteśmy już głodni. Wypijamy więc wtedy kubek zsiadłego lub słodkiego mleka albo szklankę herbaty, a przed snem zjadamy porcję owoców.

Aby nam się dobrze gospodarowało, trzeba pamiętać o minimalnym choćby zapasie niezbędnych produktów w lodówce czy chłodnej szafce. Utało się wprawdzie powiedzenie, że dobra gospodyni potrafi zawsze przyrządzić coś z niczego, ale inne porzekadło mówi, że z pustego nawet Salomon nie naleje.

Podział produktów na 12 grup

| | Grupy produktów | Zawartość składników odżywczych |
|---------------|--|---|
| Budul-cowe | 1. Mleko i jego przetwory | Pełnowartościowe białko, wapń, witamina B ₂ , częściowo A |
| | 2. Mięso, ryby, drób, podroby, ich przetwory | Pełnowartościowe białko, witaminy z grupy B, składniki mineralne |
| | 3. Jaja | Pełnowartościowe białko, wszystkie (z wyjątkiem C) witaminy, wapń, żelazo |
| Och-ronne | 4. Warzywa i owoce zawierające witaminę C (papryka, zielona pietruszka, kapusta, pomidory, czarna porzeczka, truskawki, cytrusy) | Dużo witaminy C, cenne składniki mineralne, błonnik |
| | 5. Warzywa i owoce bogate w karoten i żelazo (wszystkie warzywa żółte i zielone) | Prowitamina A, żelazo, inne cenne składniki mineralne, błonnik |
| | 6. Nasiona warzyw strączkowych (groch, fasola, bób, soczewica) | Białko roślinne, żelazo, fosfor, wapń, witaminy z grupy B |
| | 7. Ziemniaki | Spore ilości witaminy C, sporo węglowodanów |
| | 8. Wszystkie inne warzywa i owoce | Cenne składniki mineralne, błonnik |
| Energe-tyczne | 9. Produkty zbożowe, mąki, kasze, ryż, pieczywo | Przede wszystkim węglowodany, składniki mineralne, witaminy z grupy B, niepełnowartościowe białko |
| | 10. Masło, olej słonecznikowy, sojowy, arachidowy | Tłuszcze oraz witamina A (w olejach niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe — NNKT) |
| | 11. Wszystkie inne tłuszcze jadalne | Tłuszcze |
| | 12. Cukier, miód, wszelkie słodzone i przetwory mocno słodzone | Węglowodany |

CZTERY PORY ROKU W KUCHNI I NA STOLE



Uwaga! Oznaczenia symbolów przy jadłospisach



— źródłem białka jest mięso



— źródłem białka jest ryba



— źródłem białka jest drób



— źródłem białka są jajka



— źródłem białka jest ser



— kolacja tradycyjna
— obiado-kolacja

WIOSNA

[marzec, kwiecień, maj]

To okres niełatwy do prowadzenia kuchni. Stare warzywa i ziemniaki, będące już na wyczerpaniu, w dużej mierze straciły składniki odżywcze, zwłaszcza witaminę C, a nowalije są drogie i nie zawsze dostępne. Kończą się jabłka, a na tegoroczne świeże owoce trzeba będzie jeszcze dość długo czekać. Należy więc, jeśli tylko jest to możliwe, sięgać po mrożonki, które — właściwie przechowywane — zachowują niemal wszystkie wartości. Przy okazji przypominamy, że mrożonka — zarówno warzywna, jak owocowa, mączna, mięsna czy rybna — nie powinna być oblodzona ani zbita w bryłę, tylko równomiernie oszroniona i sypka. Korzysta się także w tym czasie z domowych lub kupnych przetworów i w miarę możliwości z nowalijek.

Sezonowe warzywa i owoce: poza marchwią, kapustą i burakami — w pierwszych miesiącach wiosny można korzystać jeszcze ze skorzonery, cykorii i porów. Później pojawia się świeża zielona sałata, szczypiorek, koperek, szklarniowe ogórki, rzodkiewki i pomidory (bardzo jeszcze drogie). Mamy ponadto mrożonki owocowe i warzywne; z importu zdarzają się owoce cytrusowe i świeża papryka.

Tradycyjne święta: 8 marca — Dzień Kobiet; Wielkanoc; 26 maja — Dzień Matki; 30 maja — Dzień Dziadka.

MARZEC

CO NA KOLACJĘ?

- 1.● Kanapki z twarogiem czosnkowym lub szczypiorkowym, kanapki z wędliną, kwaszony ogórek, herbata lub napój witaminowy.



- Leniwe kluski „wspaniałe”, surówka z marchwi, chrzanu i jabłka, kisiel witaminowy, herbata.

- 2.● Grzanki gospodarskie, ćwikła lub sałatka z zielonych pomidorów, napój cytrynowy albo herbata.



- Kielbasa w cieście naleśnikowym, surówka z porów i jabłka lub marynowanej papryki, kompot-surówka z mrożonki.

- 3.● Zalewajka z grzybkami, kanapki z pastą jajeczną i listkiem sałaty, napój witaminowy.



- Omlet ze szpinakiem (z mrożonki), ziemniaki, koktajl mleczno-truskawkowy.



4.● Kanapki z pasztetówką i marynowaną papryką lub ogórkiem, serniczki, herbata lub napój owocowy.

- Risotto po kreolsku, surówka z cykorii i jabłka, herbata, ciasto domowe lub herbatniki.



5.● Kanapki z pastą rybną i szczypiorkiem, kanapki z dżemem, herbata lub kawa „lnka” z mlekiem.

- Bułeczki zapiekane z wędzoną rybą, kwaszony ogórek, mus jabłkowy, herbata.



6.● Kopytka błyskawiczne kraszone boczkiem i posypane zieleniną, surówka z kapusty włoskiej, herbata lub napój owocowy.

- Jajka „topione” w sosie pikantnym, ryż na sypko z zieleniną, napój owocowy lub kompot, herbatniki.



7.● Kotlety mielone w cieście (pozostałość z obiadu), surówka z białej kapusty, herbata lub koktajl mleczno-owocowy.

- Makaron po sycylijsku, surówka z marchwi i chrzanu, galaretka z owocami.



8.● Kanapki z sałatką śledziową, herbata lub napój miętowy, ciasto biszkoptowe ze śliwkami z mrożonki.

- Rybne „pufy” w sosie pomidorowym „aksamitnym”, ryż na sypko, surówka z porów i jabłka, herbata miętowa lub kompot.



9.● Kanapki z wędliną, groszek w majonezie, kanapki z dżemem, herbata lub kawa z mlekiem.

- Naleśniki z farszem kulebiakowym, papryka marynowana lub ogórek kwaszony, kisiel żurawinowy albo wiśniowy.



10.● Jajecznica chrupiąca, pieczywo z pastą pietruszkową, herbata, mleko lub mleczna kawa.

- „Schabowe” z drobiu, ziemniaki, surówka z marchwi i jabłka, herbata.

KOLACJE SPECJALNE

Kolacja dla niespodziewanych gości

- Jajka w kokilkach na listkach sałaty lub zielonej pietruszki, marynowane sliwki, dynia lub papryka, herbata lub kawa i ciasteczka „błyskawiczne”.

KWIECIEŃ

CO NA KOLACJĘ?

- 1.● Kanapki z zieloną pastą, sałatka jarzynowa, ciasto domowe lub ciasteczka, herbata lub kawa z mlekiem.



- Parówki w naleśnikach, fasolka szparagowa (mrożona lub konserwowa), surówka z czerwonej kapusty, budyń kakaowy wzbogacony.

- 2.● Żurek z kiełbasą i ziemniakami, pieczywo, surówka z mrożonych owoców.



- Jajka „na materacyku”, surówka wczesnowiosenna, kompot z mrożonki lub z przetworów, herbatniki.

- 3.● Kanapki z pastą ziołową i listkami sałaty, kanapki z masłem i dżemem, herbata lub napój witaminowy z „Rosavitu”.



- Kurczak w potrawce pikantnej, ryż na sypko, surówka z porów i jabłka, napój miętowy lub herbata.

- 4.● Kanapki z żółtym serem i listkiem sałaty, ołatki z jabłkami, herbata lub mleko albo kawa z mlekiem.



- Filety smażone z dorsza lub innej ryby, ziemniaki, surówka z marchwi, jabłka i sałaty, kompot.

- 5.● Pizza po polsku, sałatka pikantna bułgarska (z konserwy), napój witaminowy.



- Łazanki po węgiersku, surówka z marchwi, jabłka i sałaty, herbata.

- 6.● Kanapki z sałatką rybną i ogórkiem kwaszonym, kanapki z masłem i mięsem lub dżemem, herbata lub napój witaminowy.



- Kotlety mielone, ziemniaki purée, surówka z młodej cebulki i sałaty; koktajl mleczno-owocowy (z mrożonki).

- 7.● Babka ryżowa z jabłkami lub mrożonymi owocami, herbata.



- Ryba pieczona w folii, ziemniaki z kminkiem, sałata lub kiszona kapusta, napój „karminowy”.

- 8.● Kaszanka odsmażana, sałatka jarzynowa lekka, pieczywo, herbata lub napój miętowy.



- Jajka sadzone z pieczarkami, kasza gryczana z zielenią, sałatka z selera, napój pomidorowy.

- 9.● Kanapki z twarogiem i szczypiorkiem, kanapki z sałatką, kanapki z miodem lub dżemem, kawa z mlekiem lub herbata.



- „Pilaf” z kurczaka, sałata po poznańsku, placek domowy z zakruszką, herbata lub napój witaminowy.

- 10.● Zsiadłe mleko, kasza jęczmienna na sypko, kraszona boczkiem, truskawki mrożone ze śmietaną.



- Pizza włoska z pieczarkami, surówka z białej kapusty, herbata.

KOLACJE SPECJALNE

Kolacja imieninowa rodzinna

- Sledzie wiosenne, sałatka wystawna włoska, grzanki myśliwskie, koktajl wytrawny; rolada biszkoptowa z kremem waniliowym, herbata, kawa, wino deserowe lub koniak.

Kolacja wielkanocna

Nie będziemy tu sugerować konkretnego menu. Każda gospodyni przygotowuje na Święta jakieś tradycyjne potrawy: mięsa, sałatki, ciasta, mazurki, tradycyjną paschę czy pyszny sernik i z nich bez trudu potrafi ułożyć znakomite przyjęcie. Przepisy na wielkanocne potrawy znajdują się w odpowiednich rozdziałach drugiej części książki. Ważniejsze jest, jak to wszystko podać, aby stół nabrał odświętnego wyglądu? Odpowiedź jest prosta — ładnie, kolorowo, bez przesadnego i wymyślnego przystrojania półmisek. Ozdobą powinny być same nakrycia, sztucze i szkło — które warto sobie skompletować — oraz odpowiednio dobrany do okoliczności obrus, świece, wielkanocne pisanki w koszyczku, przybrane barwinkiem i małe kwiatki w niskim wazoniku. A do dekoracji półmisek wystarczą listki sałaty i zielonej pietruszki, ładnie nacięte rzodkiewki, plastry świeżego ogórka czy paski marynowanej papryki, zwinięty w spiralkę paseczek marchewki albo płatki pieczarek.

Niezależnie od tego, czy przygotowujemy duże świąteczne przyjęcie, czy kameralne spotkanie z przyjaciółmi — ładnie nakryty stół i pogodna atmosfera składają się na sukces gospodarzy.

Dla stworzenia przyjemnego nastroju wcale nie jest konieczna wódka. Zanim zasiądziemy do stołu, można podać kieliszek lub szklaneczkę aperitif. Na tę okazję nadaje się białe wytrawne wino lub szampan znakomicie ochłodzone albo gin z tonikiem (polski dżin to po prostu czysta wódka z kilkunastoma ziarnami jałowca, przetrzymana 5—7 dni w ciepłym miejscu, a następnie wstawiona do lodówki). Coraz częściej podejmuje się gości całkowicie bez wódki, podając do różnych potraw odpowiednie wino. **Warto więc zapamiętać:**

1. Alkohol należy zawsze pić kulturalnie, z umiarem, nie zmuszając nikogo do picia.
2. Wszelkie mocne wytrawne wódki i nalewki podaje się mocno schłodzone, w małych kieliszkach lub szklaneczkach, do zakąsek zimnych i gorących, a także do pikantnych potraw podawanych na ciepło. Można użyć ich również do przyrządzania koktajlów i aperitifów.
3. Lekkie, łagodne białe wina podaje się do przystawek i zakąsek oraz do ryb, przy czym temperatura napoju nie powinna przekraczać 8—10°C; pełne białe wina wytrawne (temperatura 10—12°C) — do białego drobiu i białego mięsa.
4. Lekkie czerwone wina podaje się do serów i potraw z serów, mocne czerwone wina wytrawne — do ciemnego mięsa, bigosów, pasztetów, dziczyzny i dań z grzybów. Temperatura tego trunku nie powinna być niższa niż 15—17°C. Ciężki tokaj czy malagę (o temperaturze pokojowej) podaje się do ciast, tortów i deserów.
5. Wszelkie aperitify i drinki, podawane przed przyjęciem, powinny być mocno ochłodzone; do każdej szklanki wkładamy kostkę lodu. Szampan, który możemy pić w czasie całego przyjęcia, należy chłodzić powoli, w specjalnych „wiaderkach”, obkładając butelkę lodem. Temperatura tego wspaniałego trunku nie może przekraczać 8°C.

6. Koniaki, likiery, słodkie nalewki i wermuty powinny mieć temperaturę pokojową. Koniakiem napełnia się pękate kieliszki tylko do 1/4 wysokości, podgrzewany nieco od podtrzymującej kieliszek dłoni wydziela doskonały bukiet aromatów. Koniak — tak jak szampan — można popijać w czasie całego przyjęcia, znakomicie smakuje do kawy i mrożonych deserów, natomiast likiery i słodkie wermuty — do deserów, kawy, ciast i tortów.

MAJ

CO NA KOLACJĘ?

1. ● Kanapki z pastą twarogowo-szcypiorkową, rzodkiewki, kanapki z miodem lub dżemem, herbata miętowa lub mleko czy kawa z mlekiem.



- Przekładaniec ryżowo-mięsny, surówka wiosenna z sałaty, rzodkiewek i młodej cebulki ze śmietaną, kompot.

2. ● Żurek grzybowy, ziemniaki kraszone boczkiem, mus owocowy.



- Kotlety rybne na sposób włoski, surówka ze świeżej lub marynowanej papryki i porów, napój pomidorowy.

3. ● Kanapki z wędliną i listkami sałaty, domowe słodkie bułeczki z dżemem, herbata lub napój witaminowy.



- Kotleciki z jaj wiosenne, marchewka z groszkiem na beszamelu, galaretka z jableczkiem.

4. ● Szpinak, grzanki myśliwskie, napój z kiszonych buraków.



- Klopsiki mielone w sosie pieczarkowym, surówka zielona, kasza gryczana lub jęczmienna na sypko (przygotowana wcześniej w domowym dogotowywaczu), herbata.

5. ● Spaghetti po włosku, surówka z cykorii i jabłka, herbata miętowa, ciasto.



- Ryba na sposób wschodni, ryż, „curry”, sałata, napój witaminowy z „Rosavitu”.



6.● Kanapki ze śledziem lub wędzoną rybą albo wędliną, kanapki z twarożkiem i mrożonymi owocami, herbata.

- Zupa z młodego szczawiu (na kostkach) z ziemniakami, omlet z pieczarkami, sałata po poznańsku, kisiel owocowy z mrożonych porzeczek.



7.● Kanapki z fromażem domowym czosnkowym, kanapki z dżemem, kawa z mlekiem lub herbata.

- Kurczak w pikantnej potrawce, ryż zielony, surówka z marchwi i chrzanu, napój owocowy.



8.● Kaszanka panierowana obsmażana, kiszzone ogórki, sok pomidorowy, pieczywo z masłem.

- Suflet z sera, surówka wiosenna, koktajl kefirowo-wiśniowy.



9.● Grzanki „gospodarskie” na sałacie, herbata, ciasteczka.

- Pierogi z mięsem, mizeria z koperkiem i śmietaną, kompot-surówka z mrożonych truskawek.



10.● Kanapki z pastą myśliwską, kanapki z twarożkiem rzodkiewkowym, herbata lub herbata czy kawa z mlekiem.

- Ryba po grecku, ryż na sypko z koperkiem, sałata z sosem vinaigrette, napój owocowy.

KOLACJE SPECJALNE

Święto Matki [26.V]

- Płysie z pieczarkami zapiekane, surówka wiosenna z majonezem, tort ponczowy oblewany czekoladą.

Dzień Dziadka [30.V]

- Roladki naleśnikowe z parówkami, sałatka warzywno-śledziowa, sernik „uroczysty”, herbata, koniak.

LATO

(czerwiec, lipiec, sierpień)

Okres wakacji i urlopów, wyjazdów na weekendy. Mamy w sklepach coraz więcej świeżych warzyw i owoców. Pojawiają się leśne jagody, borówki i grzyby. Rozpoczynają się też prace przy przetworach z działki i ogrodu.

Gdy rodzina wyjedzie na wakacje, dobrze jest przynajmniej jeden miesiąc poświęcić na dietę wyszczuplającą: ograniczyć znacznie spożywanie potraw wysokokalorycznych (słodycze, dania mączne, tłuszcze), zażywać więcej ruchu na świeżym powietrzu, zastosować intensywną poranną i wieczorną gimnastykę. W tym okresie należy jeść więcej nabiału, warzyw i owoców oraz ryb, mniej natomiast — mięsa i wędlin.

Sezonowe warzywa i owoce: młoda kapusta, groszek, marchewka, kalafiory, szpinak, sałata, rzodkiewka, wszystkie zieleniny; papryka i pomidory z importu i spod folii; truskawki, poziomki, maliny, porzeczki, wczesne jabłka i gruszki, morele i brzoskwinie. Z leśnych zbiorów mamy grzyby, czarne jagody, borówki. Ze wszystkich tych plonów można przygotowywać przetwory.

Tradycyjne święta: 1 czerwca — Dzień Dziecka; 23 czerwca — Dzień Ojca.

CZERWIEC

CO NA KOLACJĘ?



1.● Kanapki z pasztetem i sałatą, kanapki z twarogiem owocowym, herbata lub kawa z mlekiem.

● Zapiekanka „Frykas”, surówka wiosenna z sosem vinaigrette, herbata, owoce.



2.● Łazanki z truskawkami i śmietaną, herbata, kanapka z twarogiem szczypiorkowym.

● Zrazy faszerowane drobiowe, ryż na sypko z koperkiem, surówka z marchwi i chrzanu, herbata.



3.● Kanapki z pastą rybną i listkami sałaty, herbata lub kawa z mlekiem, owoce.

● Jajka faszerowane, szpinak, ziemniaki, koktajl z kefiru i truskawek lub poziomek.



4.● Kopytka kraszone słoniną lub boczkiem, młoda kapusta-bi-gosik duszona z pomidorami, napój witaminowy.

- Kotlety wieprzowe po ministersku, ziemniaki, sałata, her-bata, owoce.



5.● Placki ziemniaczane z pikantnym twarogiem, surówka z mło-dej cebulki i rzodkiewek, herbata.

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami, łazanki z twarogiem i truskawkami ze śmietaną, herbata.



6.● Kanapki z wędliną, sałatka z zielonego groszku, napój pomidorowy.

- Ryba zapiekana pod pikantnym beszamelem, sałatka z so-sem vinaigrette, koktajl jagodowy.



7.● Zsiadłe mleko z ziemniakami posypanymi suto zielenią, kisiel witaminowy z porzeczek.

- Chłodnik z młodych buraczków z jajkami na twardo ołatki z truskawkami, herbata.



8.● Chłodnik bułgarski „tarator”, pieczywo, dżem lub miód, owoce.

- Młoda kapusta faszerowana mięsem i ryżem, mleko truskawkowe.



9.● Kanapki z pastą mięsną i listkami sałaty, bułeczki z twa-rożkiem homogenizowanym i truskawkami, herbata lub kawa z mlekiem.

- Zupa „Minestrone” błyskawiczna, grzybek z twarogiem i czarnymi jagodami, herbata.



10.● Jajecznica z grzybami (kurki lub pieczarki), pieczywo, her-bata, owoce.

- Kurczak po amerykańsku, ziemniaki z koperkiem, sałata, koktajl jagodowy.

KOLACJE SPECJALNE

Dzień Dziecka [1.VI]

- Kakao z pianką, kanapki, rolada poziomkowa.

Dzień Ojca [23.VI]

- Pizza po myśliwsku, sałatka francuska, lody z owocami, kawa, herbata.

Kolacja dla niespodziewanych gości

- Jajka faszerowane po angielsku, pieczywo, herbata, surówka z owoców, herbatniki.

LIPIEC

CO NA KOLACJĘ?



1. ● Kiełbasa po poznańsk i. surówka letnia, pieczywo, owoce.
 - Jajka po nelsonsku, sałata z sosem vinaigrette, mus z miękkich owoców.



2. ● Kanapki z serem i rzodkiewką, ołatki „codzienne” z owocami, herbata.
 - Kurczak lub kaczka na sposób wschodni, ziemniaki z koperkiem, mizeria, herbata lub napój owocowy.



3. ● Kaszanka odsmażana, surówka z zieleniny z sosem majonezowym, pieczywo, herbata, owoce.
 - Zupa „Julienne” na resztkach z drobiu, naleśniki z masą serową pikantną, sałata, owoce.



4. ● Kanapki z sałatką rybną (pozostałości ryby z obiadu), herbata, owoce z cukrem i śmietaną.
 - Ryba po indiańsku, surówka z młodej marchewki i jabłka, napój z miękkich owoców.



- 5.● Makaron podsmażony z kielbasą, surówka z rzodkiewek, ogórków i sałaty, herbata.
- Klopsiki w sosie pieczarkowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z młodej kapusty, kompot-surówka z owoców.



- 6.● Grzanki gospodarskie, zsiadłe mleko, owoce.
- Chłodnik mleczno-owocowy, jajka sadzone na szpinaku, surówka z marchwi.



- 7.● Pieczywo z masłem pietruszkowym, z twarożkiem, cebulką i rzodkiewką, owoce, herbata lub kawa z mlekiem.
- Zupa-krem jarzynowy z grzankami, makaron po chłopsku, sałata, kompot.



- 8.● Kanapki z serem, ołatki z truskawkami, herbata lub kefir.
- Zurek z grzybkiem i młodymi ziemniakami, sałatka-danie jarzynowe z mięsem z wędzonego kurczaka, mus owocowy



- 9.● Kanapki z wędliną i sałatą, kanapki z sałatką jarzynową, herbata, owoce.
- Galareta z ryby, chrzan, pieczywo, zupa pomidorowa „czysta” z ryżem i koperkiem, biszkopt błyskawiczny z truskawkami, herbata.



- 10.● Zsiadłe mleko z młodymi ziemniakami, czarne jagody z cukrem.
- Steki po wiejsku, ziemniaki, sałata z sosem vinaigrette, owoce, herbata.

KOLACJE SPECJALNE

Kolacyjka dla przyjaciół

- Sałatka rybna, grzanki pikantne, „słupki” ogórkowe, grzyby duszone w śmietanie, czerwone wino wytrawne, mus błyskawiczny z poziomkami mrożony, kawa, herbata.

SIERPIEŃ

CO NA KOLACJĘ?



1.● Twarożek po bułgarsku, pieczywo z masłem, placek z owocami, herbata.

- Zupa szczawiowa na kurczaku (połowę kurczaka ugotować wcześniej, obrać mięso z kości), młode ziemniaki, pierogi z mięsem z kurczaka, sałata po poznańsku, owoce.



2.● Jajecznica z boczkiem i grzybami (kurki, pieczarki), pieczywo, pomidory, herbata, owoce.

- Jajka w koszulkach w sosie pieczarkowym, ryż na sypko z koperkiem, napój pomidorowy.



3.● Leniwe pierożki błyskawiczne, koktajl mleczno-owocowy.

- Spaghetti po włosku, fasolka szparagowa z masłem i bułeczką, herbata lub kompot-surówka.



4.● Kanapki z twarożkiem czosnkowym, pomidory z cebulką, bułeczki z dżemem, herbata lub kawa z mlekiem.

- Szaszłyki wschodnie, ryż na sypko z koperkiem, surówka z pomidorów, cebuli i papryki, kompot z jabłek.



5.● Zsiadłe mleko z kaszą gryczaną lub jęczmienną (ugotowaną wcześniej w domowym dogotowywaczu), owoce, ciasto.

- Filety rybne smażone z sosem wytrawnym, ziemniaki, mizeria, wiśnie w kisielu.



6.● Sałatka ziemniaczano-rybna, kanapki z serem i pomidorem, herbata, owoce.

- Kurczak duszony w winie, młode ziemniaki, surówka z młodej kapusty, owoce w sosie waniliowym.



7.● Kopytka kraszone boczkiem, surówka z pomidorów, papryki i cebuli, herbata.

- Jajka w koszulkach w sosie pomidorowym, makaron-rurki, sałata, owoce.



8.● Grzanki ze świeżymi grzybami, kanapki z twarożkiem i owocami, herbata lub kawa mleczna.

- Szpinak, kotleciki z sera żółtego i ryżu, chłodnik wiśniowy z kruchymi paluszkami.



9.● Zsiadłe mleko z kaszą gryczaną na sypko, kraszoną boczkiem, owoce.

- Zrazy po nelsonsku ze świeżymi grzybami, surówka z ogórków i papryki, kisiel wiśniowy z gruszkami.



10.● Kanapki z twarożkiem rybnym i pomidorem, ciasto błyskawiczne z jabłkami.

- Filety rybne po węgiersku, ryż na sypko z koperkiem, sałata z sosem vinaigrette, owoce, herbata.

KOLACJE SPECJALNE

Kolacja dla solenizanta

- Kanapki „liliputki”, koktajl owocowy lekko alkoholizowany, kurczak luzowany pieczony z nadzieniem, surówka z pomidorów i papryki, młode ziemniaki z koperkiem, lody z owocami.

Jak pozbyć się nadwagi!

Codziennie liczenie kalorii i kontrolowanie wagi ciała jest niełatwe i nie zawsze możliwe. Co zatem wolno jadać i w jakich ilościach, czego się wystrzegać, a co całkowicie usunąć z jadłospisu, by dzienna porcja pożywienia dostarczyła tylko 1200—1300 kcal? Poniższe wskazówki żywieniowe odnoszą się do osób zupełnie zdrowych (w przeciwnym razie każda zmiana diety musi być zaakceptowana przez lekarza) i prowadzących raczej siedzący tryb życia, unikających większych wysiłków fizycznych.

Dla odzyskania czy zachowania smukłej sylwetki niezmiernie ważny jest

też tryb życia. Konieczny jest ruch na świeżym powietrzu, co najmniej 5 km energicznego marszu dziennie (np. piechotą do pracy), codzienna dość intensywna gimnastyka, a jeśli mamy możliwość — pływanie w basenie i gra w siatkówkę.

Co i w jakich ilościach jadać w ciągu dnia

| | |
|---|---------------|
| ● Chude mleko lub kefir czy jogurt (2 szklanki) | ok. 220 kcal |
| ● 10 dag chudego twarogu lub chuda wędlina (5 dag — ok. 195 kcal) | ok. 104 kcal |
| ● Jajko | ok. 65 kcal |
| ● 10 dag chudego mięsa lub chuda ryba (ok. 15 dag — 115 kcal) | ok. 150 kcal |
| ● 20 dag surowych warzyw (surówki) | ok. 80 kcal |
| ● 10 dag warzyw gotowanych „z wody” bez podprawiania mąką i tłuszczem | ok. 40 kcal |
| ● 20 dag owoców | ok. 70 kcal |
| ● Surowe zieleniny bez ograniczeń | |
| ● 2 kromki chleba pszenno-razowego czerstwego | ok. 160 kcal |
| ● 2 ziemniaki (ok. 8 dag) lub czubata łyżeczka ryżu (ok. 45 kcal) | ok. 40 kcal |
| ● 1 łyżeczka masła roślinnego | ok. 50 kcal |
| ● 1 łyżka oleju słonecznikowego lub sojowego | ok. 135 kcal |
| ● 1 łyżeczka cukru lub łyżka dżemu (25 kcal) lub łyżeczka miodu (ok. 26 kcal) | ok. 16 kcal |
| Razem | ok. 1160 kcal |

Z porcji tej powinno przyspać na kolację ok. 300 kcal.

Czego wyrzec się całkowicie:

Tłustych ciast, tortów, czekolady, kremów, tłustych potraw, zawieszonych zup i sosów. Ograniczyć do minimum potrawy mączne i pieczywo, wystrzegać się potraw smażonych na tłuszczu i nasiąkniętych nim. Jadać małymi porcjami, nawet sześć razy dziennie, nie przekraczając w sumie dozwolonych ilości kalorii.

Zamiast zup można wypić: 1 szklankę soku z marchwi i jabłka lub z marchwi i pomarańczy, 1 szklankę ukiszzonego kwasu z buraków, 1 szklankę napoju ze zmieszanych w równych częściach soku z kwaszonej kapusty i z jabłek oraz wody.

JESIEŃ

(wrzesień, październik, listopad)

W tym sezonie obfitości na bazarach i w sklepach można kupić wszystkie dostępne u nas warzywa, owoce, grzyby i młode ziemniaki. Mamy zatem ułatwione gospodarowanie i... mnóstwo pracy z przetworami z działki lub ogródka czy z lasu. Pojawiają się w dużym wyborze jabłka i gruszki, a więc czeka nas przygotowanie kompotów, przecierów szarlotkowych, śliwkowych powideł. Przyrządzamy kwaszonki z kapusty i ogórków, marynaty octowe, przetwory z pomidorów i wreszcie grzybów.

Wybierając się do lasu po grzyby trzeba pamiętać, że można zbierać tylko te, o których wiemy na pewno, że są jadalne. Przy identyfikowaniu gatunku w żadnym przypadku nie korzystać z przygodnych opinii i rzekomo wypróbowanych rad. Zawodzą one najczęściej przy odróżnieniu grzyba jadalnego od trującego. Jeśli nie jesteśmy pewni, najlepiej skorzystać z pomocy doświadczonych zbieraczy.

Należy również przed grzybobraniem upewnić się, czy na terenach, dokąd się wybieramy, nie były ostatnio stosowane chemiczne zabiegi ochrony lasu. Grzyby, jagody, borówki, jeżyny, maliny, czyli całe runo leśne, nie nadaje się w takim przypadku ani do spożycia, ani na przetwory.

WRZESIEŃ

CO NA KOLACJĘ?

1. ● Omlet „oszczędny” (z resztkami drobiu lub mięsa pozostałego z obiadu) lub kanapki z pastą jajeczną, pomidorem albo ogórkiem, herbata, mleko czy kawa z mlekiem.



●● Kotleciki mielone z drobiu, ziemniaki z koperkiem, marchewka z groszkiem, mus z jabłek lub koktajl mleczno-owocowy.

2. ● Kanapki z wędliną i pomidorem, kanapki z twarogiem szczypiorkowym, herbata lub kawa z mlekiem albo mleko.



●● Zupa z zielonego groszku „inna”, morele lub brzoskwinie albo miękkie śliwki pod sufletową „kołderką”, herbata, kawa z mlekiem czy napój owocowy.

3. ● Zsiadłe mleko z ziemniakami, posypanymi koperkiem, mus z jabłek, herbatniki.



●● Filety rybne panierowane w ostrym sosie, ziemniaki, miseria, kompot z różnych owoców.



4.● Kanapki z sałatką rybną i kiszonym ogórkiem, bułeczka z dżemem, herbata, owoce.

- Befszyki z cebulką, ziemniaki z koperkiem, sałatka z pomidorów, cebulki i papryki, surówka z owoców jesienna.



5.● Żurek krakowski z kiełbasą i jajkiem na twardo, pieczywo, owoce.

- Grzyby duszone w śmietanie, łazanki z pikantnym serem i zieleniną, sałatka z pomidorów, herbata, owoce.



6.● Ołatki z jabłkami, kanapki z twarogiem i cebulą, herbata z sokiem witaminowym.

- Fasolka szparagowa z jajkami siekanymi, młode ziemniaki z koperkiem, surówka, sałata z ogórkiem i młodą cebulką lub szczypiorkiem, placek „Marengo”, herbata.



7.● Kanapki z wędliną i ogórkiem, kanapki z białym serem i szczypiorkiem, herbata lub kawa z mlekiem, owoce.

- Ryba po grecku pikantna, ryż na sypko z zieleniną, surówka z owoców.



8.● Kopytka „błyskawiczne” z sosem ze świeżych grzybów, kiszone ogórki „na prędcę”, herbata, owoce.

- Zapiekanka z kurczaka, kwaszone ogórki lub surówka z porów i papryki, herbata, owoce.



9.● Zsiadłe mleko, ziemniaki z koperkiem, naleśniki biszkoptowe z jabłkami.

- Pory w powijaczkach, sałatka z pomidorów, herbata lub kompot z mieszanych owoców, herbatniki albo domowe ciasteczka.



10.● Kanapki z twarogiem i miodem, kanapki z jajkiem, mleko, kawa mleczna lub herbata.

- Kalafior zapiekany pod mięsnym beszamelem, koktajl mleczno-owocowy.

Gdy lekarz zaleci dietę

Gdy po przebytej chorobie lekarz zaleci sposób odżywiania oszczędzający przewod pokarmowy, nie zawsze wiadomo co wolno jadać, a czego należy się wystrzeżać. Najczęściej wydaje nam się, że dania dietetyczne muszą być nieapetyczne i niesmaczne. Tymczasem dieta łatwo strawna powinna być przede wszystkim urozmaicona, składająca się z wielu różnych produktów, dobrze dobranych pod względem kolorystycznym, a potrawy — estetycznie podane. Ale to już zależy od inwencji przygotowującego posiłki, bo ograniczenia nie są aż tak ogromne. Oto bardziej szczegółowe zalecenia:*

Napoje dozwolone: mleko, słaba herbata, kawa zbożowa (np. „Inka”), soki warzywne i owocowe;

— **niedozwolone:** mocne kakao, kawa naturalna, płynna czekolada, mocne alkohole.

Pieczywo dozwolone: białe czerstwe, czerstwy Graham, sucharki, biszkopcy;

— **niedozwolone:** żytnie razowe, każde pieczywo świeże.

Produkty zbożowe i strączkowe dozwolone: kasza manna, krakowska drobna, jęczmienna drobna, ryż, drobny makaron, młody zielony groszek, młoda fasolka szparagowa;

— **niedozwolone:** kasze i makarony grube, suchy groch, fasola, bób.

Mleko i przetwory z mleka dozwolone: mleko słodkie i zsiadłe, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słodka śmietanka;

— **niedozwolone:** przekwaszone mleko i kefir, śmietana.

Sery dozwolone: wszelkie sery twarogowe świeże;

— **niedozwolone:** sery podpuszczkowe, tzw. żółte, tłuste sery topione, sery pleśniowe, jak rokpól.

Jaja dozwolone: gotowane lub przyrządzane na parze;

— **niedozwolone:** smażone i na twardo.

Mięso, ryby, drób dozwolone: chude mięso, drób i ryby gotowane;

— **niedozwolone:** smażone tłuste mięsa, ryby i drób, tłuste ryby wędzone, konserwy i marynaty rybne i mięsne, tłuste wędliny.

Tłuszcze dozwolone: masło, śmietanka, masło roślinne, Vita, świeże oleje (słonecznikowy, sojowy), oliwa w ograniczonych ilościach (1 łyżka dziennie);

— **niedozwolone:** słonina, smalec, boczek, tój wołowy i barani.

Ziemniaki dozwolone: gotowane purée;

— **niedozwolone:** frytki, pyzy, ziemniaki odsmażane na tłuszczu.

Warzywa dozwolone: gotowane — marchew, dynia, buraki, szpinak, kalafior, kabaczek; surowe — sałata zielona, pomidory bez skórki;

— **niedozwolone:** kapusta, rzepa, warzywa smażone czy duszone w tłuszczach, marynowane.

* Wg objaśnień do karty wskazań dietetycznych chorób metabolicznych Instytutu Żywności i Żywienia

Owoce dozwolone: dojrzałe owoce bez skórki i pestek, soki z owoców;
— **niedozwolone:** wszelkie owoce niedojrzałe, orzechy i migdały.

Słodycze dozwolone: cukier, miód, dżemy, galaretki owocowe, lekkie chude ciasta, biszkopty;

— **niedozwolone:** torty i ciastka z kremem, pączki, faworki, ciasta francuskie, piaskowe, cukierki czekoladowe, czekolada, chałwa, nugaty.

Zupy dozwolone: delikatne krupniki, kleiki, zupy mleczne i na wywarach z jarzyn podprawiane mlekiem lub śmietanką, zupy owocowe przecierane;

— **niedozwolone:** kapuśniaki i wszelkie zupy z dodatkiem kapusty, zupy grochowe, fasolowe oraz wszelkie podprawiane zasmażkami.

Sosy dozwolone: delikatne sosy na podstawie mlecznego beszamelu, sosy owocowe ze śmietanką, majonez domowy przyrządzony z oleju słonecznikowego (w małych ilościach) z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy);

— **niedozwolone:** sosy na zasmażkach, ostre, pikantne, na wywarach mięsnych.

Desery dozwolone: kompoty, kisiele, musy, galaretki, kremy z mleka lub słodkiej śmietanki;

— **niedozwolone:** tłuste ciastka, kremy ze śmietaną, czekoladą lub kakao, torty orzechowe lub migdałowe.

Przyprawy dozwolone: sól, sok z cytryny, wanilia, cynamon, kminek, w małych ilościach gałka muszkatowa, koperek i pietruszka zielona;

— **niedozwolone:** pieprz naturalny, musztarda, ocet, papryka, maggi, pikle i marynaty.

Przykładowe kolacje łatwo strawne

1. Białe pieczywo, chudy twarożek z zieloną pietruszką, galaretka z gotowanym jabłkiem, herbata.
2. Kefir z ziemniakami i zieleniną, bułeczka z miodem lub dżemem bezpestkowym, napój pomidorowy.
3. Kanapki z chudą wędliną (szynka wołowa, chuda szynka, polędwica parzona) i listkami sałaty, pomidor bez skórki i pestek, herbata.
4. Jajecznica na parze, bułeczka z masłem, sałata z sosem vinaigrette, kisiel jabłkowy.
5. Ryba po grecku dietetyczna na gorąco, ryż gotowany „w dużej wodzie”, herbata, czerstwa bułka, masło, dżem.
6. Kanapki z sałatką jarzynową dietetyczną, wzbogaconą chudą wędliną lub gotowanym mięsem, jabłko pieczone, herbata.
7. Galareta z ryby z sokiem cytrynowym (może być kwasek), białe pieczywo z masłem pietruszkowym, herbata, biszkopt z surową galaretką z czarnej porzeczki.
8. Kanapki z twarożkiem zielonym, kanapki z pastą mięsną, kanapki z dżemem, herbata lub napój witaminowy.
9. Kurczak w galarecie, chrzan „delikatny”, pieczywo z masłem, herbata, herbatniki lub ciasteczka z dżemem.
10. Leniwe pierożki z masłem, kanapki z masłem, pomidor bez skórki i pestek, herbata.

PAŹDZIERNIK

CO NA KOLACJĘ?



1.● Kanapki z pastą jajeczną i pomidorem, herbata, jabłecznik.

- Pączki drobiowe podwójnie panierowane, surówka z marchwi i jabłka, ziemniaki, kisiel owocowy, herbata.



2.● Kanapki z wędliną i pastą jajeczną z kwaszonym ogórkiem, kanapki z dżemem, herbata lub mleczna kawa albo mleko.

- Ryż zapiekany z jajkami, surówka z pomidorów, kompot z różnych owoców.



3.● Fasolka szparagowa po polsku, bułka z masłem i wędliną, herbata lub mleko.

- Marchewka z groszkiem, pałeczki serowe, sałata, budyń waniliowy z owocami, herbata.



4.● Makaron z tartym serem, zielony groszek w majonezie, herbata, owoce.

- Parówkowe „zawijasy”, ryż na sypko, surówka z pomidorów i cebuli, kisiel żurawinowy.



5.● Kanapki z pastą jajeczno-rybną i pomidorem, kanapki z dżemem, herbata, owoce.

- Filety rybne zapiekane à la Nelson, surówka z ogórków, winogrona lub inne owoce w galaretkę, herbata.



6.● Kasza jęczmienna „grzybowa”, sałata z jajkiem na twardo, napój witaminowy pomidorowy.

- Naleśniki z rokpołem, surówka z pomidorów i papryki, gruszki w sosie waniliowym, herbata.



7.● Kanapki z pastą „wykwintną” i pomidorem, kanapki z masłem i miodem lub dżemem, mleko, herbata albo mleczna kawa, owoce.

- Kurczak lub kura zapiekana pod pikantnym beszamelem, sałatka jesienna, kompot ze śliwek.



8.● Kefir, ziemniaki z koperkiem, ciasto drożdżowe ze smażonymi owocami, napój witaminowy.

- Papryka faszerowana mięsem i ryżem, surówka ze słodkiej białej kapusty, krem twarogowy z owocami.



9.● Kanapki z „fromażem” czosnkowym domowym, kanapki z wędliną i pomidorem, herbata, owoce.

- Filety rybne w ziołowym panierunku smażone, ziemniaki, chrzan ze śmietaną „wyborny”, ciasto ze śliwkami, herbata.



10.● Zalewajka ze świeżymi grzybami, bułeczki z dżemem, mleko lub herbata.

- Zupa jarzynowa „z wkładką”, naleśniki z twarogiem i owocami ze śmietaną, herbata.

KOLACJE SPECJALNE

Zapraszamy na „specialité”

Mała zakąska: polskie koreczki „anchois”, kostki ostrego sera, słupki świeżego ogórka, cząstki pomidorów z pieprzem i solą, czysta wódka;

Specialité: kurczak à la bekasy, jabłka smażone po francusku, ryż na sypko; białe lekkie wino, sałata;

Deser: łańcuch kakaowy, herbata, kawa, ewentualnie koniak lub deserowe wino, owoce.

LISTOPAD

CO NA KOLACJĘ?

1.● Grzanki z serem i papryką, surówka z pomidorów i cebuli; jabłka pieczone „w koszulkach”, herbata lub kawa z mlekiem.



- Kopytka, sałatka jarzynowo-drobiowa, zupa owocowa z herbatnikami lub kruchymi paluszkami.



2.● Kanapki z wędliną i chrzaniem „wytrawnym”, bułka z dżemem, herbata lub kawa z mlekiem, mleko, owoce.

- Paprykarz rybny, ryż zielony, surówka z cykorii i jabłka, herbata, ciasto.



- 3.● Kiełbaski smażone z cebulą, sałatka z pomidorów, pieczywo, herbata, owoce.
- Zapiekanek z jaj „oryginalna”, kiszone ogórki, kompot z mieszanych owoców.



- 4.● Jajecznica na grzankach, listki sałaty, ewentualnie marynowana papryka, herbata, ciasto lub herbatniki.
- Barszcz pomidorowy w filiżankach, kotlety schabowe, kiszona kapusta z marchewką, ziemniaki, owoce.



- 5.● Kanapki z pastą rybną, twarożkowy puch, herbata.
- Makaron z polskim „parmezanem” i zieleniną, surówka z marchwi i jabłka, owoce, herbata.



- 6.● Fasolka szparagowa po francusku, ołatki z jabłkami, herbata lub mleko albo kawa z mlekiem.
- Barszcz wołyński z mięsem drobiowym, gruszki w kremie kakaowym.



- 7.● Jajka na kiełbasie po polsku, ogórki kiszone, pieczywo, herbata, owoce.
- Filety rybne w serowym panierunku, surówka z kiszonej kapusty i buraczka, ziemniaki z zieleniną, kompot.



- 8.● Obwarzanki babci Oleńki, masło, twarożek ze szczypiorkiem, dżem, herbata lub mleko albo kawa z mlekiem.
- Ziemniaki po myśliwsku, surówka z porów i jabłka, kisiel żurawinowy z mlekiem waniliowym.



- 9.● Kanapki z sałatką jarzynową, kanapki z serem i pomidorem, kanapki z dżemem, mleko, kawa mleczna lub herbata.
- Kotleczki z jaj i otrąb pszennych, marchewka z groszkiem w beszamelu, jabłka w sosie waniliowym.



- 10.● Sledziki w śmietanie, ziemniaki z zieleniną, pieczywo z masłem, herbata, jabłko.
- Ostry ser panierowany, kasza gryczana na sypko, kwaszone ogórki, owoce w galaretkę.

KOLACJE SPECJALNE

Kolacyjka przy kartach

Spotkania przy kartach przeciągają się zazwyczaj do późna. Aby gospodyni nie musiała przerywać gry, powinna przygotować wcześniej coś do „przegryzienia”. Najwygodniej jest dla każdego z grających, gdy ma podaną małą tackę z gotowymi daniami. Oto kilka propozycji, co można przyrządzić.

- Różnego rodzaju małe kanapki na raz do ust, np. kanapki miniaturowe lub „koreczki” na serze, kolorowe kulki, słone paluszki, krakersy;
- Na gorąco: grzanki, które trzeba przygotować wcześniej, ułożyć na blaszce wyłożonej folią aluminiową i, aby nie wysychały, przykryć wilgotną czystą ściereczką. Na 10 minut przed podaniem odkryć je i wstawić do mocno nagrzanego piekarnika.
- Do herbaty lub kawy mogą być różne drobne ciasteczka kupione lub upieczone w domu, np. „aspirynki”.

ZIMA

(grudzień, styczeń, luty)

Gdy nastaną chłody, w wielu rodzinach zmienia się sposób odżywiania. Na stole pojawiają się potrawy bardziej kaloryczne, zawiesziste zupy i sosy, częściej — zamiast owoców — podaje się tłuczkie desery. A gdy do tego dodać związany z sezonem siedzący tryb życia i mniej ruchu na świeżym powietrzu, trudno się dziwić, że utarło się porzekadło: „zima tuczy”.

Ilość przewidzianych normą produktów energetycznych nie jest przecież uzależniona od pory roku i temperatury powietrza, nie trzeba zatem zimą zwiększać kaloryczności posiłków. Tak jak i w innych porach roku należy dbać o różnorodność pożywienia, wykorzystując — gdy zaczną się kłopoty ze świeżymi warzywami i owocami — mrożonki i przygotowane w domu lub kupne przetwory.

Podstawowe zimowe warzywa: kapusta, marchew, pory, selery, buraki. Później w sklepach pojawiają się cykorja i skorzonera, a pod koniec zimy niewielkie początkowo dostawy zielonych nowalijek. W okresie świątecznym zdarzają się czasem owoce cytrusowe.

Zimowy sezon otwierają właściwie święta Bożego Narodzenia, potem Sylwester i karnawał — okazje do częstych spotkań towarzyskich. Nierzadko w tym okresie odbywają się śluby i chrzciny. Zamieszczone w tym rozdziale jadłospisy specjalne zawierają więc propozycje na wieczerną wigilijną z tradycyjnymi potrawami oraz na kolację świąteczną. Chodzi tu nam o przypomnienie młodym paniom domu typowych potraw na te okazje, które zresztą w poszczególnych regionach są bardzo różnorodne.

Tradycyjne święta: Boże Narodzenie, Sylwester, 21 stycznia — Święto Babci.

GRUDZIEŃ

CO NA KOLACJĘ?



- 1.● Kanapki z razowego chleba z białym serem i szczypiorkiem, bułeczka z dżemem lub miodem, mleko, kawa z mlekiem albo herbata.

- Zrazy mielone nadziewane w sosie grzybowym, kasza gryczana, surówka z cykorii i jabłka, herbata.



- 2.● Grzanki z jajecznicą pikantną, kwaszone ogórki, domowe ciasto, herbata.

- Filety pieczone w pakietkach, ryż z zieloną pietruszką, surówka z pora i papryki marynowanej, herbata, owoce.



- 3.● Makaron z tartym żółtym serem i zielenią, surówka z marchwi i jabłka, herbata.

- Ruskie pierogi, kiszona kapusta z marchewką i zielenią, kisiel żurawinowy lub z mrożonych porzeczek z kremem twarogowym.



- 4.● Kanapki z pastą myśliwską i kwaszonym ogórkiem, bułeczka z dżemem, herbata.

- Kulebiak drobiowy, barszcz burakowy czysty na kurczaku, mus z mrożonych owoców.



- 5.● Pozostały z obiadu makaron ze świeżym twarogiem i wędzonym boczkiem, surówka z porów i jabłka, napój witaminowy.

- Jajka sadzone, pory à la szparagi, ziemniaki-makaronik z zielenią, kompot z mrożonych owoców.



- 6.● Kanapki z pastą rybną i marynowaną papryką, „buchty” z dżemem, herbata.

- Rumsztyki inaczej, kwaszone ogórki, ryż na sypko, napój miętowo-malinowy lub jabłkowy.



7.● Jajka na miękko, chleb razowy z masłem i ostrym tartym serem z zieleniną, bułeczka z dżemem, herbata, mleko lub kawa z mlekiem.

- Zupa jarzynowa z mieszanki mrożonej, placuszki z białego sera z cukrem waniliowym, kompot-surówka z mrożonki.



8.● Kanapki z sałatką jarzynową, wzbogaconą kostkami ostrego sera, ciasto domowe z dżemem, herbata.

- „Schabowe” z kurczaka, ziemniaki, surówka z marchwi, jabłka i chrzanu, kisiel z mrożonych porzeczek.



9.● Makaron po gospodarsku (z kielbasą lub resztkami kurczaka z poprzedniego dnia), kwaszony ogórek, napój pomidorowy lub herbata.

- Jajka w koszulkach w szarym sosie, kasza jęczmienna na sypko (ugotowana wcześniej w domowym „dogotowaczku”), surówka z białej kapusty, herbata.



10.● Kanapki z żółtym serem i masłem szczypiorkowym, bułeczka z dżemem, herbata, mleko lub kawa z mlekiem.

- Pierogi z farszem pasztetowym, surówka z kiszzonej kapusty pikantna, napój karotenowy.

KOLACJE SPECJALNE

Wieczera wigilijna

- Śledzik marynowany po polsku, śledzik w oliwie z cebulką, sałatka jarzynowa z majonezem, barszcz grzybowo-burakowy, cebulaki, naleśniki z grzybami, kapusta grzybowa, ryba smażona (karp, sandacz lub filety z ryb morskich), surówka z porów i papryki marynowanej, piramida makowa lub „makiętka”, kompot z suszu.

Kolacja wystawna świąteczna

- Zakąska:** zimne mięsa, wędliny, sery lub kanapki ze śledziem.
Przystawka: tort grzybowy, czerwone wino wytrawne.
Danie gorące: kaczka po myśliwsku, borówki lub żurawiny do mięs, czerwone wino.
Deser: ciasta świąteczne, herbata lub kawa, wino deserowe albo koniak.

STYCZEŃ

CO NA KOLACJĘ?

1. ● Jajecznicza z kiełbasą, pieczywo, herbata, ciasto, truskawki mrożone ze śmietaną.



- Klopsiki rybne w sosie greckim, ryż na sypko z zieloną surówką z cykorii, kisiel wiśniowy, herbata lub napój witaminowy.

2. ● Grzanki z pieczarkami, babka ucierana, dżem lub konfitury, herbata.



- Sznyce drobiowe panierowane na ostro, surówka z kiszzonej kapusty i marchwi, ziemniaki, herbata, jabłko.

3. ● Kanapki z wędliną, kanapki z serem, listek sałaty lub kiszony ogórek, kanapki z dżemem, herbata, mleko lub kawa z mlekiem.



- Jajka na sposób turecki, grzanki z bułki, sałatka z porów i papryki marynowanej lub jabłka, kompot z mrożonych owoców albo z przetworów.

4. ● Kanapki z razowego chleba i sera warmińskiego z kwaszonym ogórkiem, ryż zapieczony z jabłkami, herbata.



- Mortadela w szlafroczkach, surówka z białej kapusty, ogórka kwaszonego, jabłka i cebuli, różowa kaszka witaminowa z sosem waniliowym, herbata lub napój z „Rosavitu”.

5. ● Omlet ze szpinakiem z mrożonki lub z fasolką szparagową, surówka z marchwi i chrzanu, pieczywo, herbata.



- Łazanki pożywne, ćwikła z chrzanem i surowym jabłkiem, herbata.

6. ● Zalewajka na kiełbasie, pieczywo, surówka z mrożonych truskawek.



- Mielone rumsztyki rybne, ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty i cebuli, kisiel z mrożonych porzeczek.

7. ● Kanapki z wędliną, serem i sałatką warzywną, herbata lub kawa z mlekiem.



- Potrawka drobiowa w sosie pikantnym, ryż na sypko, surówka z cykorii i jabłka, herbata, rożki półfrancuskie nadziewane.

- 8.● Grzanki z pieczarkami, posypane zieleniną, bułeczki z dżemem, herbata lub kawa z mlekiem albo mleko, jabłka.



- Zupa pomidorowa na kostkach z kurczaka (z dnia poprzedniego) z kluskami i zieleniną, jaja faszerowane, szpinak (z mrożonki), kompot ze śliwek.

- 9.● Kanapki z twarogiem szczypiorkowym, kanapki z sałatką rybną, bułeczki z dżemem, herbata.



- Kotleciki z cielęciny lub innego mięsa, marchewka z groszkiem (z mrożonki), ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty, kompot.

- 10.● Fasolka szparagowa z masłem i tartą bułką, kanapki z razowego chleba z sałatką śledziową, herbata lub napój witaminowy.



- Zupa jarzynowa z mrożonki warzywnej, leniwe kluski „błyskawiczne”, surówka z truskawek mrożonych.

KOLACJE SPECJALNE

Bufet karnawałowy

Jest to najwygodniejsza forma karnawałowego przyjęcia. Bufet starannie przygotowany służy gościom przez cały czas zabawy. Trzeba tylko odpowiednio dobrać dania i dania, łatwe do jedzenia i ewentualnego przygrzania.

Na stole ustawionym tak, by był do niego wygodny dostęp przynajmniej z trzech stron, powinny znaleźć się (oprócz jedzenia): talerzyki, sztućce, łyżeczki, szklanki do napojów, kieliszki i serwetki bibułkowe.

Co można przygotować na karnawałową zabawę? Przede wszystkim wszelkiego rodzaju kanapki, sałatki, surówki, kostki sera i rozmaite grzanki, które na 10—15 min przed podaniem wstawia się do mocno nagrzanego piekarnika. Bardzo smacznym daniem są „różyczki” parówkowe z pieczarkami. Znakomicie nadaje się na takie przyjęcie staropolski bigos; można go przyrządzić nawet na 3—4 dni wcześniej, gdyż wielokrotne odgrzewanie podnosi jeszcze smak potrawy.

Karnawałowe ciasta i ciastka to przede wszystkim pączki i faworki, które bądź smaży się w domu, bądź kupuje gotowe; można też podać wszelkie drobne ciasteczka, słone paluszki, a także placki i torty.

Co podać do picia? Najlepiej wszelkiego rodzaju koktajle z niewielkim dodatkiem alkoholu, owocowe soki pitne lub gazowane wody.

LUTY

CO NA KOLACJĘ?

1. ● Jajecznica „chrupiąca” ze szczypiorkiem, pieczywo, ciasto drożdżowe z dżemem, herbata lub kawa z mlekiem albo mleko; przed snem — jabłko.



- Fasola perłowa po łiońsku, surówka z kiszzonej kapusty i marchwi, kopytka, koktajl mleczno-truskawkowy (z mrożonki).

2. ● Kanapki z wędzoną rybą, kanapki z twarożkiem szczypiorkowym, bułeczki z dżemem lub miodem, herbata, kawa z mlekiem albo mleko.



- Łazanki z kapustą i grzybami, kiszzone ogórki, puch twarożkowy, napój witaminowy lub herbata.

3. ● Kiełbasa smażona, sałatka z marynowanej papryki i cebuli, biszkopt z owocami, herbata.



- Zupa ziemniaczana zabelana, z grzybkami, baba jajeczno-ryżowa z owocami, herbata.

4. ● Barszcz burakowy „zdrowotny” z kostkami sera, racuszki, napój witaminowy.



- Pulpety z ryb w sosie pikantnym, ryż na sypko, surówka z kiszzonej kapusty i marchwi, kisiel z mrożonych owoców.

5. ● Kanapki z masłem pietruszkowym, jajka na twardo z sosem chrzanowym, bułeczki z dżemem, herbata lub kawa z mlekiem.



- Kotleciki z drobiu „oszczędne”, ziemniaki lub ryż z poprzedniego dnia, surówka z cykorii i jabłka ze śmietaną, sok pitny witaminowy.

6. ● Pyzy wyborne „z wkładką”, kiszona kapusta. herbata.



- Spaghetti po włosku, surówka z marchwi, chrzanu i jabłka, budyń z owocami mrożonymi, herbata.

7. ● Marchewka z groszkiem, grzanki panierowane, koktajl mleczno-truskawkowy (z mrożonki lub dżemu).



- Omlet „oszczędny” z mięsem drobiowym (pozostała połówka kurczaka), listki sałaty; jabłka w kisielu cytrynowym lub mirabelkowym.



8.● Kanapki z twarożkiem, kanapki z pozostałą z obiadu pieczenią, ogórek kiszony, herbata, jabłko.

- Królik w sosie pikantnym (lub w ten sam sposób przyrządzona wieprzowina), ryż na sypko, surówka z porów i jabłka, herbata.



9.● Placki ziemniaczane z borówkami, żurawinami lub śmietaną, sałatka warzywna, bułeczki maślane z dżemem, herbata.

- Sledzie „Ivasi” z cebulką i śmietaną, ziemniaki pieczone, surówka z kiszonej kapusty, kompot z mrożonki.



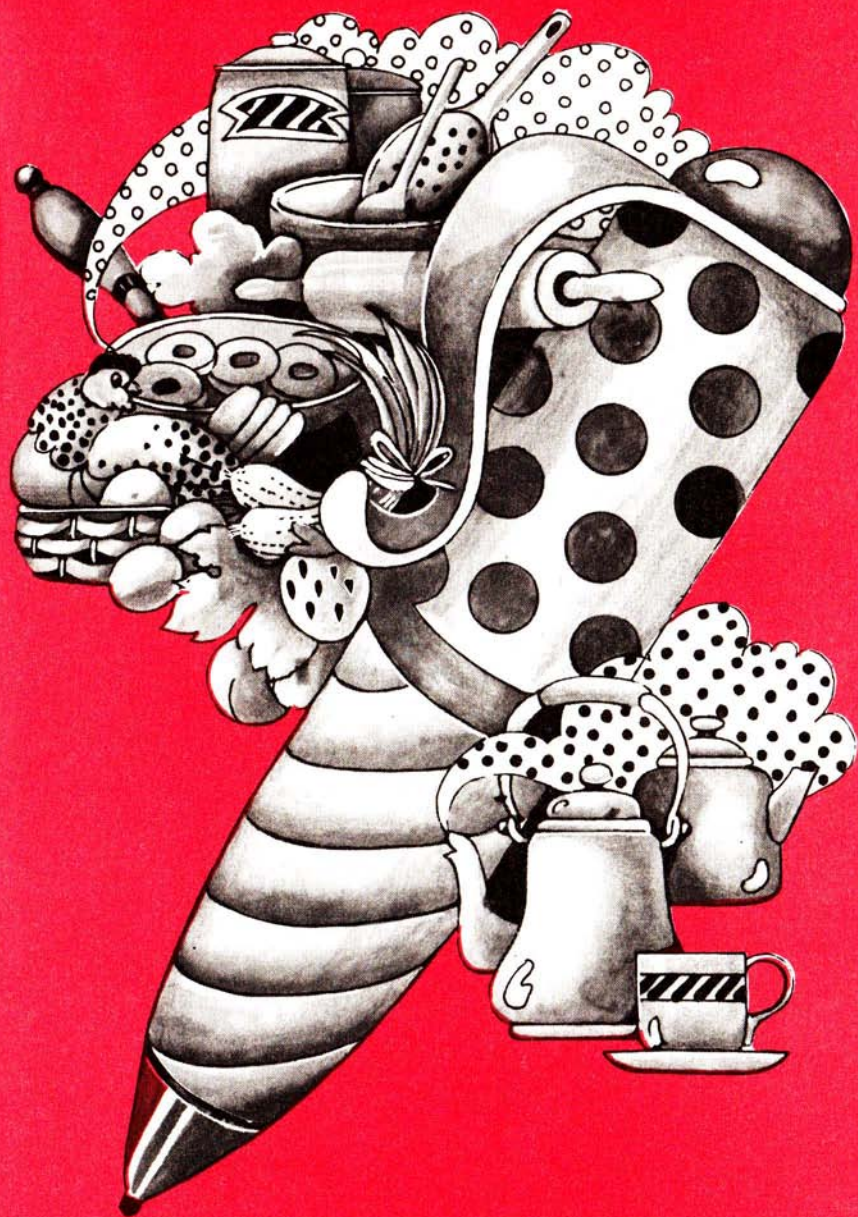
10.● Ołatki z jabłkami, kanapki z żółtym serem i listkami sałaty, herbata lub kawa z mlekiem.

- Kurczak duszony w winie, ziemniaki, surówka z cykorii i jabłka, kisiel z mrożonych owoców, herbata.

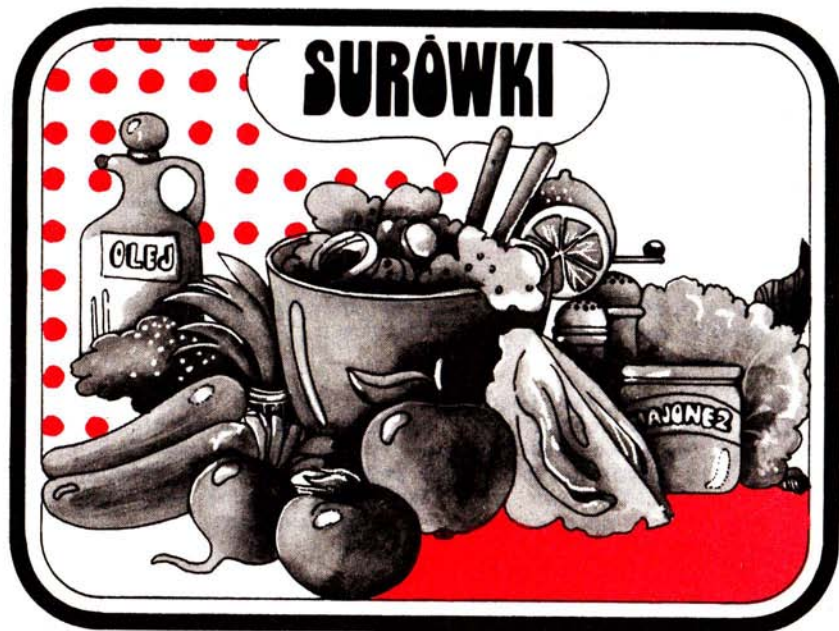
KOLACJE SPECJALNE

Karnawałowa „balanga”

Przygotowując młodzieżową prywatkę mniej trzeba głowić się nad wymyślnymi daniami, przyrządzić natomiast dużo smacznych, różnorodnych, kolorowych kanapek, cieszących się niezmiennie nieustającym powodzeniem, usmażyć lub kupić sporo dobrych pączków albo faworków czy karnawałowych róż i wreszcie przygotować jak najwięcej smakowitych napojów. Wszystkie nadające się na tę okazję przepisy można znaleźć w dalszej części książki, zwłaszcza w rozdziałach: „Przystawki”, „Ciasta” i „Napoje”.



PRZEPISY NA POTRAWY



SURÓWKA Z MARCHWI I CHRZANU

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 125 kcal

Ok. 40 dag marchwi (4 duże marchewki), mały korzonek chrzanu lub 1 łyżka chrzanu konserwowego, sok lub kwasek cytrynowy, 1 jabłko, sól, odrobina cukru, 2 łyżki oleju słonecznikowego lub sojowego, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki

Marchew wyszorować, obrać, zetrzeć na drobnej (wiórkowej) tarce. Jeśli użyty jest chrzan świeży, należy go wyszorować, obrać i zetrzeć na drobnej tarce, a następnie sparzyć na sitku wrzątkiem. Obie jarzyny połączyć, doprawić solą, cukrem i kwaskiem, dodać starte na grubej tarce jabłko, wymieszać, skropić olejem i ułożyć w salaterce. Posypać pietruszką.

SURÓWKA Z MARCHWI W ZIELONYM WIANUSZKU

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 120 kcal

Ok. 40 dag marchwi (4 duże marchewki), 1 winne jabłko, główka sałaty, sól, cukier, sok lub kwasek cytrynowy, 1 łyżka oleju sojowego lub słonecznikowego

Obraną marchew zetrzeć na drobnej (wiórkowej) tarce. Jabłko obrać i zetrzeć na grubej tarce. Połączyć obydwie składniki, doprawić do smaku solą, cukrem i kwaskiem, wymieszać z olejem, ułożyć w salaterce. Opłukaną sałatę pokrajać w cieniutki makaronik, ułożyć wokół surówki, skropić kwaskiem doprawionym solą i cukrem.

SURÓWKA Z PORÓW DELIKATNA

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 90 kcal

1 duży por, 1 duże jabłko, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki, 3—4 łyżki gęstej śmietany, sól, kwasek, odrobina cukru

Pory starannie umyć, nacinając wzdłuż i odchylając kolejno liście, by dokładnie wypluć resztki ziemi. Pokrajać w cieniutkie krążki. Jabłko obrać, wyjąć gniazdko pestkowe, po czym jabłko pokrajać w cieniutkie paski, od razu skrapiając sokiem lub kwaskiem, aby nie ciemniało. Wymieszać z porem, doprawić do smaku solą, odrobiną cukru i kwasku. Ułożyć w salaterce, połączyć śmietaną i posypać zieleniną.

SURÓWKA Z PORÓW PIKANTNA

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 120 kcal

1 duży por, 2—3 strąki świeżej lub marynowanej papryki, 2—3 łyżki sosu vinaigrette (patrz „Sosy”), 1 łyżka posiekanego szczypiorku

Pory starannie umyć, pokrajać w krążki. Z umytych strąków papryki usunąć pestki, pokrajać je w półkrążki, wymieszać z porami, po czym lekko posolić i wymieszać z sosem. Ułożyć w salaterce i posypać posiekanym szczypiorkiem.

SURÓWKA Z SELERA

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

1 spory seler, 1 duże jabłko, 4 łyżki grubo posiekanych orzechów, sok cytrynowy lub kwasek, 15 dag dobrej, gęstej śmietany, 1 łyżka posiekanej zieleniny

Wyszorowany seler obrać, zetrzeć na grubej tarce, od razu skrapiając sokiem z cytryny. W ten sam sposób zetrzeć obrane jabłko. Wymieszać razem, ułożyć w salaterce, połączyć śmietaną doprawioną do smaku solą, odrobiną cukru i kwasku. Posypać posiekanymi orzechami i otoczyć wianuszkami zielonej pietruszki.

SURÓWKA Z CYKORII I JABŁKA

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 110 kcal

4 średniej wielkości cykorie, 2 winne jabłka, sól, sok cytrynowy lub kwasek, 15 dag gęstej, niekwaśnej śmietany, posiekana zielenina

Z cykorii zdjęć wierzchnie, zniszczone liście, umyć odrywając liście kolejno od głąbików, które należy odrzucić (bywają zazwyczaj gorzkie). Pokrajać w niezbyt małe kawałki, od razu skrapiając kwaskiem. Obrane jabłka pokrajać w cienkie paseczki, wymieszać z cykorią, dodając śmietaną doprawioną do smaku solą, sokiem z cytryny i cukrem. Ułożyć w salaterce, posypać zieleniną.

Surówkę z cykorii można przyrządzić również z sosem vinaigrette, ale bez czosnku.

SŁUPKI OGÓRKOWE

Czas przyrządzenia: ok. 5 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 15 kcal

1 spory ogórek (ok. 40 dag), sól, pieprz, sok cytrynowy lub kwasek, 1 liść sałaty

Umyty ogórek obrać, przekrajać wzdłuż na 8 części, po czym pokrajać na kawałki o długości 2—3 cm. Posypać solą, skropić sokiem z cytryny i posypać pieprzem. Podawać na liściach sałaty. „Słupki” należy przyrządzać tuż przed podaniem, by ogórek nie zwiotczał.

MIZERIA

Czas przyrządzenia: ok. 5 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 35 kcal

2 spore ogórki, sól, pieprz, kwasek lub sok z cytryny, 4 łyżki dobrej, gęstej śmietany, posiekana zielenina

Ogórki obrać, pokrajać w cieniutkie płátky, tuż przed podaniem wymieszać ze śmietaną doprawioną solą, kwaskiem i pieprzem. Ułożyć w salaterce, posypać posiekaną zieleniną.

Mizerię można podawać bez śmietany, doprawioną jedynie do smaku solą, pieprzem i kwaskiem.

SURÓWKA ZE ŚWIEŻYCH OGÓRKÓW

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 60 kcal

2 świeże ogórki, pęczek młodej cebulki, pęczek szczypiorku, 3—4 łyżki sosu vinaigrette (patrz „Sosy”), gałązki pietruszki do przybrania

Wszystkie warzywa dokładnie umyć, obrać i rozdrobnić. Wymieszać z sosem vinaigrette, ułożyć w salaterce i przybrać gałązkami zielonej pietruszki.

SURÓWKA FRANCUSKA Z KALAFIORA

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 280 kcal

3 młode kalafiorki, 15 dag małych, bardzo świeżych pieczarek, pęczek młodej cebulki, 5 dag wyłuskanych, grubo posiekanych włoskich orzechów, trochę soku z cytryny lub kwasku, 5 dag sera rokpol, sól, pieprz, kilka rzodkiewek, 4 łyżki majonezu (patrz „Sosy”), 3 łyżki mleka

Kalafiory umyć, oczyścić z listków, wymoczyć przez 15 min w lekko zakwaszonej wodzie, po czym podzielić na jak najmniejsze „różyczki”, odzucając głąbiki (użyć je ewentualnie do zupy). Pieczarki umyć, obrać ze skórki i pokrajać w cienkie paseczki, od razu skrapiając sokiem z cytryny lub kwaskiem. Cebulki posiekać, połączyć z kalafiorami i pieczarkami, wymieszać z majonezem rozartym z niewielką ilością zimnego mleka. Ułożyć surówkę w salaterce, posypać orzechami włoskimi i pokruszonym serem, przybrać rzodkiewkami.

SURÓWKA ZE SŁODKIEJ KAPUSTY

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 125 kcal

Pół główki (ok. 40 dag) białej kapusty, 1 cebula, 2 nieduże kiszzone ogórki, 1 jabłko, ok. 5 dag selera (kawałek wielkości 2 części pomarańczy), sól, pieprz, sok z cytryny lub kwasek, zielona pietruszka, 2 łyżki oleju słonecznikowego lub sojowego

Umytą kapustę cieniutko poszatkować, posolić, pozostawić na 15 min. W tym czasie pokrajać w drobną kostkę ogórki, jabłko i cebulę. Obrany seler zetrzeć na grubej tarce. Wszystkie składniki wymieszać, skropić sokiem z cytryny i olejem. Ułożyć surówkę w salaterce i suto posypać posiekaną zielenią.

SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

Pół niewielkiej główki włoskiej kapusty (ok. 40 dag), 1 jajko na twardo, 2 jędrne pomidory (zimną mogą być mrożone — krajać nie rozmrożone), strąk marynowanej papryki, ok. 5 dag sera edamskiego, pokrajanego w drobną kostkę, 1 ząbek czosnku, 4 łyżki sosu majonezowego (patrz „Sosy”) lub kupnego majonezu, do przybrania młode liście selera lub sałaty

Przygotować wszystkie składniki: kapustę cienko poszatkować, pomidory, jajko i paprykę — pokrajać w kostkę. Wymieszać wszystkie składniki, połączyć majonezem rozartym z czosnkiem i odrobiną mleka. Ułożyć w salaterce, przybrać liśćmi selera lub sałaty.

SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 145 kcal

Mała główka kapusty czerwonej, 1 winne jabłko, 1 mała cebula, sól, pieprz, cukier, sok z cytryny lub kwasek, 1 łyżka oleju słonecznikowego lub sojowego, zielona pietruszka, 1 jajko na twardo

Kapustę obrać z wierzchnich, zniszczonych liści, umyć, zetrzeć na grubej, jarzynowej tarce, od razu posypać solą, pieprzem i skropić sokiem z cytryny lub kwaskiem. Dodać pokrajane w najdrobniejszą kostkę jabłko i cebulę, doprawić jeszcze do smaku odrobiną cukru, skropić olejem, wymieszać i ułożyć w salaterce. Na wierzchu posypać startym na grubej tarce jajkiem i posiekaną zielenią.

SURÓWKA Z MŁODEJ KAPUSTY BIAŁEJ

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 70 kcal

Pół główki kapusty, 2 winne jabłka, 1 mała cebulka, sól, pieprz, cukier, sok z cytryny lub kwasek, posiekana zielenina, 1 łyżka oleju słonecznikowego lub sojowego

Kapustę obrać z wierzchnich, grubych liści, po czym cienko poszatkować. Dodać pokrajane w kostkę (nie szatkowane) jabłka i cebulkę, doprawić do smaku solą, cukrem i kwaskiem. Połać olejem, wymieszać, ułożyć w salaterce, posypać posiekaną zielenią.

SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY I MARCHWI

Czas przyrządzenia: ok. 5 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 60 kcal

40 dag kiszonej kapusty (białej, kruchej, niezbyt kwaśnej), 1 spora marchewka, 1 łyżeczka cukru, 1 łyżeczka oleju słonecznikowego lub sojowego, posiekana zielenina

Kapustę lekko przesiać, dodać marchew startą na drobnej (wiórkowej) tarce, wymieszać z cukrem i olejem. Ułożyć w salaterce, posypać zielenią.

SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY PIKANTNA

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 65 kcal

40 dag kiszonej kapusty (białej, kruchej, niezbyt kwaśnej), 1 jabłko, 1 spora cebula, pieprz, 1 łyżka oleju słonecznikowego lub sojowego, zielona pietruszka

Kapustę przesiekać, dodać pokrajane w paseczki jabłko i cebulę pokrajaną w jak najcieńsze płatki. Wymieszać z olejem i odrobiną pieprzu, ułożyć w salaterce i posypać zielenią.

SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z BURACZKIEM

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 60 kcal

40 dag kiszonej kapusty (białej, kruchej, niezbyt kwaśnej), 1 mały surowy buraczek, 1 płaska łyżka cukru, 1 łyżeczka oleju słonecznikowego lub sojowego, 1 mała łyżeczka startego chrzanu (z konserwy), zielenina

Do kapusty dodać obrany i starty na drobnej (wiórkowej) tarce buraczek. Wymieszać z cukrem, chrzanem i olejem, ułożyć w salaterce i posypać posiekaną zielenią.

ZIELONA SAŁATA PO POZNAŃSKU

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 100 kcal

2 główki sałaty, 1 świeży ogórek, 1 pęczek młodej cebulki razem ze szczypiorkiem, 2 główki młodego czosnku razem ze szczypiorkiem lub 3—4 ząbki czosnku suchego, 15 dag śmietany, sól, odrobina pieprzu, sok z cytryny lub kwasek

Sałatę umyć, podzielić na liście, a następnie porwać na szerokie „wstążki”. Ogórek i cebulki obrać, pokrajać w plasterki. Rozdrobnić czosnek razem ze szczypiorem. Wszystkie składniki wymieszać, połączyć ze śmietaną doprawioną do smaku solą, pieprzem i kwaskiem.

SAŁATA NAJPROSTSZA

Czas przyrządzenia: ok. 5 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 125 kcal

2 spore główki sałaty, 15 dag śmietany, sól, 1 płaska łyżeczka cukru pudru, sok z cytryny lub kwasek, 2 jajka na twardo

Umytą starannie sałatę porwać na dość szerokie „wstążki”, polać sosem śmietanowym łagodnym (śmietaną wymieszać z solą, cukrem i kwaskiem do smaku), ułożyć w salaterce, na wierzchu przybrać częstkami jajek na twardo.

SAŁATA Z SOSEM WINAIGRETTE

Czas przyrządzenia: 5—8 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 120 kcal

Sałatę przyrządzić jak w poprzednim przepisie, używając zamiast śmietany sosu vinaigrette (patrz „Sosy”).

SALATA WIOSENNA

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 140 kcal

2 główki sałaty, 1 pęczek rzodkiewek, 1 mały ogórek, 2 jajka na twardo, 1 pęczek młodych cebulek, sos śmietanowy pikantny (patrz „Sosy”)

Wszystkie warzywa starannie wyplukać, pokrajać (przy rzodkiewkach pozostawić małe środkowe listki — są smaczne i wartościowe). Jajka pokrajać w kostkę. Wymieszać składniki z sosem śmietanowym pikantnym (z dodatkiem musztardy).

Surówkę wiosenną można przyrządzać również z majonezem lub sosem vinaigrette.

SURÓWKA LETNIA

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 140 kcal

Przyrządzić jak w poprzednim przepisie, dodając różne inne jarzyny w miarę ich pojawiania się na rynku. Na przykład, zamiast młodych ogórków szklarniowych można dodać 1—2 pomidory lub kilka marchewek, pokrajanych w cienutkie krążki, albo cienutko poszatkową młodą kapustę.

SURÓWKA ZIELONA

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

1 główka sałaty, 1/2 szklanki wyłuskanego zielonego groszku, 2 strąki zielonej papryki, 2 łyżki szczypiorku, 2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki, 3—4 łyżki majonezu, 2 łyżki mleka lub śmietany

Wszystkie jarzyny i zieleniny, po starannym umyciu i oczyszczeniu, rozdrobnić. Wymieszać z majonezem rozcieńczonym mlekiem lub śmietaną. Ułożyć w salaterce, posypać szczypiorkiem.

SURÓWKA JESIENNA

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

Duża główka zielonej sałaty, 2 strąki papryki zielonej, 2 strąki papryki czerwonej, 4 pomidory, 1 cebula, sos vinaigrette (patrz „Sosy”), 1 łyżka posiekanego szczypiorku

Sałatę umyć, rozerwać na szersze paski. Umytą paprykę oczyścić z pestek, pokrajać w krążki, pomidory — w kostkę, a cebulę — w cienkie piórka. Wszystkie jarzyny wymieszać z sosem vinaigrette, ułożyć w salaterce, posypać szczypiorkiem.

SURÓWKA Z POMIDORÓW ŁAGODNA

Czas przyrządzenia: ok. 5 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 35 kcal

4 duże pomidory, 2 liście kruchej sałaty, 1 płaska łyżeczka cukru pudru, sól, odrobina soku z cytryny lub kwasu

Pomidory umyć, pokrajać w grubsze plastry, ułożyć na półmisku, na liściach sałaty skropionych sokiem z cytryny. Posypać lekko cukrem pudrem i solą.

SURÓWKA Z POMIDORÓW PIKANTNA

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 45 min

4 duże pomidory, 1 spora cebula, sól, pieprz, liście sałaty do przybrania

Umyte pomidory pokrajać w grubsze plastry. Układać je na półmisku na przemian z jak najcieńszymi krążkami cebuli. Posypać solą i pieprzem, przybrać liśćmi sałaty.

SURÓWKA Z CHRZANU

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 100 kcal

Ok. 25 dag obranego i startego chrzanu, 15 dag dobrej, gęstej śmietany, sól, cukier, sok z cytryny lub kwasu

Starty chrzan przelać na sitku wrzątkiem, pozostawić na 10 min w otwartym oknie, by ulotniły się ostre olejki eteryczne. Następnie wymieszać ze śmietaną, doprawiając do smaku solą, cukrem i kwasem. Podać surówkę w salaterce, przybraną „spiralką” ściętą z surowej marchewki i listkiem zielonej pietruszki.

SURÓWKA Z OWOCÓW LETNICH

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 120 kcal

25 dag truskawek, 25 dag poziomek, 1 łyżka cukru pudru, ewentualnie 1 łyżka dobrego alkoholu (jeśli surówka przeznaczona jest dla osób dorosłych), 4 łyżki gęstej śmietanki

Owoce starannie optukać na sicie, obrać z szypułek, skropić alkoholem. Ułożyć w miseczkach i na każdej porcji położyć 1 łyżkę śmietanki.

SURÓWKA Z OWOCÓW JESIENNYCH

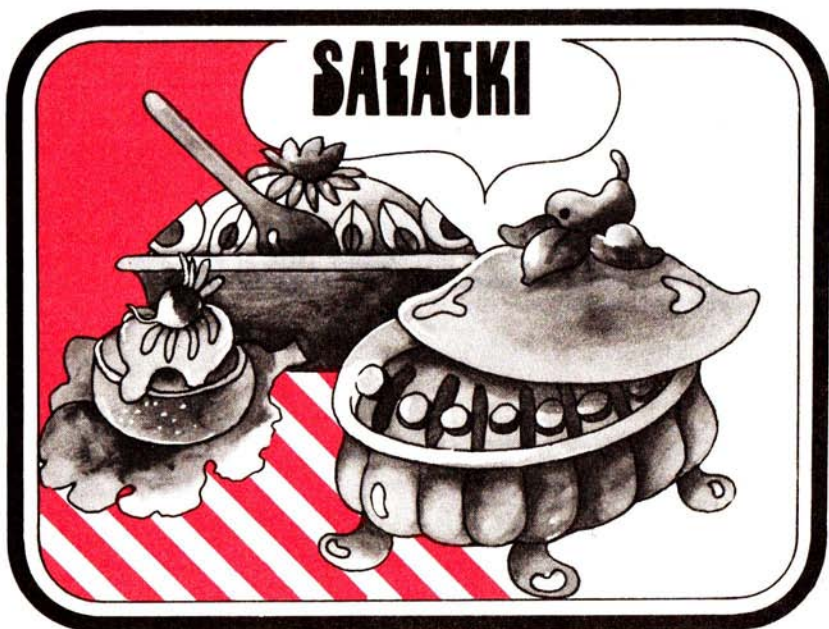
Czas przyrządzenia: ok. 15 min

Wartość kaloryczna 1 porcji

[bez śmietany]: ok. 115 kcal

Ok. 50 dag różnych jesiennych owoców (gruszka, jabłko, śliwki, 1 duża brzoskwinia), 1 mały kieliszek rumu, 1 łyżka cukru pudru, ewentualnie 4 łyżki gęstej śmietanki

Umyte owoce oczyścić z szypulek, zdjąć skórkę, te, które można, wypestkować. Pokrajać w paseczki, wymieszać, skropić alkoholem i posypać cukrem pudrem. Ułożyć w miseczkach, przed podaniem na każdej porcji położyć łyżkę śmietanki.



ĆWIKŁA

Czas przyrządzenia
[bez gotowania buraków]: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 90 kcal

4 buraczki ćwikłowe (ok. 25 dag), 1 łyżka startego chrzanu (można użyć chrzanu konserwowanego), 1 łyżka octu lub soku z cytryny, sól, cukier

Buraki ugotować w skórkach, obrać, zetrzeć na grubej tarce i wymieszać ze startym chrzanem. Gdy używamy chrzanu świeżego, należy go po starciu przelać wrzątkiem na sicie i pozostawić na chwilę w otwartym oknie; po czym dodać do buraczków. Skropić rozcieńczonym octem (1 część octu — 3 części wody). Doprawić ćwikłę do smaku solą i cukrem. Buraki gotują się dość długo, warto więc ugotować poprzedniego dnia podwójną porcję i połowę użyć na zupę lub na jarzynę, a resztę — na ćwikłę.

ĆWIKŁA Z SAŁATĄ

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 95 kcal

Ćwikłę przyrządzić jak w poprzednim przepisie. Tuż przed podaniem wymieszać ją ze starannie umytą i pokrajaną w paski sałatą.

SALATKA ŚLEDZIOWA

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 300 kcal

2 oczyszczone, wymoczone śledzie solone lub „Ivasi”, 6 ziemniaków, 1 spora cebula, 2 spore, jędrne kiszzone ogórki, 2 łyżki drobniutkiej fasolki, tzw. perłówki, kilka łyżek majonezu lub sosu musztardowego (patrz „Sosy”), 1 łyżka posiekanego szczypiorku

Poprzedniego dnia namoczyć w letniej wodzie fasolkę, nazajutrz ugotować w tej samej wodzie. Trzeba również wcześniej namoczyć śledzie, po czym obrać je z ości i pokrajać w kostkę. Ziemniaki wyszorować i ugotować w skórkach, obrać i pokrajać w kostkę. W ten sam sposób pokrajać ogórki i cebulę. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem lub sosem musztardowym. Ułożyć sałatkę w salaterce i suto posypać posiekanym szczypiorkiem.

SALATKA Z ZIEMNIAKÓW

Czas przyrządzenia: ok. 35 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

6 ziemniaków (ok. 50 dag), 2 spore cebule, 2 duże kiszzone ogórki, 1 winne jabłko, kilka marynowanych grzybów, 2 jajka na twardo, 4 łyżki ugotowanej na sypko drobnej fasolki, 3/4 szklanki majonezu (patrz „Sosy”), zielona pietruszka lub szczypiorek

Ziemniaki „w mundurkach” i fasolkę ugotować poprzedniego dnia. Nazajutrz obrać ziemniaki, pokrajać w kostkę, dodać fasolkę i resztę składników pokrajanych w ten sam sposób. Wymieszać z majonezem, ułożyć w salaterce i posypać posiekaną zielenią.

SALATKA JARZYNOWA VINAIGRETTE

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 200 kcal

2 spore marchewki, 1/2 selera, 1 pietruszka, 2 duże ogórki kiszzone, 1 spore winne jabłko, kilka marynowanych grzybków, 1/2 szklanki zielonego groszku, 3—4 łyżki sosu vinaigrette lub majonezu (patrz „Sosy”), 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki

Marchew, seler i pietruszkę można ugotować w wywarze przeznaczonym na obiadową zupę, groszek — jeśli mrożony lub świeży — ugotować w lekko posolonej wodzie. Wszystkie gotowane i surowe składniki pokrajać w kostkę. Wymieszać z majonezem lub sosem vinaigrette, ułożyć w salaterce, posypać zielenią. Sałatkę tę można wzbogacić pokrajaniem w kostkę gotowanym lub pieczonym mięsem albo wędzoną rybą.

SALATKA JARZYNOWA LETNIA

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 75 kcal

2 marchewki ugotowane, 1 pietruszka ugotowana, 1 mały kalafior lub 15 dag kalafiora mrożonego ugotowanego, 1/2 niedużego ugotowanego selera, 1 winne jabłko, 4 większe liście sałaty, 1 ząbek czosnku, sól, cukier, kwasek lub sok cytrynowy, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki, 1 łyżeczka oleju słonecznikowego lub sojowego

Warzywa rozdrobnić, jabłko pokrajać w drobną kostkę. Obrany i rozgnieciony ząbek czosnku rozetrzeć z solą, rozprowadzić kilkoma łyżkami przegotowanej zimnej wody, wymieszać z olejem, doprawić do smaku solą, cukrem i kwasem. Wymieszać sos z warzywami. Sałatkę ułożyć na starannie umytych, świeżych liściach sałaty, posypać zieleniną. Sałatkę tę można wzbogacić gotowanym mięsem.

SALATKA JARZYNOWA WYSTAWNA

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 625 kcal

1 szklanka zielonego groszku (ok. 20 dag), 4 jajka na twardo, 2 pomidory, 2 strąki papryki świeżej lub konserwowanej, 15 dag łagodnego sera (edamski, gouda, zamojski), ok. 20 dag majonezu, 3 ząbki rozartego lub posiekanego czosnku, młode listki selera do przybrania

Groszek świeży ugotować i osączyć; groszek z konserwy tylko osączyć na sicie. Pomidory i paprykę (wypestkowaną) starannie umyć i pokrajać w krążki. Warzywa wymieszać, dodać pokrajany w drobną kostkę ser, połączyć z majonezem. Ułożyć w salaterce, wokół przybrać liśćmi selera i plasterkami jajek.

SALATKA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 270 kcal

Ok. 40 dag ugotowanej fasolki szparagowej (bez włókien), 3 łyżki (ok. 10 dag) łagodnego sera żółtego (edamski, gouda), pokrajanego w drobną kostkę, 10 dag kiełbasy chudej lub resztek mięsa pieczonego albo gotowanego, 10 dag drobnych pieczarek, 3—4 łyżki sosu vinaigrette (patrz „Sosy”), posiekana zielenina, 2—3 liście sałaty, 1 łyżeczka oliwy lub oleju

Fasolkę pokrajać w niewielkie ukośne kawałki, dodać ser, wędlinę lub mięso również drobno pokrajane. Pieczarki wyszorować, osuszyć, podsmżyć do odparowania soku, przestudzić. Wymieszać sałatkę z pieczarkami i sosem vinaigrette, ułożyć na liściach sałaty, posypać zieleniną. Do sałatki tej można zużyć fasolkę pozostałą z obiadu.

ZIELONY GROSZEK W MAJONEZIE

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 270 kcal

Mała puszka zielonego groszku lub ugotowany groszek mrożony albo świeży, 3/4 szklanki majonezu (patrz „Sosy”), posiekana zielenina

Groszek osączyć na sicie, wymieszać z majonezem, ułożyć w salaterce i posypać zieleniną. Jeśli sałatka ma być podana bardziej elegancko, można przybrać ją liśćmi sałaty, cząstkami pomidora, a nawet pomarańczy.

SALAATKA RYBNA NAJPROSTSZA

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 240 kcal

25 dag oczyszczonego z ości i skóry wędzonego dorsza lub innej niezbyt tłustej ryby, 3/4 szklanki majonezu, posiekana zielenina. 20 dag zielonego groszku konserwowanego lub gotowanego świeżego albo mrożonego

Rybę podzielić na niewielkie kawałki, wymieszać z majonezem i dokładnie osączonym groszkiem. Ułożyć w salaterce, posypać zieleniną.

SALAATKA RYBNA FRANCUSKA

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 400 kcal

Ok. 20 dag ryżu, ok. 20 dag gotowanej, oczyszczonej z ości i skóry ryby (może być pozostałość z obiadu), 2 pomidory, 2 jajka na twardo, 3/4 szklanki majonezu, odrobina soku z cytryny lub kwasu, kilka listków sałaty, łyżka posiekanej zielonej pietruszki

Ryż ugotować w dużej ilości wody, sypiąc na wrzątek (17 min), osączyć, wystudzić, połączyć z rozdrobnioną rybą i majonezem. Salaterkę lub półmisek wyłożyć liśćmi sałaty, skropionymi kwaskiem, ułożyć koputkę z sałatką, posypać posiekaną zieleniną i przybrać krążkami jajek na twardo oraz cząstkami pomidorów.

PRZYSTAWKI



KANAPKI

Mogą być najrozmaitsze:

- najprostsze, na cienkiej kromce bułki, obłożone białym lub żółtym serem, posypane zieleniną, z plasterkiem kiełbasy lub innej wędliny i paseczkiem ogórka albo pomidora;
- bardziej pracochłonne, z przeróżnymi pastami i kolorowym, pikantnym dodatkiem;
- wykwintne, z kawioem, sardynkami, tuńczykiem, szynką, polędwicą, przybrane „wstążeczką” sałaty, cieniutkim plasterkiem cytryny względnie połówką orzecha.

Apetyczny wygląd kanapek zależy w dużej mierze od inwencji gospodyni. Trzeba bowiem jednocześnie dbać o smakowitość i taki zestaw dodatków, by kanapki nie były suche, były odpowiednio pikantne lub łagodne w smaku. Podstawą ich jest na ogół pieczywo: buteczka cienko pokrajana, krakersy, małe obwarzanecki (zazwyczaj smaruje się je pastą), cienkie kromki razowca (do śledzi). Można jednak przyrządzać kanapki na kostkach sera (2X2 cm) pikantnego lub łagodnego, przypinając do nich drewnianą wykałaczką różnego rodzaju przysmaki: śliwkę w occie, małeńki rulonik szynki z paseczkiem kiszzonego ogórka, połówkę włoskiego orzecha czy kawałeczek śledzia z odrobiną zieleniny i pomidora lub papryki. Bardzo wytworne kanapki można przyrządzić na prażynkach:

na każdej kładzie się po odrobinie pasty np. „wykwintnej” (patrz następne przepisy), wtykając w nią ćwiartkę włoskiego orzecha. Kanapki powinny być estetycznie podane na tacach lub płaskich półmiskach, przybranych sałatą, jarmużem lub kędzierzawą zieloną pietruszką.

PASTY DO KANAPEK

PASTA TWAROŹKOWA ZIELONA

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 45 kcal

20 dag chudego, niekwaśnego twarogu i 2—3 łyżki śmietany lub 20 dag twarogu homogenizowanego, 8 startych na grubej tarce rzodkiewek, 1 łyżka posiekanego szczypiorku, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki, 2 liście drobniotko pokrajanej sałaty, sól, odrobina pieprzu

Wszystkie składniki doskonale rozetrzeć.

PASTA ZIELONA „TOPIONA”

Przyrządza się w ten sam sposób i z tych samych składników, jak poprzednią, używając zamiast twarogu — dowolnego topionego sera, rozcierając go z odrobiną mleka.

PASTA TWAROŹKOWO- -POMIDOROWA

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 130 kcal

20 dag dobrego tłustego sera białego, niezbyt odcisniętego, 1 łyżka masła roślinnego, 3 dag (1 pełna łyżka) koncentratu pomidorowego, odrobina soli, papryki i cukru

Wszystkie składniki doskonale rozetrzeć na gładką masę.

PASTA TWAROŹKOWO-RYBNA

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

20 dag zwykłego twarogu chudego świeżego i niekwaśnego, pół puszki jakichkolwiek rybek w oleju (ok. 15 dag), odrobina soli i pieprzu, 1 łyżka posiekanej zieleniny

Twaróg dokładnie rozetrzeć, dodając po trochu rybki razem z olejem. W końcu przyprawić do smaku.

PASTA „WYKWINTNA”

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 290 kcal

10 dag dobrego, niekwaśnego twarogu, 10 dag masła roślinnego, 10 dag sera rokopol

Wszystkie produkty rozetrzeć doskonale na gładką masę.

PASTA JAJECZNA ZWYKŁA

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 270 kcal

4 jajka na twardo, 10 dag masła roślinnego lub margaryny „Palma”, 1 niezbyt duża cebula, sól, odrobina pieprzu i przyprawy myśliwskiej

Utrzeć masło, następnie dodać starte na grubej tarce jajka. Rozetrzeć, dodając na końcu jak najdrobniej posiekaną cebulę oraz przyprawy.

PASTA JAJECZNA „BOGATA”

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 320 kcal

4 jajka na twardo, 10 dag masła roślinnego lub margaryny „Palma”, 1 mała cebula, kawałek (ok. 5–8 dag) obsuszonej kiełbasy, sól, pieprz

Przyrządzać tak jak pastę zwykłą, dodając pod koniec startą na grubej tarce kiełbasę.

PASTA PASZTETOWA

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 185 kcal

20 dag pasztetu mięsnego, 1 pełna łyżka masła roślinnego, przyprawa myśliwska, odrobina soli i pieprzu, posiekana zielona pietruszka

Pasztet rozetrzeć z masłem na gładką masę, doprawiając do smaku odrobiną soli i pieprzu, przyprawą myśliwską i pietruszką.

FROMAŻ CZOSNKOWY

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 240 kcal

20 dag świeżego, niekwaśnego twarogu, 10 dag masła, 2 ząbki czosnku, szczypta soli

Twaróg zemleć w maszynce, rozetrzeć z masłem na gładką masę, dodając pod koniec zmiądzony czosnek. Doprawić solą do smaku.

FROMAŻ MUSZKATOWY

Składniki i wykonanie jak w poprzednim przepisie, tylko zamiast czosnku należy użyć odrobiny startej gałki muszkatowej.

FROMAŻ PAPRYKOWO-POMIDOROWY

Składniki i wykonanie jak w poprzednim przepisie; zamiast gałki muszkatowej dodać 1 płaską łyżkę koncentratu pomidorowego i ćwierć łyżeczki mielonej papryki. W sezonie można dodać miąższ (bez pestek i soku) pomidora i strąk jak najdrobniej posiekanej papryki czerwonej.

TWAROŻEK PO BULGARSKU

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 120 kcal

20 dag tłustego, niekwaśnego twarogu, 1 mały świeży ogórek, 2 posiekane ząbki czosnku, 4 łyżki posiekanego szczypiorku, 8 małych cebulek razem ze szczypiorkiem, pół szklanki gęstej śmietany, sól, odrobina pieprzu

Ser rozetrzeć ze śmietaną, dodać drobno pokrajane warzywa. Wymieszać, ułożyć w salaterce, posypać z wierzchu posiekanym szczypiorkiem.

MASŁO PIETRUSZKOWE

Czas przyrządzenia: ok. 5 min
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 750 kcal

10 dag masła (może być roślinne), 3 pełne łyżki posiekanej pietruszki zielonej, odrobina soli

Masło rozetrzeć dokładnie, dodając pod koniec pietruszkę i sól. Używać go do kanapek lub wyciskać krążki w specjalnych drewnianych foremkach. Kłaść tuż przed podaniem na smażonym mięsie, rybach czy drobiu.

MASŁO SZCZYPIORKOWE LUB CZOSNKOWE PIKANTNE Z PIEPRZEM LUB Z PAPRYKĄ

Przyrządza się w ten sam sposób jak poprzednie, używając zamiast pietruszki jednej z podanych przypraw.

PRZYSTAWKI NA CIEPŁO

GRZANKI GOSPODARSKIE

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 grzanki: ok. 190 kcal

8 kromek bułki, 8 plastrów sera warmińskiego, 16 plasterków kiełbasy, ok. 10 dag masła (może być roślinne), odrobina soli, pieprzu i papryki czerwonej, zielona pietruszka

Bułki posmarować masłem, położyć na nich plasterki kiełbasy, na wierzchu plastry sera, posypać lekko przyprawami i wstawić na kilka minut do mocno nagrzanego piekarnika. Gdy ser nieco się stopi, wyjąć grzanki, posypać posiekaną zielenią i zaraz podawać.

GRZANKI MYŚLIWSKIE

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 grzanki: ok. 183 kcal

8 nieco większych kromek bułki, 10 dag masła roślinnego, 10 dag kiełbasy, 10 dag ostrego sera, 10 dag pieczarek, sól, odrobina przyprawy myśliwskiej, posiekana zielenina

Wyszorowane pieczarki włożyć na rozgrzaną oliwę, nieco posolić i smażyć aż do odparowania soku. Następnie przepuścić przez maszynkę razem z obraną z ostłonki kiełbasą. Kromki bułki posmarować masłem, nałożyć na każdą po trochu kiełbasy z pieczarkami, posypać suto ostrym serem z przyprawą myśliwską i zapiec we wcześniej nagrzanym piekarniku do lekkiego zrumienienia.

GRZANKI PIKANTNE

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 grzanki: ok. 224 kcal

4 nieco grubsze kromki chleba żytniego z formy, 10 dag pieczarek, 1 łyżka masła roślinnego, sól, pieprz, 3/4 szklanki wina białego wytrawnego, 1 łyżka sosu keczup, 10 dag ostrego sera tłustego, startego na grubej tarce

Pieczarki starannie umyć (należy kupować grzyby młode, o białej, zdrowej skórce), pokrajać w cieniutkie paseczki, włożyć na rozgrzany tłuszcz, dodać odrobinę soli i pieprzu, smażyć do odparowania soku. Wymieszać wino z keczupem, dodać do pieczarek, wsypać połowę sera i pozostawić na kilka minut. Rozgrzać piekarnik. Na chleb nałożyć przygotowaną mieszankę, posypać z wierzchu resztą startego sera i pieprzem. Wstawić do piekarnika, aby grzanki dobrze się rozgrzały, a ser stopił i lekko zrumienił. Podawać na gorąco.

GRZANKI PIKANTNE Z JAJECZNICĄ

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 grzanki: ok. 160 kcal

8 kromek bułki, 1 łyżka tłuszczu, 5 jajek, sól, pieprz, mielona papryka, 10 dag ostrego, startego sera, zielenina

Kromki bułki obsmażyć z obu stron na rumiano i trzymać w ciepłe. W tym czasie usmażyć jajecznicę, przyprawiając ją solą, pieprzem i papryką do smaku. Na grzankach ułożyć jajecznicę, suto posypać startym serem i posiekanym szczypiorkiem.

GRZANKI ZE ŚWIEŻYMI GRZYBAMI

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 grzanki: ok. 170 kcal

20 dag uduszonych i odparowanych grzybów (pozostałe z obiadu), 10 dag ostrego sera, 8 kromek bułki, 2 łyżki posiekanego szczypiorku

Grzyby rozgrzać, odparować nadmiar soku, dodać starty ser. Nałożyć masę na grzanki, wstawić do mocno nagrzanego piekarnika, zapiec do lekkiego zrumienienia. Podawać na gorąco — posypując z wierzchu szczypiorkiem.

GRZANKI PANIEROWANE DO JARZYN

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 grzanki: ok. 90 kcal

8 średniej grubości kromek bułki czerstwej, ok. 3/4 szklanki wrzącego mleka, 2 jajka, 4—5 łyżek tartej bułki, sól, odrobina pieprzu, 2 łyżki tłuszczu

Kromki bułki zanurzać na moment we wrzącym mleku, od razu obtaczać w rozbitych (jak na jajecznicę) jajkach i w tartej bułce. Smażyć na mocno rozgrzanym tłuszczu z obu stron na rumiano. Podawać na gorąco do gotowanych jarzyn lub do czystych zup.

W zależności od tego, do czego grzanki mają być podane, można przed panierowaniem posypać je lekko solą i pieprzem lub cukrem. Mają one znakomity smak, gdy do panierowania użyjemy tartej bułki zmieszanej pół na pół ze zmielonymi orzechami.

BUŁECZKI ZAPIEKANE Z WĘDZONĄ RYBĄ

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 bułeczki: ok. 175 kcal

8 bułeczek, ok. 30 dag oczyszczonej ze skóry i ości wędzonej ryby, 3/4 szklanki nieco gęściejszego beszamelu (patrz „Sosy”), 4 łyżki śmietany (niekwaśnej), 1 łyżka soku z cytryny lub rozpuszczonego kwasu, 10 dag tłustego ostrego sera

Z małych bułeczek kajerek lub innych ściąc wierzchy i wydrążyć miękisz. Przyrządzić beszamel, dodając do smaku nieco soku z cytryny, a następnie obraną z ości i skóry rozdrobnioną rybę. Dodać połowę startego sera, wymieszać i nałożyć farsz do bułeczek. Posypać z wierzchu resztą startego sera, ułożyć na blaszce do pieczenia i wstawić do mocno nagrzanego piekarnika. Zapiekać, aż bułeczki dobrze się rozgrzeją, a ser lekko się zrumieni. Podawać zaraz z zieloną sałatą lub inną surówką.

TORT GRZYBOWY (12 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 2 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 300 kcal

30 dag mąki, 15 dag masła roślinnego, 1 żółtko, 2—3 łyżki śmietany, sól, trochę startej gałki muszkatołowej (można użyć gotowego mrożonego ciasta półfrancuskiego, znajdującego się niekiedy w sprzedaży); na nadzienie: 50 dag świeżych grzybów (ewentualnie pieczarek), 1 spora cebula, sól, pieprz, 2 jajka, 3 łyżki tartej bułki, 4 łyżki zmielonych orzechów, 3 łyżki ostrego, startego na grubej tarce sera, 5 dag masła

Przyrządzić ciasto. Na stolnicy przesiekać mąkę z tłuszczem, następnie dodać żółtko, śmietanę i przyprawy. Dokładnie, lecz niezbyt długo wyrobić, uformować kostkę i włożyć (zawiniętą w pergamin) do lodówki na 1 godz. W tym czasie przyrządzić farsz: bardzo starannie umyte grzyby pokrajać w paski, włożyć do rondla z rozgrzanym masłem razem z pokrajaną w plastry cebulą i przyprawami. Dusić ok. 30 min, całkowicie odparowując sok w ostatnich minutach. W tym czasie średniej wielkości tortownicę wyłożyć ciastem. W tym celu dobrze schłodzone ciasto krajać w plastry o grubości ok. 1/2 cm i przenosić je do tortownicy, zgniatając miejsca złączenia palcami i tworząc podwyższony brzeg do połowy wysokości tortownicy. Nakłuć ciasto widelcem, wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (250°C) i lekko podpiec. Gdy zaróżowi się z wierzchu, posypać połową orzechów, zmieszanych z 1 łyżką tartej bułki. Do grzybów dodać surowe żółtko, ubitą sztywno pianę oraz resztę tartej bułki, doprawić do smaku, lekko wymieszać i wyłożyć masę grzybową na ciasto. Posypać po wierzchu resztą zmielonych orzechów i startym serem, położyć kilka kawałeczków masła, wstawić ponownie do gorącego piekarnika, na płytkę ochronną i piec do lekkiego zrumienienia (ok. 10 min). Podać na gorąco z zieloną sałatą lub inną surówką.

PTYSIE Z PIECZARKAMI ZAPIEKANE

Czas przyrządzenia
(bez pieczenia ptyśków): ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 ptyśka z nadzieniem: ok. 230 kcal

8—10 średniej wielkości ptyśków (patrz „Ciasta”), 25 dag pieczarek, 1 łyżka tłuszczu, 1 szklanka beszamelu (patrz „Sosy”), 10 dag ostrego sera, 5 dag włoskich orzechów, sól, odrobina pieprzu

Ptyśki najlepiej upiec poprzedniego dnia. Nazajutrz ściąc z góry „czapeczki”, wyjąć ze środka włókienka ciasta i włożyć w każde ciastko

po trochu pieczarek (pokrajanych w cienkie paseczki i usmażonych z odrobiną soli i pieprzu do lekkiego zrumienienia) oraz po łyżce beszamelu. Przyrządzając beszamel, należy wsypać pod koniec połowę startego sera i wymieszać. Na wierzchu posypać ptysie serem zmieszonym z dość grubo posiekanymi orzechami i zapiec w dobrze nagrzanym piekarniku przez 5—8 min.

MORTADELA W „SZLAFROCZKACH”

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 230 kcal

C i a s t o: 2 jajka, 2 czubate łyżki mąki, trochę startej gałki muszkatowej, sól, 2—3 łyżki tłuszczu do smażenia; ok. 25 dag mortadeli lub mielonki, 1 pełna łyżka mąki

Kielbasę obrać z osłonki, pokrajać w nieco grubsze plastry i obsypać mąką. Przyrządzić ciasto biszkoptowe: ubić sztywną pianę, dodać od razu żółtka, mąkę, startą gałkę oraz trochę soli i lekko wymieszać. W cieście maczać plastry mortadeli, kłaść na mocno rozgrzany na patelni tłuszcz i smażyć z obu stron na rumiano.

OSTRY SER PANIEROWANY

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

20 dag ostrego sera (warmiński), 1 łyżka mąki, 1 jajko, 4 łyżki tartej bułki, odrobina mielonej papryki, 1—2 łyżki tłuszczu do smażenia

Ser pokrajać w plastry o grubości ok. 2 mm, obtaczać je w mące, rozbitym (jak na jajecznicę) jajku i tartej bułce zmieszanej z odrobiną papryki. Smażyć z obu stron na rumiano. Podawać ser na gorąco do czerwonego lub białego wytrawnego wina albo do gotowanych jarzyn.

KASZANKA PANIEROWANA

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 190 kcal

Kaszankę panierowaną przyrządza się w ten sam sposób jak plastry sera i podaje z gotowanymi jarzynami lub surówkami.

POLSKI „PARMEZAN”

Kawałki ostrego, tłustego sera obsuszyć tak, by można je było zetrzeć na najdrobniejszej tarce. Następnie rozsypać luźno do zupełnego przeschnięcia. Wówczas utłuc w moździerzu na proszek, wymieszać z ziołowymi sproszkowanymi przyprawami: na 10 dag sera — płaska łyżeczka estragonu, 2 ziarna jałowca, 2 ziarna pieprzu, szczypta rozmarynu, szczypta suszonej mięty.

JABŁKA DO MIĘSA PO FRANCUSKU

Jabłka obrać, pokrajać w plastry o grubości 1/2 cm. W kilku łyżkach oliwy usmażyć pokrajaną w plasterki cebulę, następnie cebulę zdjąć z patelni, a na ten sam tłuszcz włożyć plastry jabłek. Smażyć je po 3 min z każdej strony, po czym włożyć kawałek masła, a gdy stopi się, jabłka wyjąć i podawać na gorąco razem z cebulą do pieczonej cięciny lub wieprzowiny. Do drobiu podaje się jabłka bez cebuli.



BARSCZE

BARSCZ BURAKOWY ZDROWOTNY

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

Przyrządzić jak w poprzednim przepisie, używając tych samych składników z wyjątkiem kiełbasy.

BARSCZ BIAŁOSTOCKI

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 340 kcal

1,5 l wywaru z włoszczyzny, 1 kg buraków ćwikłowych, 25 dag kiełbasy, 40 dag niekwaśnego, lekko obsuszonego białego sera, sól, pieprz, cukier, sok cytrynowy lub kwasek, 1 łyżka niezbyt ostrego chrzanu startego na drobnej tarce

Buraki wyszorować, obrać, zetrzeć na grubej, jarzynowej tarce. Przyrządzić wywar z włoszczyzny, precedzić go i wrzącym zalać starte buraki. Raz zagotować i pozostawić pod przykryciem na kilka godzin lub do następnego dnia. Nazajutrz obrać kiełbasę z ostatek, pokrajać w plasterki

i przez chwilę podsmażać na patelni (bez dodatku tłuszczu). Podając rozłożyć kielbasę na talerze, dodać ser pokrajany w kostki, zalać barszczem doprawionym do smaku solą, pieprzem, cukrem i kwaskiem. Do każdej porcji włożyć po odrobinie startego chrzanu.

BARSZCZ BURAKOWY CZYSTY NA KURCZAKU LUB INNYM MIĘSIE

Czas przyrządzenia: ok. 45 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 130 kcal

50 dag buraków ćwikłowych, 1 niewielki kurczak lub ok. 50 dag wołowiny z kością, porcja włoszczyzny, kilka ziarn pieprzu, sól, cukier, kwasek lub sok cytrynowy

Buraki oraz rosół najwygodniej przygotować poprzedniego dnia, gdyż czynności te wymagają więcej czasu. Należy więc sprawionego kurczaka lub mięso wołowe zalać wodą, dodać oczyszczoną włoszczyznę, przyprawę i ugotować. W tym czasie wyszorować buraki, obrać, zetrzeć na grubej tarce, zalać wrzątkiem, raz zagotować i odstawić pod przykryciem do następnego dnia. Nazajutrz rozgrzać rosół i przecedzić. Mięso zużyć na farsz do pierożków lub przyrządzić kurczaka w potrawce, a do rosółu dodać odcedzony wywar z buraków, doprawić kwaskiem i cukrem. Zagrzać i podawać z pasztecikami lub słonymi paluszkami.

Jeśli mamy pozostały z poprzedniego dnia rosół, można szybko przyrządzić barszcz z koncentratu burakowego, dodając go ostrożnie, gdyż jest esencjonalny. Zamiast rosółu można użyć kostek lub „Jarzynki”.

BARSZCZ BURAKOWY CODZIENNY

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 150 kcal

50 dag buraków ćwikłowych, 1 l wywaru z włoszczyzny lub mięsa, sól, cukier, kwasek lub sok z cytryny, 1 szklanka mleka, 1/2 szklanki śmietany, posiekana zieleń, 1 łyżka mąki

Poprzedniego dnia buraki ugotować w skórkach, ostudzić i obrać. Nazajutrz pokrajać w paski, dodać do rozgrzanego wywaru, doprawić do smaku solą i cukrem, zaprawić mlekiem ze śmietaną i z mąką, chwilę pogotować, po czym odstawić do lekkiego przestygnięcia i wówczas dodać sok z cytryny. Już na talerzach wsypać zieleń, oddzielnie podać ziemniaki.

BARSZCZ GRZYBOWO-BURAKOWY [wigilijny]

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 25 kcal

1 kg buraków ćwikłowych, 5–10 suszonych grzybów, sól, kilka ziarn pieprzu, cukier, sok z cytryny lub kwasek do smaku, trochę przyprawy „Jarzynka”, 2 listki laurowe

Na barszcz wybrać większe buraki. Poprzedniego dnia obrać je, zetrzeć na grubej tarce, zalać wrzątkiem, dodać listki laurowe, przyprawę „Jarzynka” do smaku i kilka ziarn pieprzu. Chwilę pogotować, przykryć i odstawić na kilka godzin. Oplukane grzyby namoczyć i ugotować w tej samej wodzie. Nazajutrz precedzić buraki, do wywaru dodać wywar z grzybów (grzyby pozostawić do pasztecików lub naleśników), dodać do smaku — jeśli trzeba — soli, cukru i kwasu lub soku cytrynowego. Tuż przed podaniem mocno podgrzać, lecz nie gotować. Do barszczu można podać cebulaki, naleśniki lub paszteciki z grzybami.

BARSZCZ POMIDOROWY

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 125 kcal

1 l wywaru z wędzonki lub kielbasy (20 dag), ukiszony żur żytni, 4 średniej wielkości świeże pomidory, sól, odrobina cukru, posiekany koperek

Aby ukiszyć żur w domu, należy 3 pełne łyżki żytniej mąki zalać w glinianym garnuszku lub słoju letnią wodą, dodać 3—4 ząbki czosnku, włożyć skórkę razowego chleba, przykryć, obwiązać kawałkiem czystego płótna i postawić w ciepłe co najmniej na 7 dni. Po tym czasie żur można brać do użytku.

Ugotować wywar z wędzonki lub kielbasy (kielbasę można pokrajać w plasterki), doprawić do smaku żurem, solą i odrobiną cukru. Zagotować, a tuż przed podaniem do każdej porcji barszczu dodać pokrajany w plastry pomidor. Barszcz pomidorowy można podać z „zawijaczkami” lub ryżem na sytko.

BARSZCZ WOŁYŃSKI NA MIĘSIE DROBIOWYM

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 350 kcal

1/2 kurczaka lub 50 dag mięsa z kością, duża porcja włoszczyzny z kapustą, 4 średniej wielkości buraczki (ok. 25 dag), 20 dag pomidorów lub 1 łyżka koncentratu albo przecieru pasteryzowanego, ok. 10 dag ugotowanej białej fasoli, sól, pieprz, listek laurowy, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki mleka, 1/2 szklanki śmietany, zielenina

Barszcz wołyński stanowi pełnowartościowe danie, jest jednak dość pracochłonny. Dobrze więc mięso, buraki w skórkach i fasolę ugotować poprzedniego dnia. Nazajutrz mięso wyjąć z rosółu, obrać z kości i pokrajać w kostkę. Rosół rozgrzać, dodać jarzyny z rosółu pokrajane w cienkie paski, w ten sam sposób pokrajane buraczki obrane ze skórki oraz fasolkę i zagotować, doprawiając do smaku solą i odrobiną cukru. Chwilę pogotować, po czym podprawić zupę mlekiem wymieszany z mąką i śmietaną, a po zagotowaniu dodać lekko podduszony i przetarty pomidor lub przecier. Podając do każdej porcji włożyć po trochę pokrajanego w kostkę mięsa.

ŻUREK GRZYBOWY Z ZIEMNIAKAMI

Czas przyrządzenia: ok. 45 min

Wartość kaloryczna 1 porcji:

(bez ziemniaków): ok. 85 kcal

4—5 suszonych grzybów (ok. 5 dag), 5 dag wędzonego boczku lub słoniny, ukiszony żur, sól, 2 ząbki czosnku

Poprzedniego dnia grzyby umyć i namoczyć w letniej wodzie. Nazajutrz ugotować je w tej samej wodzie, dodając ząbki czosnku obrane i drobno pokrajane. Wyjąć miękkie grzyby z wywaru, posiekać, włożyć z powrotem do wywaru, dopełnić zupę wrzątkiem, doprawić do smaku żurem i solą (można dodać listek laurowy), chwilę pogotować. Okrasić zrumienionym boczkiem lub słoniną. Oddzielnie podać ziemniaki z zieleniną.

ŻUREK Z KIEŁBASĄ Z ZIEMNIAKAMI

Czas przyrządzenia: ok. 30 min

Wartość kaloryczna 1 porcji:

(bez ziemniaków): ok. 170 kcal

25 dag kielbasy (może być zwyczajna), 1—2 ząbki czosnku, sól, listek laurowy, żur

Kielbasę obrać z ostłonki, pokrajać w plasterki, obsmażyć na patelni bez tłuszczu. W rondlu zagotować wodę na żur, dodać soli, pokrajany czosnek, listek i kielbasę. Przyprawić żurem do smaku i chwilę pogotować. Oddzielnie podać ziemniaki.

ŻUREK KRAKOWSKI

Czas przyrządzenia: ok. 25 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 280 kcal

25 dag kielbasy zwyczajnej, żur, listek laurowy, kilka ziarn pieprzu, sól, 2—3 ząbki czosnku, 4 łyżki śmietany, 4 jajka na twardo

Kielbasę obrać z ostonek, pokrajać w plasterki, zalać w garnku wrzątkiem (ok. 1 l), dodać do smaku żuru, przyprawić i chwilę pogotować. Na talerzach przygotować jajka pokrajane na części, zalać żurem i do każdej porcji dodać 1 łyżkę dobrej, niekwaśnej śmietany. Zupę można podawać z ziemniakami lub chlebem.

ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ

Czas przyrządzenia: ok. 35 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 230 kcal

8 sporych ziemniaków, żur, 20 dag kielbasy zwyczajnej lub parówkowej, 1 niewielka cebula, ząbek czosnku, listek laurowy, odrobina majeranku

Ziemniaki obrać i pokrajać w plasterki. Zalać w garnku wrzątkiem (ok. 1 l), dodać przyprawy i gotować ok. 10 min. W tym czasie obrać kiełbasę z ostonek, pokrajać w plasterki. W ten sam sposób pokrajać cebulę i razem lekko zrumienić na patelni. Dodać do ziemniaków, wlać do smaku żuru i chwilę pogotować.

ZALEWAJKA ZE ŚWIEŻYMI GRZYBAMI

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 150 kcal

8 sporych ziemniaków, żur, 40 dag świeżych grzybów, 1 cebula, listek laurowy, odrobina pieprzu, sól, 1 łyżeczka tłuszczu, 4 łyżki śmietany

Grzyby optukać, pokrajać w paski, dodać w ten sam sposób pokrajaną cebulę, tłuszcz i dusić bez dodatku wody ok. 30 min. W tym czasie obrać ziemniaki, pokrajać w plasterki, zalać wrzątkiem, posolić, dodać przyprawy i ugotować. Gdy ziemniaki będą miękkie, dodać uduszone grzyby, żuru do smaku, zagotować i już na talerzach dodać śmietanę.

CHŁODNIKI

BOTWINA-CHŁODNIK Z MŁODYCH BURACZKÓW {codzienny}

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 220 kcal

1 pęczek młodych buraczków, 1—2 łyżki koncentratu buraczanego, 1 łyżeczka przyprawy „Jarzynka”, 2 szklanki wrzątku, 1 szklanka śmietany, 1 szklanka zsiadłego mleka lub kefiru, 1 pęczek rzodkiewek, 1 mały świeży ogórek, 2 łyżeczki posiekanego koperku lub zielonej pietruszki, 1 pęczek szczypiorku, sól, kwasek, cukier, 3 jajka na twardo

Wszystkie jarzyny bardzo starannie umyć, buraczki obrać, pozostawiając młode, zdrowe liście. Buraczki z liśćmi pokrajać, podać w garnuszku niewielką ilością wrzątku, dusić 10 min. Następnie zagotować w garnku 2 szklanki wody, dodać przyprawę „Jarzynka”, przyprawić koncentratem do smaku, zagotować i ostudzić. Zsiadłe mleko i śmietanę zmiksować lub ubić trzepaczką do piany, dodać resztę zimnej zupy i wszystkie pozostałe, drobniutko pokrajane zieleniny i jarzyny, mocno ochłodzić. Rozłożyć pokrajane na ćwiartki jajka na talerzach, zalać chłodnikiem.

Chłodnik wykwintny przyrządza się w ten sam sposób, tylko zamiast wywaru z „Jarzynki” używa się chudego rosółu z cielęciny lub drobiu i oprócz jajek na twardo dodaje pokrajaną w kostkę cielęcinę, mięso z drobiu albo dobrą chudą wędlinę.

CHŁODNIK BUŁGARSKI — TARATOR

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 80 kcal

1 spory świeży ogórek (bez pestek), 4 kefiry lub 1 l dobrego zsiadłego mleka, 1 łyżka świeżego oleju słonecznikowego, 1 pęczek młodej cebulki, 4 ząbki czosnku, 1 łyżka posiekanego koperku, 2 łyżki dobrej, gęstej śmietany

Wszystkie zieleniny doskonale optukać. Ogórek obrać, skrajać kilka plasterków, resztę pokrajać w bardzo drobną kostkę, lekko posolić i pozostawić na 15 min. W tym czasie posiekać czosnek i jak najdrobniej pokrajać cebulkę, szczypiorek i koperek. Ogórki dokładnie odsączyć z soku, wlać — stale energicznie mieszając — kefir, olej i śmietanę. Rozlać do miseczek, przybrać plasterkami ogórka. Dobrze ochłodzić.

CHŁODNIK BIAŁY „ROZTRZEPANIEC”

Czas przyrządzenia: ok. 5 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 35 kcal

1 l zsiadłego mleka, sól, 1 łyżeczka posiekanego koperku

Warto nauczyć się bułgarskiego sposobu nastawiania mleka na zsiadłe: do kamiennego garnka lub słoja z ciemnego szkła wlać 1/3 wrzącego mleka (odmierzonego z przeznaczonego na zsiadłe), dolać resztę surowego mleka, zamieszać i pozostawić w temperaturze pokojowej do skrzepnięcia. Gdy tylko utworzy się skrzep, mleko należy przenieść do lodówki lub w inne chłodne miejsce, by nie kwaśniało. W ten sposób nastawione mleko ma jednolity skrzep, przechowuje się długo, a przyrządzony z niego twaróg jest doskonały i trwały.

Na „roztrzepaniec” mleko należy dobrze zmiksować z odrobiną soli i koperkiem. Można go podać jako napój lub zupę do ziemniaków; znakomicie smakuje z młodymi ziemniakami, posypanymi koperkiem.

CHŁODNIK POMIDOROWY SZCZAWIOWY LUB OWOCOWY

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 40 kcal

Przyrządza się w ten sam sposób jak „roztrzepaniec biały”, dodając 3—4 przetarte pomidory lub jak najdrobniej posiekany, znakomicie wyplukany szczaw (ok. 10 dag). Do chłodnika owocowego dodaje się przetarte miękkie owoce (ok. 30 dag) i zamiast soli — cukier do smaku.

CHŁODNIK OWOCOWY LUKSUSOWY

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 420 kcal

1 l mleka, 15 dag cukru, 1 płaska łyżka mąki, szczypta soli, ok. 40 dag świeżych, miękkich, dobrze dojrzałych owoców (truskawki, poziomki, maliny, czarne jagody, wydrylowane wiśnie), cukier wanilinowy, 4 jajka

Z zimnego mleka odlać 2—3 łyżki i rozprowadzić nimi mąkę. Resztę mleka zagotować. W tym czasie ubić sztywną pianę z białek, dodając pod koniec po trochu połowę cukru. Na wrzące mleko kłaść łyżką pianki, gotować po 3 min, po czym wyjmować cedzakową łyżką na półmisek. Po ugotowaniu wszystkich pianek do mleka dodać rozmieszaną mąkę i zagotować mieszając. Ubić żółtka z pozostałą ilością cukru, wlać do nich trochę zagotowanego mleka z mąką, wymieszać, wlać do reszty mleka i — mieszając — utrzymywać chwilę na słabym ogniu, nie dopuszczając do zawrzenia. Zestawić z ognia i zupełnie wystudzić. W tym czasie opłukać i oczyścić z szypułek owoce, niewielką ich ilość pozostawić w całości, resztę przetrzeć przez rzadkie sito, dokładnie wymieszać z mlekiem dodając cukier wanilinowy lub zmiksować i wstawić do lodówki. Podając, do każdej porcji włożyć po kilka całych owoców oraz ugotowane pianki.

Chłodnik można przyrządzać z owocami mrożonymi, przy czym należy je wcześniej rozmrozić, przesypując lekko cukrem pudrem.

CHŁODNIK WIŚNIOWY „CZYSTY”

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 230 kcal

3 szklanki wrzątku, 50 dag wiśni, ok. 15 dag cukru (ilość cukru zależy od kwaśności owoców), 1 łyżka mąki ziemniaczanej, ewentualnie cukier wanilinowy

Umyte i odszypułkowane wiśnie zalać w garnku wrzątkiem, gotować 5 min, po czym przetrzeć przez sito. Osłodzić do smaku, dodać mąkę ziemniaczaną rozprowadzoną niewielką ilością zimnej wody — mieszając, zagotować. Po odstawieniu z ognia dodać cukier wanilinowy, wystudzić i wstawić do lodówki. Podawać w szklankach z kruchymi paluszkami (patrz — „Dodatki do zup”).

W ten sam sposób można przyrządzać chłodniki z innych owoców, nie tylko miękkich. Bardzo smaczny jest chłodnik jabłkowy; należy wziąć wówczas jabłka łatwo rozgotowujące się, np. renety, bojkeny lub antonówki. Zupę tę można podawać na gorąco z ziemniakami purée utartymi z 1 łyżką masła.

ZUPY Z JARZYN

ZUPA JARZYNOWA JESIENNA

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 185 kcal

Duża porcja włoszczyzny, 1/2 szklanki (ok. 10 dag) świeżo wyłuskanej białej fasoli, 4—5 ziemniaków (ok. 20 dag), 3 kostki bulionowe, 1 szklanka mleka, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, posiekana zielenina, sól, kilka ziarn pieprzu lub trochę przyprawy myśliwskiej

Jeśli mamy świeżą, jesienną fasolę, nie trzeba jej moczyć, natomiast starą, zeszłoroczną należy poprzedniego dnia namoczyć i nazajutrz ugotować w tej samej wodzie. Gdy fasola jest prawie miękka, dodać startą na jarzynowej tarce włoszczyznę, pokrajane w kostkę ziemniaki, kostki bulionowe oraz przyprawy do smaku (należy uważać przy soleniu, gdyż kostki bulionowe są słone) i gotować jeszcze 15 min. Zaprawić zupę mlekiem z mąką i żółtą śmietaną, zagotować i odstawić z ognia. Już na talerzach wysypać zieleninę.

ZUPA JARZYNOWA „JULIENNE”

Czas przyrządzenia: ok. 45 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 245 kcal
Wartość kaloryczna 1 porcji z kurczakiem: ok. 340 kcal

1 l rosółu z kurczaka lub z kostki, 50 dag różnych jarzyn, 4 łyżki świeżego zielonego groszku (ewentualnie z puszki), 3 pełne łyżki cienkiego makaronu (wermiszel, gwiazdki, cienkie łazanki), 2 pełne łyżki ostrego sera startego na grubej tarce, posiekana zielenina, sól, kilka ziarn pieprzu

Kurczaka zalać zimną wodą, posolić i od chwili zawrzenia gotować 20 min. Dodać wszystkie warzywa, pokrajane w cieniutki makaronik (nie należy ścierać ich na tarce), zielony groszek świeży lub mrożony (konserwowany dodać pod koniec przyrządzenia zupy). Gotować jeszcze 20 min, a gdy mięso zmięknie — wyjąć je i obrać z kości. Do zupy dodać makaron i gotować 10 min. Następnie dodać starty na grubej tarce ser, chwilę mieszać na ogniu, po czym odstawić. Gdy zupa jest już na talerzach, dodać posiekaną zieleninę i pokrajane mięso z kurczaka. Jeśli zupa nie jest gotowana na mięsie, należy dodać 10 dag dobrej, gęstej śmietany.

ZUPA JARZYNOWA Z MROŻONKI WARZYWNEJ

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 165 kcal

1 opakowanie mrożonej mieszanki warzywnej, wywar z kości, kostek bulionowych lub z „Jarzynki”, 4 łyżki drobnego makaronu, 3/4 szklanki mleka, 1 łyżka mąki, odrobina soku z cytryny lub kwasku, trochę przyprawy myśliwskiej, posiekana zielenina

Do wrzącego wywaru wsypać mrożonkę. Gdy ponownie zawrze, wsypać makaron i gotować ok. 10 min. Podprawić zupę mlekiem z mąką, zagotować, dodać odrobinę soku z cytryny i przyprawy. Na talerzach wysypać zieleninę.

ZUPA-KREM WARZYWNY

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 200 kcal

2 marchewki, 1 pietruszka, ćwiartka średniego selera, 1 por, 1 kalafior średniej wielkości, 4 spore ziemniaki, 1 szklanka mleka, 1 pełna łyżka

mąki, 1 łyżka masła roślinnego, 2 żółtka, sól, odrobina pieprzu, startej gałki muszkatołowej i przyprawy myśliwskiej, 1 pełna łyżka posiekanej zieleniny

Wszystkie warzywa starannie umyte i obrane pokrajając niezbyt drobno, zalać wodą, tak by tylko były przykryte i gotować, aż będą miękkie; jarzyny młode gotują się krócej, stare — dłużej. W tym czasie przyrządzić rzadki sos beszamelowy: stopić masło, dodając od razu mąkę i wlewać — mieszając — mleko. Gdy sos będzie zbyt gęsty, dolać wywaru z jarzyn, chwilę pogotować i odstawić z ognia. Miękkie jarzyny przetrzeć do garnka razem z wywarem, dodać sos beszamelowy, przyprawy, chwilę pogotować, po czym „zaciągnąć” żółtkami, tzn. do roztrzepanych w filiżance żółtek wlać trochę zupy, wymieszać i wlać do garnka z zupą, utrzymując jeszcze chwilę na niezbyt silnym ogniu i uważając, by się nie zagotowała (wówczas żółtka „zwarzą” się). Podać w filiżankach lub na talerzach wsypując posiekaną zieleninę. Do zupy można podać grzanki lub kruche słone paluszki.

ZUPA KALAFIOROWA

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 200 kcal

1 spory kalafior, ok. 3 szklanek wywaru z włoszczyzny lub rosółu, 1 szklanka mleka pół na pół ze śmietaną, 1 łyżka mąki, sól, 2—3 ziarenka pieprzu, 5 średnich ziemniaków, posiekana zielenina, 1 płaska łyżeczka cukru

Kalafior starannie umyć, podzielić na cząstki, grubsze głąbiki pokrajając w krążki. Zalać niewielką ilością wrzątku (tak, by kalafior był tylko przykryty), posolić, dodać cukier i ugotować. W tym czasie przygotować wywar z włoszczyzny lub rosół, który trzeba wstawić wcześniej i przecedzić. Ugotować w nim ziemniaki pokrajane w kostkę, dodać kalafior z taką ilością wywaru, by razem z rosółem było ok. 1,5 l. Podprawić zupę mlekiem ze śmietaną i mąką, doprowadzić do smaku. Po odstawieniu z ognia wsypać zieleninę. W ten sam sposób można przyrządzić zupę z kalafiorów mrożonych, z tym że mrożonkę kładzie się do wrzącego, poprzedzonego wywarem z włoszczyzny lub rosółu i dalej postępuje jak podano wyżej.

KRUPNIK POSTNY

Czas przyrządzenia: ok. 45 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

Porcja włoszczyzny z kapustą, 3—4 suszone grzyby, 3 łyżki kaszy jęczmiennej mazurskiej, kilka ziaren pieprzu, odrobina przyprawy myśliwskiej, 6 ziemniaków, 1 łyżka masła (może być roślinne), posiekana zielenina

Umyte grzyby należy namoczyć w letniej wodzie poprzedniego dnia. Nazajutrz zagotować, wsypać opłukaną kaszę, gotować ok. pół godziny. Dodać wówczas poszatowaną włoszczyznę (w sezonie można dodać

trochę młodego zielonego groszku — krupnik zyskuje wiele na smaku), przyprawę, pokrajane w kostkę ziemniaki i gotować dalsze 15 min. Przed podaniem dodać masło i zieleninę.

W ten sam sposób można przyrządzić krupnik na mięsie. Wówczas wywar z mięsem trzeba wstawić wcześniej, gdyż w zależności od gatunku mięsa gotuje się on 1—2 godz.

ZUPA POMIDOROWA NA KOSTKACH LUB MIĘSIE

Czas przyrządzania: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 200 kcal

50 dag mięsa wołowego lub kostki z kurczaka (np. po luzowaniu), 4 łyżki ryżu, porcja włoszczyzny, 3/4 szklanki soku pomidorowego lub 30 dag świeżych (albo mrożonych) pomidorów, sól, kilka ziarn pieprzu, listek laurowy, 1 płaska łyżeczka cukru, zielenina

Rosół z mięsa lub kostek drobiowych z włoszczyzną należy przyrządzić wcześniej. Do przecedzonego, wrzącego rosółu wsypać ryż, gotować 17 min. W tym czasie podduścić nieco pomidory świeże lub mrożone, przetrzeć je do zupy, gdy ryż jest miękki (również wówczas dodać sok pomidorowy), doprawić zupę do smaku i podając wsypać zieleninę. Jeśli gotujemy zupę na bulionie z kostek lub przyprawie „Jarzynka”, można przy podawaniu wlać do każdej porcji po łyżce dobrej, niekwaśnej śmietany. Zamiast ryżu — można na wrzącym rosolu przed dodaniem pomidorów ugotować lane kluski.

ZUPA SZCZAWIOWA

Czas przyrządzania: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 150 kcal

1 l wywaru z włoszczyzny lub przyprawy „Jarzynka” albo rosółu, 20 dag szczawiu, 1 łyżeczka masła roślinnego, 1 łyżka mąki, 3/4 szklanki mleka, sól, 1 płaska łyżeczka cukru, 4 jajka na twardo

Starannie umyte liście szczawiu włożyć do rondelka razem z masłem i dusić 10 min, nie podlewając wodą, bez przykrycia, po czym przetrzeć przez sito lub posiekać. W tym czasie rozgrzać wywar, dodać mąkę rozprowadzoną mlekiem i mieszając zagotować. Dodać szczaw, doprawić zupę do smaku solą i odrobiną cukru. Jajka obrać, pokrajać na ćwiartki, rozłożyć na talerzach, zalać zupą. Zupę można podać z ziemniakami lub po oziębieniu — jako chłodnik.

ZUPA JABŁKOWA „CZYSTA”

Czas przyrządzania: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 115 kcal

75 dag jabłek (antonówek, bojkenów lub renet), ok. 4 łyżek cukru, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, aromat (zależnie od upodobania: wanilia, cytrynowa skórka albo olejek, cynamon)

Jabłka starannie umyć, wykrając miejsca nadpsute i nie obierając pokrajając na kawałki. Zalać wrzątkiem, tak by były przykryte, rozgotować i przetrzeć. Dolać wrzątku do objętości ok. 1,5 l, postodzić do smaku (ilość cukru zależy od kwaśności jabłek), dodać mąkę ziemniaczaną rozproszoną niewielką ilością zimnej wody, mieszając — zagotować. Po odstawieniu z ognia dodać aromat. Zupę jabłkową można jadać na gorąco z ziemniakami purée, utartymi z masłem, lub na zimno z kruchymi paluszkami (patrz „Dodatki do zup”). Zupa przyrządzona z wczesnych spadów ma apetyczny, zielony kolor.

W ten sam sposób przyrządza się inne zupy owocowe czyste. Do zup „zabielanych” wlewa się tuż przed podaniem słodką śmietankę. Można podawać je z przyrządzonymi w domu łazankami.

ZUPA Z ZIEŁONEGO GROSZKU

Czas przyrządzania: ok. 30 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 170 kcal

1 l wywaru z włoszczyzny lub przyprawy „Jarzynka”, 40 dag zielonego groszku świeżego albo mrożonego, 1 łyżka masła roślinnego, 1 pełna łyżka mąki, pół szklanki mleka lub słodkiej śmietanki, sól, odrobina gałki muszkatołowej

Groszek włożyć do wrzącego wywaru, dodać przyprawy i gotować ok. 20 min. Następnie odłożyć 4 łyżki groszku, a resztę przetrzeć do garnka z wywarem, dodać białą zasmażkę ze stopionego masła i mąki, zagotować mieszając. Na talerzach wlać do każdej porcji po trochu śmietanki, dodać zielony groszek w ziarnach i podawać z grzankami.

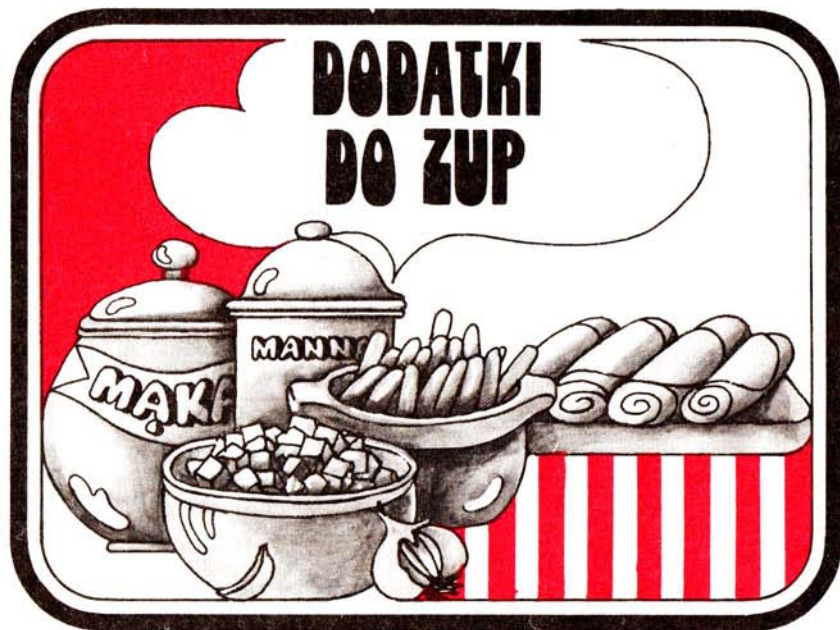
ZUPA ZIEMNIACZANA ZABIELANA Z GRZYBKIEM

Czas przyrządzania: ok. 40 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 120 kcal

8 sporych ziemniaków, 1 porcja włoszczyzny z kapustą, 1—2 suszone grzyby, 5 dag wędzonego boczku lub słoniny, sól, pieprz, listek laurowy, 1 łyżeczka mąki, posiekana zielenina, dowolnie — 2—4 łyżki śmietany

Grzyby namoczyć poprzedniego dnia w garnku, w którym będzie gotowała się zupa. Następnie dodać obraną i startą na grubej tarce włoszczyznę, przyprawy i gotować ok. pół godziny. Obrac ziemniaki, pokrajając w talarki, włożyć do gotującej się zupy razem z pokrajanymi w paski grzybami i od chwili zawrzenia — gotować 10 min. W tym czasie pokrajać w kostkę i zrumienić boczek, dodać mąkę, wymieszać, wlać zasmażkę do zupy i zagotować. Podawać z zielenią i ewentualnie ze śmietaną.



GRZANKI Z CZOSNKIEM

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 230 kcal

30 dag chleba żytniego, 4 zębki czosnku, 1 łyżka tłuszczu, 1 płaska łyżeczka kminku

Chleb lub bułkę pokrajać w niewielkie kostki, czosnek obrać, pokrajać drobno i lekko zrumienić na patelni w tłuszczu. Przełożyć na blaszkę, wstawić do nagrzanego piekarnika, posypując kminkiem. Od czasu do czasu grzanki przemieszać. Gdy staną się chrupiące, podawać do zupy.

DELIKATNE GRZANKI Z BUŁKI

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 220 kcal

30 dag pszennej bułki, 1 łyżka tłuszczu, odrobina gałki muszkatowej

Bułkę pokrajać w niewielkie kostki, rozsypać na blaszce wysmarowanej połową tłuszczu, posypać z wierzchu startą gałką muszkatową i skropić pozostałą ilością stopionego tłuszczu. Wstawić do lekko nagrzanego piekarnika, by grzanki wyschły. Podawać do delikatnych zup.

KRUCHE PALUSZKI DO ZUP (ok. 25 sztuk)

Czas przyrządzenia: ok. 45 min
Wartość kaloryczna 1 sztuki: ok. 160 kcal

50 dag mąki, 15 dag masła roślinnego lub margaryny, 15 dag gęstej śmietany, 2 dag drożdży, 1 jajko, 1 płaska łyżeczka soli, kminek lub czarna muszka (do zup słodkich można do ciasta dodać tylko cukier waniliowy i szczyptę soli)

Mąkę przesiekać z tłuszczem, dodać śmietaną rozmieszaną z drożdżami, żółtko oraz sól i wyrobić ciasto. Taczać cienkie, jak ołówki, paluszki, układać je na blaszce do pieczenia, lekko posmarowanej oliwą lub innym tłuszczem, smarować białkiem i posypać kminkiem. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku (220°C) do lekkiego zrumienienia.

CEBULAKI (ok. 20 szt.)

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 sztuki: ok. 185 kcal

50 dag mąki, 2 jajka, 1 łyżka oleju sojowego lub słonecznikowego, 5 dag drożdży, 1 szklanka ciepłego mleka, pół startej gałki muszkatowej; na farsz: 3—4 duże cebule, ok. 20 dag masła roślinnego, sól, pieprz, trochę przyprawy myśliwskiej

Drożdże rozprowadzić niewielką ilością ciepłego mleka, dodając 1 łyżeczkę mąki. Postawić w ciepłe, by trochę podrosły. Następnie dodać je do mąki razem z pozostałymi składnikami, wyrobić średnio gęste ciasto i postawić w ciepłe do wyrośnięcia. W tym czasie przyrządzić farsz. Cebule pokrajać w krążki i udusić z łyżką tłuszczu nie rumieniąc, dodać soli i pieprzu do smaku. Pozostałą ilość tłuszczu utrzymywać w takiej temperaturze, by zmiękł, lecz nie stopił się. Gdy ciasto wyrośnie, brać po kawałku i na posypanej mąką stolnicy formować okrągłe placuszki o grubości ok. 0,5 cm i wielkości talerzyka. Nakładać na każdy po trochę cebuli, zwiąć najpierw w rulonik, a następnie — smarując zmięczonym masłem — w „ślimaczek”. Układać „ślimaczki” ciasno, jeden koło drugiego, na blaszce do pieczenia, wstawić do średnio nagrzanego piekarnika (ok. 180°C), piec, aż się ładnie zrumienią. Podawać gorące do barszczu lub piwa.

PASZTECIKI W NALESNIKACH

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 430 kcal

1 szklanka mąki, mleko pół na pół z wodą (tyle, ile potrzeba do rozprowadzenia mąki na rzadkie ciasto naleśnikowe), 2 jajka, szczypta soli, 1 łyżeczka oliwy lub oleju sojowego, olej, smalec lub margaryna do smażenia, trochę startej gałki muszkatowej; na nadzienie: 8 parówek, odrobina musztardy lub sosu keczup, 4 łyżki ostrego tartego sera

Przyrządzić ciasto (patrz naleśniki) i usmażyć cienkie naleśniki. Każdy posmarować sosem lub musztardą, posypać serem, ułożyć obraną z ostonki parówkę, zwinąć w rulonik. Przed podaniem obsmażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu na rumiano.

PASZTECIKI ŚMIETANOWE Z FARSZEM MYŚLIWSKIM (ok. 40 sztuk — 8 porcji)

Czas przyrządzania: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 290 kcal

2 szklanki mąki, pół kostki (12,5 dag) margaryny Palma lub masła, pół szklanki śmietany, 2 dag drożdży, 1 płaska łyżeczka soli, trochę startej gałki muszkatołowej; do posmarowania: 1 jajko i kminek do posypania; na farsz: 25 dag kielbasy zwyczajnej lub parówkowej, 25 dag pieczarek lub kilka suszonych grzybów wcześniej namoczonych i ugotowanych, 2 spore cebule, sól, pieprz, odrobina zmielonego jałowca lub przyprawy myśliwskiej, 1 łyżka oliwy lub smalcu

Przyrządzić farsz: umyte i obrane pieczarki włożyć w całości na mocno rozgrzany tłuszcz, lekko posolić i smażyć do odparowania sosu. Dodać wówczas pokrajaną w krążki cebulę i kielbasę pokrajaną w większe kawałki. Wszystko lekko podrumienić, odstawić z ognia i ostudzić. Następnie zemleć w maszynce, przyprawić do smaku i wymieszać. Przyrządzić ciasto. Na desce lub stolnicy posiekać mąkę z tłuszczem, rozetrzeć na sucho z drożdżami, dodać śmietaną, sól oraz gałkę i dobrze wyrobić. Taczać długie wałki o grubości dużego palca, rozplaszczyc je na szerokość 3 cm, układać na środku farsz (wałeczek grubości ołówka), zalepić na górze brzegi ciasta, odwrócić „szwem” do spodu, posmarować cały wałeczek rozbitym jajkiem, posypać kminkiem, po czym pokrajać nożem ukośne paszteciki (tak jak dłuższe kopytka). Układać je niezbyt gęsto na posmarowanej tłuszczem blaszce i piec we wcześniej nagrzanym piekarniku (220°C) na jasnożółty kolor. Paszteciki pieką się szybko, trzeba więc uważać po wstawieniu blaszki do piekarnika, by ciasta nie spalić. Paszteciki są znakomite i wbrew pozorom (dość szeroki opis czynności) proste do wykonania. Z ciasta tego można przyrządzać również rozmaite słodkie wypieki, gdyż przypomina nieco konsystencją ciasto półfrancuskie (przepisy w rozdziale „Ciasta”).

ZAWIJACZKI (35 sztuk)

Czas przyrządzania: ok. 35 min
Wartość kaloryczna 1 sztuki: ok. 95 kcal

Ciasto jak na paszteciki śmietanowe z farszem myśliwskim; na farsz: 20 dag ostrego sera, startego na średniej tarce, 5 dag tuskanych orzechów włoskich; 1 jajko do posmarowania ciasta, kminek do posypania

Przyrządzić ciasto jak na paszteciki z farszem myśliwskim. Taczać z niego długie wałki, rozplaszczać je na cienkie pasy o szerokości ok. 6 cm, posypywać tartym serem zmieszonym z posiekanymi orzechami i zwijać w rulony. Posmarować roztrzepanym jajkiem, posypać kminkiem i pokrajać na paluszki o długości 6—7 cm. Układać na blaszce do pieczenia

posmarowanej tłuszczem i piec w dobrze nagrzanym piekarniku (220°C) do zrumienienia. Podawać do czystych zup, herbaty lub wina.

KOSTKI Z MANNY LUB KASZKI KRAKOWSKIEJ

Czas przyrządzenia: ok. 35 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 130 kcal

*3/4 szklanki kaszy manny, 1 1/2 szklanki wrzątku, 2 kostki bulionowe,
1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki*

Zagotować wodę z kostkami bulionowymi, dodać kaszę rozprowadzoną niewielką ilością zimnej wody, jeśli trzeba, nieco dosolić i gotować mieszając ok. 10 min. Gęstą kaszkę rozłożyć równą warstwą grubości ok. 1 cm na potokniętych zimną wodą płaskich talerzach i odstawić do całkowitego zastygnięcia. Wówczas pokrajać w kostki o boku 1 cm. Podważając szerokim nożem-topatką rozłożyć kostki na głębokich talerzach i zalać gorącą czystą zupą lub rosółem.

W ten sam sposób przyrządza się kostki z kaszki krakowskiej.

LANE CIASTO

Czas przyrządzenia: ok. 5 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 143 kcal

2 jajka, ok. 5 czubatych łyżek mąki (ok. 15 dag), pół płaskiej łyżeczki soli

Jajka wbić do litrowego garnuszka, dodać 4 łyżki mąki i energicznie rozetrzeć na zupełnie gładkie ciasto o konsystencji gęstej śmietany; jeśli jest za rzadkie i zbyt szybko spływa z łyżki, dosypać jeszcze trochę mąki i utrzeć. Lać ciasto od razu na lekko wrzący rosół lub wrzącą wodę, rozgarniając pęczniejące kluseczki. Po wylaniu całego ciasta — gotować jeszcze 2—3 min. Jeśli kluski gotowane są na wodzie, wyjąć je cedzakową łyżką, rozłożyć na talerzach, dodać posiekaną zieleninę i zalać zupą.

Jeśli kluski przyrządzamy np. do zupy pomidorowej — możemy ugotować je w zupie przed dodaniem pomidorów.



CIEŁĘCINA I KRÓLIKI

KLOPSIKI CIEŁĘCE W SOSIE PIECZENIOWYM

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 275 kcal

40 dag cielęciny bez kości, 1 mała bułeczka, 1 jajko, sól, pieprz, trochę startej gałki muskatołowej, 1 łyżeczka oleju słonecznikowego lub sojowego, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki, 1 szklanka wywaru z jarzyn lub przyprawy „Jarzynka”, 1 łyżka mąki, 4 łyżki mleka, 1 łyżeczka soku z cytryny lub kwasu, przyprawa myśliwska i curry, tłuszcz do smażenia

Dokładnie wyżyłowane mięso (jeśli było przechowywane w zamrażalniku, należy wyjąć je poprzedniego dnia i ułożyć w najcieplejszym sektorze lodówki do rozmrożenia) zemleć. Dodać namoczoną i lekko odcisniętą bułeczkę (przed namoczeniem dobrze jest pokrajać ją w plastry), jajko, sól, pieprz i posiekaną zieleninę. Dobrze wyrobić drewnianą łyżką lub nawet zmiksować. Rękami zwilżonymi wodą formować podłużne klopsiki, obtaczać je w mące, kłaść na mocno rozgrzany tłuszcz i smażyć ze wszystkich stron na rumiano. Przyrządzić sos pieczeniowy (patrz „Sosy”), włożyć klopsiki, dusić ok. 15 min. Podawać do ryżu lub kaszy perłowej na sypko z zieloną sałatą, surówką z marchwi albo dowolną jarzyną gotowaną.

KOTLECICKI CIEŁĘCE

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 225 kcal

Masa mięsna jak w poprzednim przepisie, 2—3 łyżki tartej bułki, tłuszcz do smażenia, gałązka zielonej pietruszki

Przyrządzić masę mięsną i dokładnie wyrobić ją drewnianą łyżką. Rękami zwilżonymi zimną wodą formować zgrabne kotlety, nieco je spłaszczać, obtaczać w tartej bułce, smażyć na mocno rozgrzanym tłuszczu na rumiano. Przełożyć do rondla, podać odrobiną wody, włożyć gałązkę pietruszki, przykryć i trzymać jeszcze 10 min na niewielkim ogniu (na płytce ochronnej). Podać z ziemniakami purée i surówką.

MOSTEK CIEŁĘCY FASZEROWANY À LA INDIK (10—12 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 2 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 500 kcal

Ok. 2 kg cielęciny z mostka, sól, pieprz, pół kostki margaryny Palma lub masła roślinnego, 3 jajka, 1 namoczona mała bułka, 4 łyżki tartej bułki, sól, odrobina pieprzu i gałki muskatołowej, 5 dag rodzyneków, 1 płaska łyżeczka cukru, 1 łyżka oliwy lub oleju, 1 łyżka masła lub margaryny

Z mostka ostrożnie wyluzować kości w ten sposób, by utworzyła się spora „kieszeń”, w którą włożymy farsz. Mięso wypluć, natrzeć solą i przyprawami, odstawić. Przyrządzić farsz: masło rozetrzeć na gładką masę, dodać odcisniętą bułkę i ucierając dodawać kolejno po jednym żółtku (białka składać na misce). Następnie ubić sztywną pianę z białek, dodać do masy razem z tartą bułką i przyprawami oraz rodzynekami sparzonymi wrzątkiem i dobrze osączonymi. Masę lekko wymieszać. Jeśli przy luzowaniu kości w „kieszeni” powstały dziury, należy je zaszyć, zaszyć również otwór pozostawiając tylko szparę, przez którą będzie można włożyć nadzienie. Nałożyć, zaszyć, mięso posmarować z wierzchu oliwą i ułożyć na blaszce do pieczenia z tłuszczem. Wstawić do piekarnika dobrze nagrzanego (220°C) i piec ok. półtorej godziny.

Mostek można upiec zawinięty w folię aluminiową. Wówczas na 15 min przed końcem pieczenia należy rozwinąć z wierzchu folię, zwiększyć nieco płomień i zrumienić mięso. Podawać z ziemniakami purée lub wyciśniętymi przez praskę i posypanymi koperkiem albo z ryżem na sypko i surówkami czy smażonymi borówkami.

CIEŁĘCINA W KOKILKACH

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 320 kcal

Ok. 20 dag pieczonej lub gotowanej cielęciny (pozostałe resztki), 5 dag sera edamskiego, 5 dag sera rokpol, posiekana zielenina; na Sos beszamel: 1 czubata łyżka mąki, 1 czubata łyżka masła roślinnego, 1 szklanka niekwaśnej śmietany pół na pół z mlekiem, odrobina soli, pieprzu i startej gałki

Przyrządzić 1 szklanke dość gęstego sosu beszamelowego. Rozgrzać piekarnik. Cielęciny pokrajać w drobne kawałki, dodać do sosu, rozgrzać na niezbyt silnym ogniu; jeśli mamy mało cielęciny — można dodać 1—2 grubo posiekane jajka na twardo lub trochę dobrej wędliny. Rozłożyć sos z mięsem w żaroodporne kokilki jednoporcjowe, posypać z wierzchu drobno pokrajanym serem rokopol i edamskim, zapiec na rumiano. Podając posypać posiekaną zieleniną. Jest to bardzo smaczne kolacyjne danie. Jeśli nie mamy kokilek, można sos z mięsem rozłożyć na niewielkich naleśnikach, zwinąć je w ruloniki, ułożyć na wysmarowanym tłuszczem ogniotrwałym półmisku, posypać serem oraz kawałkami masła i zapiec w gorącym piekarniku.

ESKALOPKI CIEŁĘCE PO WŁOSKU

Czas przyrządzania: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 237 kcal

4 niezbyt cienkie kotlety bez kości (wykrajane z tzw. górki), 3 pomidory, 3 ząbki czosnku, sól, odrobina pieprzu i estragonu, 5 dag masła roślinnego, 3 łyżki oliwy lub świeżego oleju sojowego, cebula, posiekana zielona pietruszka

Kotlety zbić dobrze z obu stron, posolić, posypać pieprzem i estragonem. Na patelni rozgrzać tłuszcz, włożyć eskalopki i szybko zrumienić z obu stron. Następnie dodać pokrajane w kawałki pomidory, czosnek i estragon, przykryć i dusić jeszcze chwilę na słabym ogniu. Przed podaniem wyjąć eskalopki, sos przetrzeć, połączyć nim mięso i posypać zieleniną. Podać z ryżem na sypko lub makaronem spaghetti.

GALARETKA Z CIEŁĘCEJ GOLONKI (6—8 porcji)

Czas przyrządzania: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 150 kcal

2 cielęce golonki, 2 niewielkie marchewki, kawałek pietruszki, ćwiartka niewielkiego selera, kawałek białej części pora (10 cm), sól, kilka ziarn pieprzu, 1 ząbek czosnku; do przybrania; gałązki zielonej pietruszki, ewentualnie trochę ugotowanego zielonego groszku, jajko na twardo

Golonki starannie umyć, przerać — jeśli to możliwe — w połowie, włożyć do garnka i zalać wrzątkiem, tak by mięso było tylko przykryte. Dodać sól, pieprz, czosnek i — tuż przed zagotowaniem — zdjąć cedzakową łyżką tworzące się na powierzchni „szumowiny” (ścięte białko mięsa). Gotować na słabym ogniu pół godziny, następnie dodać jarzyny w całości i gotować, aż mięso będzie zupełnie miękkie. Wówczas wyjąć mięso, obrać z kości, marchewkę ozdobnie pokrajać. Kości włożyć ponownie do rosółu i pogotować jeszcze na słabym ogniu kilkanaście minut, po czym rosół przecedzić przez gęste sito. Małe salaterki potoknąć zimną wodą, ułożyć na dnie dekorację z marchewki, groszku, listków zielonej pietruszki i krążków jajka na twardo, położyć mięso pokrajane na niezbyt duże kawałki, zalać rosółem, pozostawić do zastygnięcia.

KRÓLIK SMAŻONY W SOSIE CEBULOWYM (6—8 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 45 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 320 kcal

1 królik (ok. 1,5 kg), 3 łyżki masła roślinnego, 1 łyżka oliwy lub świeżego oleju sojowego, sól, pieprz, odrobina estragonu; na sos: 5—6 niewielkich cebulek, estragon, sól, pieprz, 1 szklanka białego wytrawnego wina, zielenina, 1 łyżka mąki

Sprawionego, dobrze optukanego królika (jeśli waży więcej, można go podzielić na dwa posiłki) pokrajać na niewielkie porcje, odcinając grubsze kości; obsypać mąką i sproszkowanymi przyprawami. Na głębokiej patelni rozgrzać mocno tłuszcz, włożyć królika, posolić i obsmażyć dość szybko ze wszystkich stron na rumiano. Przykryć następnie rondel i na słabym ogniu dusić jeszcze 30—35 min. W tym czasie obrać i drobniutko pokrajać cebulki. Sos spod królika przelać do małego rondelka, dodać cebulki, podsmażyć, wlać wino, przykryć i na bardzo słabym ogniu dusić 10 min, przyprawiając estragonem, odrobiną pieprzu i — jeśli trzeba — solą. Podając mięso polać sosem i posypać zielenią.

RAGOÛT Z KRÓLIKA

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 300 kcal

60 dag mięsa z królika (comber lub udka), 5 dag wędzonego boczku, 1 łyżka mąki, 2 cebule, pół szklanki wytrawnego białego wina, 1 łyżka tłuszczu, 2 łyżki śmietany, 4 pomidory (świeże lub mrożone) lub 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego, sól, pieprz

Mięso pokrajać na kawałki, usuwając grubsze kości, obsypać mąką, włożyć na mocno rozgrzany w rondlu tłuszcz i zrumienić, mieszając. Dodać pokrajany w kostkę boczek, obrane ze skórki i pestek pomidory lub koncentrat, grubo posiekaną cebulę, sól i pieprz. Podlać winem i 2—3 łyżkami wody, dusić pod przykryciem ok. 40 min. Przed podaniem wlać śmietanę. Do ragoût podać ryż na sypko, posypyany obficie posiekaną zieloną pietruszką.

WOŁOWINA

KOTLETY MIELONE

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 300 kcal

30 dag mielonego mięsa, 1 namoczona i lekko odcisnięta bułka, 1 jajko lub 2 białka, sól, pieprz, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki lub cebulki posiekanej i podsmażonej, 2 łyżki tartej bułki do obtaczania, 1 łyżka tłuszczu do smażenia (może być 1 łyżka oleju sojowego i 1 łyżeczka smalcu), 4 dag masła roślinnego rozartego z posiekaną zieloną pietruszką

Jeśli mięso na kotlety było przechowywane w zamrażalniku, nie należy przed zmieleniem rozmrażać go całkowicie, lecz tylko na tyle, by dało się bez trudu pokrajać (lekką zamrożoną łatwiej zemleć), przy czym najsmaczniejsze na kotlety jest mięso wołowe połączone pół na pół z wieprzowym. Gdy przyrządzamy kotlety z gotowego mięsa mielonego, nie dodajemy już do masy tłuszczu. Do zmielonego mięsa dodać namoczoną i odcisniętą bułkę, wszystkie przyprawy i bardzo dokładnie wyrobić drewnianą łyżką. Z pulchnej masy formować zgrabne, podłużne, lekko spłaszczone kotleczki, obtaczać je w tartej bułce, kłaść na mocno rozgrzany tłuszcz (olej z masłem roślinnym lub smalcem) i smażyć z obu stron na rumiano. Złożyć do rondla, podlać trochę wody, przykryć i trzymać jeszcze przez 10—15 min na słabym ogniu. Podając, na każdym kotlecie położyć trochę masła rozartego z zieloną pietruszką. Jako dodatek — marchewka z groszkiem, zielona sałata lub surówka z marchwi i jabłka oraz ziemniaki.

KLOPSIKI MIELONE W SOSIE PIECZARKOWYM

Czas przyrządzania: ok. 45 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 320 kcal

Masa mięsna przyrządzona jak w poprzednim przepisie; na sos: 1 łyżka masła roślinnego, 1 łyżka mąki, 3/4 szklanki mleka, 1/2 szklanki bulionu z kostki, 1 łyżeczka soku cytrynowego lub kwasu, sól, odrobina pieprzu i startej gałki muszkatowej, 20 dag pieczarek, 1 mała cebulka

Przyrządzić masę mięsną jak na kotlety. Uformować z niej podłużne klopsiki, obtoczyć w mące, włożyć na mocno rozgrzany na patelni tłuszcz, obsmażyć na rumiano. Jednocześnie w rondlu zaszkląć pokrajaną drobno cebulę, dodać starannie umyte i pokrajane w paseczki pieczarki, posolić i chwilę smażyć. Gdy pieczarki puszczą sok, dodać mleko zmieszane z mąką oraz bulion i gotować kilka minut mieszając. Przyprawić do smaku, włożyć klopsy i jeszcze chwilę razem dusić. Podać z ziemniakami purée lub ryżem czy gryczaną kaszą na sytko.

ZRAZY PO NELSOŃSKU

Czas przyrządzania: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 470 kcal

40 dag młodej wołowiny bez kości (może być mięso wykrajane z rostbefu), sól, pieprz, 1 łyżka mąki do obsypania, 1 łyżka oliwy i 1 łyżeczka smalcu do smażenia, 8 sporych ziemniaków, 30 dag pieczarek lub 4—5 suszonych grzybów, 3 jajka na twardo, 2 duże cebule, 15 dag śmietany, sól, pieprz, 1 łyżka mąki do sosu, tłuszcz do wysmarowania rondla

Dokładnie oczyszczone z żyłek mięso pokrajać w cienkie plastry. Każdy zbić dobrze, posypać solą, pieprzem i mąką, obsmażyć na rumiano na mocno rozgrzanym tłuszczu (smalec + oliwa). W tym czasie nastawić wodę w garnku, ziemniaki obrać, pokrajać w cienkie plasterki, włożyć na posolony wrzątek i gotować 3—5 min. Odcedzić na sicie. Pieczarki opłukać (młodych, o białej zdrowej skórce nie trzeba obierać), pokrajać w płatki, włożyć na rozgrzany tłuszcz, posolić i gdy tylko zaczną puszczać sok, wybierać go łyżką do kubka. Do lekko zrumienionych pieczarek dodać

cebulę pokrajaną w krążki i zasklić ją. Ugotować jajka na twardo, obrać ze skorupki, pokrajać w plasterki. W płaskim rondlu wysmarowanym tłuszczem układać warstwami: ziemniaki, cebulę z pieczarkami, jajka, mięso, znów jajka, cebulę z pieczarkami i ziemniaki, każdą warstwę posypując lekko przyprawami. Zalać śmietaną wymieszaną z mąką, wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (220°C) i zapiekać przez pół godziny. Podawać z kiszonymi ogórkami lub surówką z kiszonej kapusty.

BEFSZTYKI Z CEBULĄ

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 300 kcal

40 dag młodego mięsa wołowego z rostbefu, sól, pieprz, 2 duże cebule, 1 łyżka smalcu lub oliwy, 4 płaskie łyżeczki masła rozartego z zieloną pietruszką

Jeśli uda nam się kupić młody wołowy rostbef (jasnoczerwony kolor mięsa i jasny łój), to befsztyki będą smakowały tak samo jak z polędwicy. Należy mięso dokładnie oczyścić z żyłek i tłuszczu, pokrajać na cztery porcje, każdą doskonale zbić i posypać pieprzem. Cebule obrać z łuski, pokrajać w cienkie krążki, włożyć na mocno rozgrzany na patelni tłuszcz i szybko zrumienić. Zdjąć z patelni i odstawić. Na patelnię dołożyć jeszcze trochę tłuszczu, rozgrzać, włożyć mięso i smażyć dość intensywnie po 3—4 min z każdej strony. Po odwróceniu na drugą stronę mięso posolić, a na 3 min przed dosmażeniem włożyć cebulę i na wierzchu położyć masło z zieleniną. Podawać wprost z patelni z całym ziemniakami, okraszonymi masłem i posypanymi zieleniną; jako dodatek — surówka.

RUMSZTYKI INACZEJ

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 450 kcal

4 rumsztyki z młodego, miękkiego mięsa wołowego (wyluzowany z kości rostbef), 1 pełna łyżka masła roślinnego, 1 łyżeczka oliwy, ok. 5 dag rokopu, sól, pieprz, zielona pietruszka

Mięso dokładnie zbić, uformować okrągłe rumsztyki, lekko posolić. Utrzeć masło, rokop, zieloną pietruszkę, sól i pieprz na gładką masę. Rumsztyki kłaść na mocno rozgrzaną na patelni oliwę i smażyć z każdej strony po 3—4 min. Podawać od razu, nakładając na wierzch każdego rumsztyka przyrządzony krem. Można podać z frytkami, ziemniakami *ourée* lub ryżem na sypko i zieloną sałatą czy inną surówką.

BAGIETA PO MEKSYKAŃSKU

Czas przyrządzenia: ok. 35 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 350 kcal

1 bagieta (wąska długa bułka), 50 dag rostbefu oczyszczonego z błonek i tłuszczu, 2 cebule, 1 świeża czerwona papryka lub trochę papryki mielonej, 20 dag ostrego sera, 2 jajka

Rozgrzać mocno piekarnik. Ser pokrajać w małe kawałeczki lub zetrzeć na grubej tarce. Mięso zemleć, dodać posiekane cebule i paprykę oraz sól, pieprz i jajka. Masę doskonale wyrobić drewnianą łyżką. Ściąć z bułki wierzch na całej długości, wyjąć mięksiz ze środka, nałożyć farsz mięsny, posypać serem. Wstawić do piekarnika razem ze ściętym wierzchem bułki. Gdy ser stopi się i lekko przyrumieni, zaraz podawać, przykrywając bagietę rozgrzanym wierzchem. Jest to doskonałe danie do piwa, wina czy herbaty.

WIEPRZOWINA

KOTLETY WIEPRZOWE PO MINISTERSKU

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 340 kcal

Ok. 40 dag chudej wieprzowiny od szynki (bez kości), 4 ząbki czosnku, sól; do panierowania: 1 jajko, 1 łyżka mąki, 8 cienkich kromeczek bułki, pokrajanych w paski; do smażenia: 1 łyżka smalcu i 1 łyżka oliwy lub oleju sojowego

Z mięsa wykrajać 4 kotlety, każdy zbić dobrze, posolić i natrzeć czosnkiem. Na 3 talerzach przygotować rozbite jajko, mąkę i pokrajaną bułkę. Na dużej patelni rozgrzać olej, dodać smalec, znów mocno rozgrzać. Plastry mięsa obtaczać w mące, następnie w jajku, a potem w paseczkach bułki. Kłaść na mocno rozgrzany tłuszcz i smażyć na rumiano po 5 min z każdej strony. Gdy wszystkie kotlety są gotowe, przykryć patelnię, uchylając trochę i trzymać ją jeszcze 10 min na słabym ogniu (na płycie ochronnej). Podawać z ziemniakami i kapustą lub surówką.

SZNYCLE WIEPRZOWE Z JABŁKAMI

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 440 kcal

4 plastry niezbyt tłustego mięsa wieprzowego od szynki (po 10 dag), 1 łyżka smalcu, 4 jabłka (renety, bojkeny), sól, pieprz, odrobina kolendry, 1 łyżka masła roślinnego

Mięso lekko zbić, posolić, posypać pieprzem i kolendrą utłuczoną na proszek. Kłaść na patelnię z mocno rozgrzanym tłuszczem i smażyć z obu stron na rumiano. W tym czasie obrać i wypestkować jabłka, pokrajać je na plastry. Szynclę przełożyć do rondla i przykryć, a na patelnię włożyć masło roślinne, mocno je rozgrzać, włożyć plastry jabłek, obsmażyć z obu stron, po czym przełożyć na wygrzany półmisek lub od razu na talerze. Na wierzchu położyć szynclę. Podawać z ziemniakami lub frytkami, albo z ryżem i surówką.

SCHAB PIECZONY W FOLII (8 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 440 kcal

Ok. 1 kg schabu środkowego, sól, odrobina majeranku, kminek, 1 łyżka oleju sojowego lub oliwy, kilka ząbków czosnku

Jeśli schab jest zamrożony, należy go całkowicie rozmrozić, najlepiej pozostawiając na noc w temperaturze pokojowej. Smaczniejszy jest upieczony z kośćmi, ale szybciej i łatwiej go upiec, a następnie krajać po wyluzowaniu kości, które poza tym można zużyć na zupę lub do kapusty. Mięso wyłukać, natrzeć solą i przyprawami (z wyjątkiem kminku), ułożyć na odpowiednio dużym arkuszu folii wysmarowanym oliwą, posypać z wierzchu kminkiem i posiekany czosnkiem, zawinąć — jak kanapkę. Ułożyć w blaszce do pieczenia, wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (250°C) i piec 1 godz., podlewając co 10—15 min po trochu wody. Wówczas sprawdzić, wkluwając widelec przez folię i gdy mięso jest miękkie, przeciąć z wierzchu folię, rozchylić, wzmocnić nieco płomień i szybko schab zrumienić. Upieczone w ten sposób mięso jest znakomicie soczyste i aromatyczne.

PIECZEŃ WIEPRZOWA (8 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 460 kcal

Ok. 1 kg wieprzowiny od szynki, 1 łyżeczka soli, pieprz, listek laurowy, 2 duże cebule, 1 pełna łyżka smalcu lub margaryny, 1 łyżka oliwy

Mięso dokładnie wyłukać, natrzeć solą i sproszkowanymi przyprawami, włożyć na mocno rozgrzaną oliwę i obsmażyć ze wszystkich stron na rumiano. W tym czasie rozgrzać w rondlu tłuszcz, zaszklić w nim pokrajaną w krążki cebulę, przełożyć do rondla obsmażone mięso i dusić pod szczelnym przykryciem, podlewając od czasu do czasu trochę wody. Gdy mięso jest miękkie, pokrajać w cienkie plastry. Podawać z kapustą, buraczkami lub surówkami oraz ziemniakami.

WĘDLINY

KIEŁBASA PO POZNAŃSKU

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 470 kcal

40 dag kiełbasy zwyczajnej lub innej w naturalnym flaczku, pieprz, majerank, ząbek czosnku, 2 kostki maggi, 1 duża cebula, 1 łyżka tłuszczu

Kiełbasę pokrajać na 4 porcje, każdą naciąć kilka razy ukośnie, natrzeć przyprawami, włożyć na mocno rozgrzany na patelni tłuszcz i zrumienić. Dodać pokrajaną w krążki cebulę i nie rumieniąc zaszklić ją, podlać nieco bulionu z kostek, przykryć i utrzymywać jeszcze na słabym ogniu ok. 10 min.

PARÓWKI W POWIACZKACH

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 parówki: ok. 265 kcal

Ok. 40 dag (8 szt.) parówek, 8 pasków ostrego sera o długości parówek, 8 długich pasków wędzonego boczku, sól, pieprz, 1 łyżka oliwy lub smalcu

Parówki obrać z osłonek, naciąć wzdłuż. W nacięciu włożyć po jednym pasku sera i owinąć spiralnie paskiem boczku, posypanego solą i pieprzem; boczek na obu końcach przytrzymać drewnianą wykałaczką. Na 10 min przed podaniem włożyć na rozgrzany na patelni tłuszcz, obsmażyć i dobrze rozgrzać. Podawać do chleba z sosem keczup lub kwaszonym ogórkiem.

PARÓWKOWE ZAWIJASY

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 sztuki: ok. 200 kcal

8 parówek, 8 średnich liści kapusty, 1 łyżka koncentratu pomidorowego lub 2 łyżki sosu keczup, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz, 1 łyżka mąki

Liście kapusty włożyć do wrzątku, gotować od chwili zawrzenia przez 5 min, następnie osączyć z wody i ściąć główną „żyłkę”. Tak przygotowane liście posmarować cienko koncentratem pomidorowym, ułożyć na każdym obraną z osłonki parówkę i zawinąć. Ułożyć ciasno w rondlu na zaszklonej w tłuszczu i pokrajanej w krążki cebuli posypanej solą i pieprzem. Podlać trochę wody i dusić pod przykryciem ok. 30 min. Gdy kapusta jest miękka, podprawić, dodać do sosu mąkę rozprowadzoną niewielką ilością zimnej wody i zagotować. Podawać z ziemniakami lub ryżem na sypko.

„RÓŻYCZKI” PARÓWKOWE Z CUKINIĄ

Czas przyrządzenia: ok. 45 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

4 parówki, 4 młode cienkie cukinie, 4 pomidory, 2 łyżki oliwy, 1 łyżka masła roślinnego, sól, pieprz, zielona pietruszka, 1 ząbek czosnku

Cukini nie obrać, tylko starannie umyć, wytrzeć i pokrajać w plastry o grubości 1 cm. Włożyć je na mocno rozgrzaną na patelni oliwę i sma-

żyć 10 min. Następnie dodać pomidory pokrajane w plastry, posolić, posypać pieprzem i drobno posiekanym czosnkiem oraz zieloną pietruszką i jeszcze przez chwilę dusić. W tym czasie parówki obrać z osłonek, pokrajać na kawałki o długości 2 cm, nacinając każdy z obu brzegów na krzyż. Włożyć na mocno rozgrzany na oddzielnej patelni tłuszcz i zrumienić; nacięte części parówek wywiną się pod wpływem gorąca na zewnątrz, tworząc „różyczki”. Ułożyć je pośrodku okrągłego półmiska i obłożyć cukinią.

KASZANKA PANIEROWANA

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 400 kcal

Ok. 40 dag kaszanki, 2 jajka, 3 łyżki tartej bułki, 3 łyżki ostrego obsuszonego sera (oszczypek lub polski parmezan), 2 łyżki oliwy, 1 łyżka tłuszczu (smalec, margaryna)

Kaszankę nie obraną z osłonki pokrajać w plastry o grubości ok. 2 cm, obtoczyć je w rozbitych jajkach i tartej bułce zmieszanej z ostrym serem. Smażyć na rumiano z obu stron. Podawać do pieczywa z surówkami.

BARANINA, DZICZYNA, DZIKIE PTACTWO

UDZIEC BARANI NA DZIKO (8 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 2 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 330 kcal

Ok. 1 kg baraniny z udźca, 4—5 ząbków czosnku, 3—4 łyżki octu, sól, pieprz, listek laurowy, 1 mała ostra papryczka (w sezonie 2—3 strąki świeżej papryki), 1 duża cebula, 2—3 łyżki oliwy, 2 łyżki mąki, 15 dag śmietany

Baraninę oczyścić z nadmiaru tłuszczu i błon, natrzeć dokładnie solą, zmiądzonym czosnkiem i sproszkowanymi przyprawami, zawinąć w czystą szmatkę skropioną octem, ułożyć w misce i pozostawić w chłodnym miejscu na 4—5 dni, aby mięso skruszało. Po tym czasie dobrze je oplukać, osuszyć w papierowym ręczniku, obtoczyć w mące i dokładnie, ze wszystkich stron, obsmażyć na mocno rozgrzanym tłuszczu. Następnie przełożyć pieczeń do rondla z łyżką tłuszczu, pokrajaną w krążki cebulą i papryką, posolić, podlać trochę wody i dusić pod przykryciem, aż mięso będzie miękkie (ok. 1 1/2 godz.). Nagrząć wówczas piekarnik (250°C), pieczeń oblać śmietaną, wstawić do piekarnika i lekko zrumienić. Do pieczeni można podawać buraki, winne jabłka smażone, borówki i ziemniaki lub ryż na sytko.

4 kotlety z połówicy baraniej lub udźca (ok. 40 dag), sól, pieprz, 2 łyżki oliwy, 1 łyżka masła roślinnego, 1 łyżka mąki, 1 szklanka bulionu z kostki, sól, pieprz, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka świeżej gęstej śmietany, 10 dag ostrego sera

Dokładnie oczyszczone z tłuszczu i żyłek kotlety zbić mocno, posolić, posypać pieprzem, włożyć na mocno rozgrzaną na patelni oliwę i usmażyć szybko na rumiano z obu stron. W tym czasie przyrządzić dość gęsty sos: zasmażkę z masła roślinnego i mąki rozprowadzić bulionem, dodać przyprawy, zmiądzony czosnek i śmietanę. Kotlety ułożyć na ogniotrwłym półmisku wysmarowanym olejem i lekko natartym czosnkiem, zalać sosem, posypać startym serem i zapiec w mocno nagrzanym piekarniku (250°C) przez kilka minut.

PASZTET Z ZAJĄCA LUB Z KRÓLIKA

Czas przyrządzenia: ok. 4 godz.
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 370 kcal

Przodki i podroby (serce, wątróbka) z zająca lub królika, 50 dag podgardla lub wędzonego boczku, 50 dag wieprzowiny od szynki, 25 dag wątróbki wieprzowej, cielęcej lub drobiowej, 5 dag suszonych grzybów, 1 duża cebula, pół średniego selera, po kilka ziarn pieprzu, angielskiego ziela i jałowca, 2—3 laurowe listki, 4 duże jajka, przyprawy sproszkowane: trochę gałki muskatowej startej na drobnej tarce, odrobina majeranku, jałowca, ewentualnie przyprawy myśliwskiej, tłuszcz i tarta bułka do formy

Mięsa starannie umyć, włożyć (oprócz wątroby) do dużego rondla, dać suszone grzyby, cebulę pokrajaną na ćwiartki oraz obrany seler. Zalać wrzątkiem tak, by mięso było zaledwie przykryte, posolić, dodać przyprawy w ziarnach oraz listki laurowe i na bardzo słabym ogniu gotować pod przykryciem, aż mięso będzie zupełnie miękkie (2—2,5 godz.). Dodać wówczas wątróbki umyte i obrane z żyłek i dusić już tylko 5—10 min. Odstawić z ognia, odcedzić przez sito wywar do miski i pozostawić do ostygnięcia. Mięso obrane z kości razem z grzybami, warzywami i cebulą zemieć dwukrotnie przez maszynkę z drobnym sitkiem; jeżeli nie mamy drobnego sitka, należy mięso zemieć trzy razy. Do zmielonej masy dodać tłuszcz, który zakrzepł na wywarze, jajka i sproszkowane przyprawy. Doskonale wyrobić ręką, dodając tyle wywaru, by masa nie była sucha, tylko pulchna i łatwa do smarowania. Do pasztetu, który ma być przechowywany przez dłuższy czas, nie dodajemy namoczonej bułki. Pasztet piecze się w blaszkach wysmarowanych tłuszczem i wysypanych tartą bułką, w piekarniku o temperaturze 200°C przez 1 godz. Po upieczeniu i ostygnięciu należy przechowywać go w lodówce. Ponieważ pasztet robi się zazwyczaj z większej ilości produktów, dobrze jest złożyć go do czystych, wyprażonych w piekarniku półlitrowych słoików (weków), nałożyć wygotowane gumki, pokrywy i sprężynki zabezpieczające, ustawić w kociołku na specjalnym sicie lub w dużym garnku z dnem

wyłożonym gazetami, zalać ciepłą wodą i od chwili zawrzenia gotować na słabym ogniu przez 1 godz. Jeśli pasztet ma być przechowywany dłużej, należy (po sprawdzeniu, czy słoje zamknęły się) gotować go jeszcze przez 2 dni po 1 godz.

Aby słoje jak najszybciej ostudzić, najlepiej stopniowo wymienić gorącą wodę w kociołku na zimną, a gdy słoje ostygną, wyjąć je z wody, obebrać i przechowywać w chłodnym miejscu.

ZAJĄC SMAŻONY Z SOSEM ORYGINALNYM (na 6—7 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 50 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 275 kcal

Ok. 1 kg mięsa z zająca bez kości, 3 łyżki masła roślinnego, 1 łyżka oliwy, sól, pieprz, kilka ziaren jałowca (ewentualnie przyprawa myśliwska); *na sos*: 5—7 małych cebulek, trochę estragonu, 1 szklanka czerwonego, wytrawnego wina, sól, pieprz, posiekana zielona pietruszka

Mięso z zająca pokrajać na nieduże kawałki, posolić, posypać przyprawami, skropić winem (2 łyżki) i pozostawić na kilka godzin (można do następnego dnia). Następnie rozgrzać na patelni oliwę i 2 łyżki masła roślinnego, włożyć mięso (bez sosu) i dobrze ze wszystkich stron obsmażyć. Przełożyć razem z tłuszczem do rondla, dodać sok wydzielony z mięsa w czasie kruszenia, przykryć i na niezbyt silnym ogniu dusić ok. 35 min; od czasu do czasu mieszać i — gdy trzeba — dolać trochę wody. Sos spod zająca przelać do małego rondelka, dodać obrane i posiekane cebulki, przez chwilę smażyć, następnie wlać wino, przykryć i dusić na bardzo słabym ogniu 10 min, dodając w końcu estragon, sól i pieprz. Podając — ułożyć mięso na półmisku lub od razu na talerzach, polać sosem, obłożyć ryżem na sypko lub ziemniakami purée, posypać zielenią. Do zająca dobrze smakują smażone borówki lub żurawiny albo buraczki duszone ze śmietaną.

KUROPATWY PO MYŚLIWSKU

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 650 kcal

4 kuropatwy, 25 dag świeżej słoniny, sól, pieprz, 1 łyżeczka utłuczonego na proszek jałowca, 30 dag pieczarek, 1 łyżka tłuszczu, gałązki zielonej pietruszki

Kuropatwy zaraz po ustrzeleniu powinny być wypatroszone (skórę nacina się wzdłuż pod brzuszkiem) i powieszono na kilka dni w chłodnym miejscu, najlepiej na świeżym powietrzu. Przed przyrządzeniem należy oskubać je na sucho (dzikiego ptactwa nie parzy się przed skubaniem), ciągnąc za pióra w kierunku wzrostu, nigdy przeciwnie, by nie uszkodzić delikatnej skórki. Następnie ptaki opalić nad ogniem (np. płomieniem gazowym), wypluć i natrzeć solą ze sproszkowanymi przyprawami. Nagrzać mocno piekarnik (250°C). Pieczarki umyć i oczyścić; małe pozostać w całości, większe przekrajać na pół, włożyć na mocno rozgrzany tłuszcz, posypując solą i pieprzem. Smażyć do odparowania soku (wy-

dzielany sok zlewać do garnuszka), po czym nałożyć je razem z gałązką pietruszki do wnętrza kuropatw. Tuszki owinać paskami słoniny, przytrzymując je nitką. Ułożyć w brytfannie, podlać trochę tłuszczu i soku z pieczarek, wstawić do piekarnika i piec ok. 1 godz. Zdjąć nitki i podawać z kapustą na smaku grzybowym lub z sałatą i ziemniakami.

BAŻANT À LA INDIK **(6 porcji)**

Czas przyrządzenia: ok. 2 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 400 kcal

1 bażant (ok. 1,20 kg), sól, 2 goździki, szczypta suszonej lub świeżej mięty; na farsz: 2 jajka, 1 mała namoczona bułka, 1 pełna łyżka tartej bułki, 5 dag masła roślinnego, sól, trochę startej gałki muszkatolowej, 1 utłuczony na proszek goździk, 5 dag rodzynek, 4 cienkie plasterki świeżej słoniny, 1 łyżka oliwy

Bażant to jedyny chyba dziki ptak (choć chowany coraz częściej pod kontrolą człowieka w bażanciarniach) o białym, delikatnym mięsie, podobnym nieco w smaku do indyka. Sprawia się go tak jak inne dzikie ptactwo. Po oczyszczeniu z piór i opaleniu należy ptaka wypatroszyć, pozostawiając wątróbkę. Następnie starannie wypłukać, natrzeć przyprawami z zewnątrz i wewnątrz i ułożyć w misce. Przyrządzić farsz. Utrzeć masło, dodając po jednym żółtku, namoczoną i odciśniętą bułkę, posiekaną wątróbkę, sztywno ubitą pianę z białek i tartą bułkę, a wreszcie utłuczony goździk, trochę startej gałki muszkatolowej, odrobinę cukru oraz sparzone i osuszone w ściereczce rodzyнки. Lekko wymieszać, nałożyć do środka bażanta, jak również w tzw. wole i w szyjkę. Zaszyć wszystkie otwory, na piersiach i udkach położyć plastry słoniny i lekko owiązać nitką. Ułożyć ptaka w brytfannie lub na blasze wyłożonej folią aluminiową. Wstawić do mocno nagrzanego (220°C) piekarnika i piec ok. 1 godz. 15 min, często polewając sosem; gdy trzeba — dolać trochę wody. Upieczonego bażanta podzielić na 6 części, ułożyć na małym półmisku lub na talerzach, przybrać gałązką pietruszki. Do bażanta można podać ziemniaki lub frytki i borówki albo żurawiny do mięsa.

DRÓB

KURCZAK **W PIKANTNEJ POTRAWCE**

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 220 kcal

1 nieduży kurczak (ok. 1,20 kg), kilka ziarn pieprzu, sól, 2—3 pomidory (mogą być mrożone) lub 1 łyżeczka koncentratu, 1 łyżka masła roślinnego, 1 łyżka oliwy lub oleju sojowego, 1 mała cebulka, posiekana zielenina

Sprawionego kurczaka (mrożonego należy całkowicie rozmrozić) starannie opłukać, pokrajać na 6 części, wyjmując grube kości. Mięso natrzeć

pieprzem i solą i pozostawić w misce na 10 min. W tym czasie pokrajać cebulę w krążki, włożyć na mocno rozgrzany na patelni olej lub oliwę, zasklić, nie rumieniąc. Cebulę przełożyć do rondla, a na patelnię włożyć mięso kurczaka, zwiększyć ogień i dobrze je obrumienić, po czym przełożyć do rondla z cebulą. Dodać obrane ze skórki i pokrajane na ćwiartki pomidory (trzeba je na kilka sekund włożyć do wrzątku, a skórka zejdzie bez kłopotu) oraz masło roślinne i dusić 15 min, podlewając odrobinę wody i doprawiając — jeśli trzeba — solą i pieprzem. Podać z ryżem na sypko obficie posypanym zielonym koperkiem.

KURCZAK PO AMERYKAŃSKU (6 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 300 kcal

1 kurczak (ok. 1,20 kg), pół szklanki mleka, 1 lekko czubata łyżka mąki, 1 lekko czubata łyżka otrąb pszennych, sól, pieprz, trochę startej gałki muszkatołowej, 1 łyżeczka musztardy, 2 łyżki oliwy, 1 łyżka masła roślinnego

Sprawionego kurczaka starannie wyplukać, odciąć szyjkę, końce skrzydełek i „kolanka”, pozostawiając tylko mięsną część udek. Wyciąć następnie grubą kość grzbietową i pokrajać kurczę na 12 kawałków, które posmarować odrobiną musztardy. W niewielkim plastikowym woreczku wymieszać mąkę, otręby i wszystkie przyprawy, każdy kawałek kurczaka maczać w mleku, następnie kłaść do woreczka z „panierunkiem” i dobrze nim potrząsnąć. Od razu kłaść na patelnię z mocno rozgrzaną oliwą, smażyć na rumiano ze wszystkich stron przez 15 min. Podawać wprost z patelni. Jako dodatki: frytki, ziemniaki purée lub ryż na sypko i zielona sałata albo inna surówka. Na każdej porcji położyć po kawałeczku masła.

KURCZAK NA SPOSÓB WSCHODNI (6 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 280 kcal

1 kurczak (ok. 1,20 kg), sól, 4—5 ząbków czosnku, 2—3 strąki czerwonej słodkiej papryki (w sezonie) lub pół łyżeczki mielonej papryki suchej, 2 łyżki oliwy, 1 łyżka masła, posiekana zielenina

Sprawionego kurczaka umyć, pokrajać na 6 części, odcinając grubą kość grzbietową, końcówki skrzydełek, kolanka i szyję. Mięso dobrze zbić, posolić i naszpikować czosnkiem. Paprykę umyć, wyjąć gniazda nasienne i pokrajać w krążki. Na dużej, głębokiej patelni lub w płaskim rondlu mocno rozgrzać oliwę, włożyć kurczaka i obsmażyć na rumiano. Następnie dodać świeżą paprykę lub posypać sproszkowaną, przykryć szczelnie patelnię i nie podnosząc pokrywy dusić 15 min na średnim ogniu. Podawać z ryżem na sypko lub makaronem i sałatą.

KURCZAK LUZOWANY FASZEROWANY (8 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 2 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 400 kcal

1 kurczak (ok. 1,20 kg), sól, trochę estragonu; na farsz: 1 mała namoczona i lekko odciśnięta bułka, 15 dag masła roślinnego, 3 jajka, 4 pełne łyżki tartej bułki, 1 pęczek zielonego koperku lub pietruszki, wątróbka z kurczaka (jeśli była), sól, pół starej gałki muszkatołowej, 1 łyżka oliwy, 1 łyżka masła roślinnego

Kurczaka po sprawieniu dokładnie wyplukać, zsunąć skórę szyi i odciąć szyję, a potem końcówki skrzydełek i kolanka. Położyć ptaka na brzuszku i przeciąć skórę wzdłuż grzbietu, a następnie podcinając mięso tuż przy kościach kolejno wyjmować żebra, obojczyki i skrzydełka oraz kości nówek. Po usunięciu wszystkich kości posolić mięso i posypać estragonem, zeszyć skórę na grzbiecie, pozostawiając niewielki otwór, by można było włożyć nadzienie, związać skórę szyi i końce udek oraz zeszyć skórę pod brzuchem. Do tak przygotowanego „worka” nałożyć nadzienie. Przyrządzając nadzienie należy utrzeć masło, dodając po jednym żółtku (białka składać na miskę), namoczoną i odciśniętą bułkę i — jeśli jest — posiekaną wątróbkę. Następnie ubić sztywną pianę, dodać ją do masy razem z tartą bułką i posiekanym koperkiem, przyprawić i posolić do smaku. Nadzienie rozłożyć równomiernie w podgardlu i szyi, w skrzydełkach i nóżkach, zaszyć otwór na grzbiecie. Nadać nadzianej tuszce odpowiedni kształt, użyć na wysmarowanej tłuszczem blaszce do pieczenia lub w brytfannie (można również zawinąć kurczaka w folię aluminiową wysmarowaną tłuszczem), wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika (220°C). Piec 1 godz., podlewając od czasu do czasu niewielką ilością wody i — jeśli pieczemy bez folii — polewając mięso sosem. Tak przyrządzonego kurczaka kraje się w plasty i podaje z ziemniakami purée oraz wszelkiego rodzaju surówkami albo gotowanymi jarzynami.

Kurczak luzowany (tak jak i kaczką) pieczony z nadzieniem — to znakomita i wydajna, choć na pewno dość pracochłonna, potrawa. Tylko po raz pierwszy praca przy luzowaniu kości idzie opornie. Szybko jednak nabiera się wprawy; posługiwać się należy przy tej czynności małym, bardzo ostrym nożykiem.

KURCZAK DUSZONY W WINIE (6 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 320 kcal

1 kurczak (1,20 kg), 3 łyżki oliwy, 5 pomidorów, 2 ząbki czosnku, pół szklanki białego wytrawnego wina, pół szklanki rosółu lub bulionu z kostek, 25 dag pieczarek, sól, pieprz, zielona pietruszka

Sprawionego kurczaka podzielić na nieduże kawałki, usuwając grubsze kości. Na dużej patelni rozgrzać oliwę, włożyć mięso i obsmażyć na rumiano ze wszystkich stron na ostrym ogniu. Przełożyć do rondla, a na patelnię włożyć podzielone na ćwiartki pomidory, obrany czosnek, wlać

wino i rosół, dodać przyprawę i zagotować, po czym przełożyć do rondla z mięsem. Przykryć i dusić na słabym ogniu ok. 25 min. W tym czasie oczyścić pieczarki, pokrajać na ćwiartki, włożyć je do rondla z mięsem, przykryć i dusić jeszcze 10 min. Podać z ryżem, ziemniakami z wody albo z makaronem i surówką.

KURCZAK POD PIKANTNYM BESZAMELEM (6 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.

Wartość kaloryczna 1 porcji:
ok. 550 kcal

1 kurczak (ok. 1,20 kg), porcja włoszczyzny, 3/4 szklanki ryżu ugotowanego na sypko; *n a b e s z a m e l*: 1 1/2 łyżki masła roślinnego, 1 1/2 łyżki mąki, 1 1/2 szklanki rosółu, pół szklanki śmietany, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 3 łyżki sosu keczup, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, 10 dag ostrego sera, startego na grubej tarce

Sprawionego i opłukanego kurczaka ugotować poprzedniego dnia z włoszczyzną, zalewając wrzątkiem. Zaraz po ugotowaniu obrać z kości. Nazajutrz ugotować ryż w dużej ilości wody i dokładnie osączyć na sicie. Przyrządzić beszamel. Białą zasmażkę z mąki i masła rozprowadzić rosółem z kurczaka i mieszając zagotować. Dodać śmietanę, przyprawy, koncentrat pomidorowy i sos keczup, doprawić do smaku solą. W żaroodpornym naczyniu lub w brytfannie wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką ułożyć ryż, na nim — mięso, zalać pikantnym beszamelem i posypać z wierzchu tartym serem. Wstawić do mocno nagrzanego piekarnika i zapiekać przez 15 min. Podawać z surówkami.

KURCZAK À LA BEKASY (6 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 420 kcal

1 kurczak (ok. 1,20 kg), 4 jak najcieńsze i najdłuższe paski wędzonego boczku (ok. 30 dag), sól, pieprz, 1 płaska łyżeczka utłuczonego jałowca, 1 łyżka oliwy, 25 dag pieczarek lub 2—3 suszone grzyby

Sprawionego kurczaka starannie wyplukać, natrzeć zewnątrz i wewnątrz solą zmieszaną z utłuczonymi przyprawami, nałożyć do środka pieczarki, które trzeba uprzednio obrać, większe podzielić na ćwiartki, włożyć na mocno rozgrzany na patelni tłuszcz i smażyć do odparowania soku. Ptaka owinąć paskami boczku, posypanymi zmielonym jałowcem, obwiązać nitką i wstawić na niedużej brytfannie lub w rondlu do wcześniej nagrzanego piekarnika (220°C). Piec 1 godz., co 10—15 min podlewać po trochu wody i polewać kurczaka tworzącym się sosem. Upieczonego i ładnie zrumienionego podzielić — zdejmując nitkę — na sześć porcji i podawać z kaszką krakowską ugotowaną na sypko i z surówkami, buraczkami albo smażonymi borówkami. Jeśli kurczaka przyrządzamy z suszonymi grzybami, należy je namoczyć wcześniej, ugotować, pokrajać w paseczki, a następnie osączyć i lekko podsmażyć w tłuszczu.

KOTLECICKI MIELONE Z DROBIU (6—8 sztuk)

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 200 kcal

1 kurczak (ok. 1,20 kg), 2 małe namoczone, dobrze odcisnięte bułeczki, 1 duże jajko, 1 łyżeczka oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, odrobina pieprzu i startej gałki muszkatolowej, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki, tarta bułka do obtaczania, tłuszcz do smażenia

Mięso oddzielić od kości i zdjąć skórę; użyć tych części do wywaru na zupę. Mięso zemleć w maszynce, dodać namoczoną bułkę, jajko, przyprawę, olej i posiekaną zieleninę. Bardzo dobrze wyrobić masę drewnianą łyżką, formować z niej kotleciki, obtaczać w tartej bułce i rumienić na mocno rozgrzanym tłuszczu z obu stron. Złożyć do rondla, podać trochę (3—4 łyżki) wody, przykryć i trzymać jeszcze na słabym ogniu 15 min. Podawać z młodymi ziemniakami posypanymi koprem lub z ziemniakami purée wyciśniętymi przez praskę. Z tej samej masy można przyrządzić pulpety, czyli kulki lekko obsypane mąką i ugotowane w rosole, wywarze z włoszczyzny lub bulionie z kostek. Pulpety można podać w sosie koperkowym (patrz „Sosy”) albo tylko polane masłem; jako dodatek — gotowane jarzyny.

PĄCZKI DROBIOWE PODWÓJNIE PANIEROWANE (6—8 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

Mięso przyrządzone jak w poprzednim przepisie, 1 jajko duże i tarta bułka do panierowania, 10 dag tłuszczu do smażenia

Masę przyrządzić jak w poprzednim przepisie, dodając zamiast całego jajka — osobno żółtko i pianę z białka. Masę delikatnie wyrobić drewnianą łyżką, formować z niej kulki, obtaczać je w rozbitym jajku, tartej bułce i jeszcze raz w jajku i tartej bułce. Kłaść do dużej ilości wrzącego tłuszczu na głębokiej patelni, smażyć na rumiano.

„SCHABOWE” Z KURCZAKA

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 285 kcal

1 niewielki kurczak (ok. 1 kg), 8 ząbków czosnku, sól, odrobina pieprzu, 1 duże jajko, tarta bułka do panierowania, tłuszcz do smażenia

Sprawionego kurczaka starannie umyć, odciąć końce skrzydełek, szyjkę oraz kolanka i — po przekrojaniu na 4 części — odrzucić grubsze kości. Mięso lekko zbić, posolić, posypać pieprzem i zmiażdżonym czosnkiem, obtaczać w jajku i w tartej bułce, kłaść na mocno rozgrzany na patelni tłuszcz i smażyć z obu stron na rumiano. Złożyć do rondla, skropić

zimną wodą, przykryć i trzymać jeszcze na słabym ogniu ok. 15 min. Podawać kotlety — tak jak schabowe — z kapustą duszoną z jabłkami lub z surówkami.

ZRAZY FASZEROWANE DROBIOWE

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 320 kcal

1 kurczak (ok. 1,20 kg), 8 paseczków (ok. 8 dag) wędzonego boczku lub słoniny, 4 ząbki czosnku, sól, pieprz, 1 mała cebula, 1 łyżka oliwy, 1 łyżka masła roślinnego, posiekana zielona pietruszka, 1 łyżka mąki

Sprawionego i dobrze wyłukanego kurczaka podzielić na 8 części, z każdej zdjąć skórę i wyluzować kości (te części przeznaczyć do wywaru na zupę). Mięso posolić, posypać pieprzem i pozostawić w misce. Boczek pokrajać w paski, lekko posypać pieprzem, cebulę pokrajać w krążki, każdy ząbek czosnku przekrajać wzdłuż na 4 paseczki. Kawałki mięsa lekko rozbić, kłaść na każdym paseczku słoniny, po 2 kawałki czosnku i krążki cebuli, mocno zwinąć i obwiązać dokładnie nitką. Zraziki obtoczyć w mące i kłaść na mocno rozgrzany na patelni tłuszcz (oliwa i masło roślinne). Smażyć ze wszystkich stron na rumiano, następnie włożyć resztę cebuli, podlać trochę wody, szczelnie przykryć i dusić jeszcze 10 min. Podawać zrazy z ryżem na sypko lub młodymi ziemniakami i surówkami.

KACZKA LUZOWANA Z FARSZEM MYŚLIWSKIM (8 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 2 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 550 kcal

1 kaczka (ok. 1,60 kg), sól, pieprz, majeranek, odrobina utłuczonego jałowca; na farsz: 2 łyżki tłuszczu, 4 jajka, 1 mała namoczona bułka, 15 dag niezbyt tłustej kielbasy, 15 dag pieczarek, sól, pieprz, majeranek, 1 pełna łyżka posiekanej zielonej pietruszki, trochę startej gałki muszkatołowej, 3 pełne łyżki tartej bułki, 1 łyżka oliwy do pieczenia

Sprawioną kaczkę wyluzować z kości (patrz kurczak luzowany), natrzeć dokładnie solą oraz przyprawami i zostawić w misce. Przyrządzić farsz. Umyte i obrane pieczarki włożyć na mocno rozgrzany tłuszcz (nadmiar tłuszczu odcięty z kaczki) i smażyć do odparowania sosu. Włożyć wówczas obraną z ostionki kielbasę pokrajaną na grubsze kawałki, razem obsmażyć, po czym pozostawić do ostygnięcia i zemleć w maszynce. Tłuszcz rozetrzeć, dodając po trochu namoczoną i odcisniętą bułkę, po jednym żółtku (białka składać do miski) i kielbasę z pieczarkami. W końcu dodać sztywno ubitą pianę z białek i tartą bułkę. Masę lekko wymieszać z posiekaną zieleniną i przyprawami, nadziać kaczkę i zasyć. Uformować kształtną tuskę, ułożyć na blaszce z oliwą i niewielką ilością wody,

piec w dobrze nagrzanym piekarniku (ok. 250°C) często polewając sosem i dolewając — jeśli trzeba — wody. Upieczoną, ładnie zrumienioną kaczkę pokrajać w plastry i podawać z borówkami smażonymi lub gruszkami w occie albo z sałatą czy czerwoną kapustą.

PILAW Z KURCZAKA (8 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 320 kcal

1 kurczak (ok. 1,20 kg) ugotowany z włoszczyzną, 1 szklanka ryżu, 2 łyżki oliwy, szczypta przyprawy curry, sól, pieprz, posiekana zielona pietruszka, 4 łyżki zielonego groszku

Kurczaka ugotować poprzedniego dnia. Nazajutrz rozgrzać mocno tłuszcz w rondlu, wsypać suchy ryż i smażyć, aż wchłonie cały tłuszcz. Następnie wlać 2 szklanki gorącego rosółu z kurczaka, dodać wszystkie przyprawy, szczelnie przykryć, podstawić pod rondel płytkę ochronną, zmniejszyć ogień do minimum i dusić. Mięso ugotowanego kurczaka obrać z kości i po 10 min gotowania ryżu ułożyć na nim równą warstwę mięso, przesypując zielonym groszkiem. Skropić rosółem z kurczaka i dusić pod przykryciem jeszcze 15 min. Podać pilaw posypany zieleniną w tym samym naczyniu, w którym był przyrządzany.



FILETY W SEROWYM PANIERUNKU

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 380 kcal

50 dag filetów rybnych, 15 dag sera rokopól, 1—2 jajka, 1 łyżka mąki, 3 łyżki tartej bułki, 1 łyżka masła roślinnego, 2 łyżki oliwy lub oleju sojowego, sól, pieprz, posiekana zielenina

Filety rozmrozić tylko trochę (na powierzchni), obtoczyć w mące zmieszanej ze startym rokopolem lub innym ostrym serem, umaczać w rozbitym jajku i obtoczyć w tartej bułce. Smażyć na rumiano w mocno rozgrzanej oliwie z masłem roślinnym. Podając, posypać posiekaną zieleniną.

FILETY RYBNE SMAŻONE W ZIOŁOWYM PANIERUNKU

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 160 kcal

Ok. 60 dag mrożonych filetów rybnych nie panierowanych (morszczuk, dorsz itp.), sól, 1 łyżka sproszkowanych ziół (majeranek, kilka ziarn kolendry i angielskiego ziela, odrobina szałwii) lub przyprawy Barbecue, 2—3 gałązki kopru i zielonej pietruszki, 1 łyżka tłuszczu do smażenia (olej sojowy lub smalec), 1 jajko, 2—3 łyżki mąki, 2—3 łyżki tartej bułki, 1 łyżka masła

Filety obtoczyć w mące zmieszanej z ziołami, następnie w rozbitym jajku, wreszcie — w tartej bułce. Włożyć na rozgrzany tłuszcz i smażyć z obu stron na rumiano. Przełożyć do rondla z rozgrzanym tłuszczem, skropić wodą, na każdym kawałku położyć po trochu masła, gałązkę kopru i zielonej pietruszki. Przykryć i trzymać na niewielkim ogniu, na siatce ochronnej przez 15 min. Podawać z surówkami lub różnymi sosami i ryżem na sytko albo z ziemniakami.

SZASZŁYCZKI RYBNE

Czas przyrządzenia (z marynowaniem — 1 godz.):
ok. 1 godz. 20 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 570 kcal

50 dag filetów rybnych, pół szklanki oliwy lub oleju sojowego, sok z cytryny lub kwasek, tymianek, zielona pietruszka, pieprz, 8 małych pomidorków; na sos: 1 jajko na twardo, 1 łyżka soku z cytryny lub kwasku, 3 łyżki masła roślinnego, sól, pieprz, posiekana zielona pietruszka

Filety pokrajać na kawałki (3X3 cm), włożyć do miski razem z oliwą, sokiem z cytryny i przyprawami. Dobrze wymieszać, przykryć i pozostawić na 1 godz. Następnie nadziewać kawałki ryby na szpilki szaszłykowe, przedzielając je pomidorkami, przekrajanymi na pół; posmarować z wierzchu resztką marynaty. Kłaść na rozgrzaną na patelni oliwę i smażyć z każdej strony na rumiano (10—15 min). W tym czasie przyrządzić sos. Obrąć i zetrzeć na tarce jajko na twardo, przełożyć do sosjerki, dodać sól, pieprz i posiekaną zieloną pietruszkę. W rondelku stopić masło, dodać sok z cytryny oraz 2 łyżki wody, podgrzać, przelać do sosjerki z jajkiem i wymieszać. Podać szaszłyczki polane sosem z ryżem na sytko.

FILETY RYBNE À LA NELSON

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 650 kcal

50 dag filetów, 5 dag suszonych grzybów lub 20 dag pieczarek, 4 duże gotowane ziemniaki, 1 łyżka tłuszczu, 2 cebule, pół szklanki (ok. 13 dag) śmietany, pół szklanki mleka, 1 łyżeczka mąki, 2 jajka ugotowane na twardo, 10 dag startego ostrego sera, sól, pieprz, liść laurowy, tłuszcz i tarta bułka do formy

Jeśli używamy suszonych grzybów, należy je namoczyć na kilka godzin i ugotować poprzedniego dnia, pieczarki zaś w dniu przyrządzenia umyć i obrać. Ugotowane suszone grzyby lub pieczarki pokrajać w plasterki i podsmażyć w odrobinie oliwy tylko do odparowania sosu. Rybę włożyć do wrzątku z liściem laurowym, solą i pieprzem w ziarnach, gotować na bardzo słabym ogniu tak, by filety nie rozpadły się (ok. 10 min). Następnie wyjąć cedzakową łyżką i osączyć z wody. Zaroodporną miskę lub małą brytfannę wysmarować tłuszczem i wysypać tartą bułką, ułożyć na dnie warstwę ugotowanych i pokrajanych w plasterki ziemniaków, posypać lekko solą i pieprzem, następnie posypać grzybami lub pieczarkami, rozłożyć pokrajane w plasterki jajka na twardo, posypać solą i pie-

przem, ułożyć kawałki ryby, oczyszczonej z ości i skóry, połączyć mlekiem wymieszonym ze śmietaną ewentualnie wywarem z grzybów suszonych, posypać przyprawami, mąką i połową startego sera. Z wierzchu posypać resztką sera i wstawić na 15 min do silnie nagrzanego piekarnika (220°C). Do ryby przyrządzonej w ten sposób można podać wszelkiego rodzaju surówki i kwaszonki.

FILETY RYBNE PO WĘGIERSKU

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 270 kcal

50 dag filetów rybnych, 20 dag świeżej papryki, 10 dag cebuli, 20 dag pomidorów lub 1 łyżka koncentratu, sól, pieprz, 2 łyżki oliwy lub oleju sojowego, zielona pietruszka, 1 łyżka mąki

Filety pokrajać na 8 kawałków, posolić, obsypać pieprzem, obtoczyć w mące. Kłaść na patelnię na mocno rozgrzaną oliwę i obsmażyć na rumiano. Oddzielnie w rondlu rozgrzać resztę oliwy, włożyć pokrajaną w krążki cebulę, lekko zasklić, dodać pokrajaną w krążki, wypestkowaną paprykę i jeszcze chwilę smażyć. Wreszcie dodać obrane ze skórki (na chwilę włożyć do wrzątku) pomidory, pokrajane na ćwiartki i dusić 10 min. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Do jarzyn włożyć obsmażoną rybę i trzymać na niewielkim ogniu 10 min. Podawać z ryżem.

FILETY RYBNE W PAKIECIKACH

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 200 kcal

Ok. 50 dag filetów lub oczyszczonej z ości ryby, 20 dag pieczarek, 1 spora cebula, sól, pieprz, 1 płaska łyżeczka mięty suszonej lub posiekanej świeżej, sok z cytryny lub kwasek, zielenina, 1 łyżka oleju sojowego lub oliwy, 1 łyżka smalcu

Filety zamrożone pozostawić w temperaturze pokojowej do czasu przygotowania pieczarek. Pieczarki obrać, pokrajać w paseczki, włożyć na mocno rozgrzany tłuszcz i smażyć do odparowania sosu. Wówczas dodać pokrajaną w krążki cebulę i zasklić ją. Folię aluminiową posmarować oliwą lub olejem, ułożyć na każdym arkusiku po trochę pieczarek z cebulą, następnie porcję ryby, posypanej solą i przyprawami, z wierzchu posypać znów pieczarkami. Folię zawinąć jak kanapkę, ułożyć na blaszce do pieczenia i piec pakietki w dobrze nagrzanym piekarniku (220°C) przez pół godziny. Podawać z ziemniakami i surówkami.

RYBA W GALARECIE (5 porcji)

Czas przyrządzenia (bez tężenia galarety): ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

Ok. 1 kg ryby słodkowodnej lub morskiej albo 50 dag filetów, 1 porcja włoszczyzny bez kapusty, 1 cebula, kilka ziarn pieprzu, przyprawa do ryb, 2 pełne łyżki żelatyny; do przybrania: 1 jajko na twardo, 2—3 łyżki groszku świeżego, mrożonego lub z puszki, 2—3 gałązki pietruszki

Starannie sprawioną rybę włożyć do wcześniej ugotowanego wywaru z włoszczyzny z cebulą pokrajaną na ćwiartki. Gotować na bardzo słabym ogniu tak, by wywar tylko „mrugał”, 15 min. W tym czasie przygotować salaterki lub miseczki na galarete: potoknąć je zimną wodą, ułożyć na dnie jajka pokrajane w plastry, ozdobnie pokrajaną marchewkę z wywaru, po trochu zielonego groszku i gałązki zielonej pietruszki. W garnuszku zalać zimną wodą (3—4 łyżki) żelatynę, a gdy napęcznieje odcisnąć z wody, dodać do 3 szklankę gorącego poprzedzonego wywaru z ryby i mieszać do rozpuszczenia. Rybę wyjętą z wywaru podzielić na dzwonka, usuwając ości, ułożyć w przygotowanych miseczkach i zalać lekko przestudzonym wywarem z żelatyną (po dodaniu żelatyny należy wywar doprowadzić do wrzenia i natychmiast odstawić z ognia). Pozostawić do zastygnięcia. Galarete z ryb można podawać — po wyłożeniu dnem do góry na półmisek lub talerz — z majonezem, z cytryną lub kwaskiem cytrynowym i różnego rodzaju lekkimi marynatami.

KLOPSIKI RYBNE W GALARECIE (na 5 porcji)

Czas przyrządzania: ok. 1 godz. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

60 dag filetów z dorsza, morszczuka lub innej morskiej albo słodkowodnej ryby, 2 jajka, 1 łyżka oleju sojowego, 1 czerstwa (ale nie sucha) bułka, sól, trochę startej gałki muszkatołowej, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki, 1,5 l wywaru z włoszczyzny lub „Jarzynki”, 2 łyżki żelatyny; do przybrania: 2—3 łyżki groszku świeżego, mrożonego lub z puszki, 1 jajko na twardo, ewentualnie marchewka z wywaru

Przyrządzić esencjonalny wywar z włoszczyzny z cebulą lub z przyprawy „Jarzynka” albo z kostek bulionowych. Zamrożone filety rozmrozić tak, by można je było pokrajać nożem-piłką i zemleć w maszynce do mięsa dodając również bułkę nie moczoną (ryby zawierają dużo wody, która powinna wsiąknąć w bułkę). Dodać jajka, przyprawy, zieloną pietruszkę i olej. Masę wyrobić bardzo starannie drewnianą łyżką. Rękoma zwilżonymi zimną wodą uformować 10 małych klopsików, które od razu włożyć na wrzący wywar i na bardzo słabym ogniu gotować 10 min, licząc od chwili, gdy wywar zagotuje się powtórnie. W tym czasie przygotować 5 miseczek: potoknąć je zimną wodą i ułożyć „dekorację” tak, jak w poprzednim przepisie. Do miseczek włożyć po 2 klopsiki i odstawić do ostygnięcia. Przygotować galarete; żelatynę zalać 3 łyżkami zimnej wody, a gdy napęcznieje i zmięknie, rozpuścić w 2 szklankach gorącego wywaru z gotowania klopsików. Po lekkim przestygnięciu zalać galarete klopsiki w miseczkach i pozostawić do zastygnięcia.

KLOPSIKI RYBNE W SOSIE GRECKIM

Czas przyrządzania: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

Masa na klopsy jak w poprzednim przepisie, mąka do obtoczenia, tłuszcz do obsmażenia; na sos: po 10 dag marchwi, selera, pora, cebuli i zielonego groszku, 5 dag pietruszki, 30 dag pomidorów świeżych lub

mrożonych albo 5 dag koncentratu pomidorowego, pół szklanki oleju sojowego, po pół łyżeczki od kawy mielonego pieprzu, papryki, przyprawy myśliwskiej i angielskiego ziela, pokruszone 2 listki laurowe

Klopsy przyrządzić jak w poprzednim przepisie, obtoczyć w mące i obsmażyć na rumiano w tłuszczu. Przygotować sos grecki: jarzyny korzeniowe zetrzeć na grubej tarce, pory i cebulę pokrajać w krążki, podlać 3/4 szklanki wody i olejem, dodać sól, przyprawy i dusić ok. 20 min. Dodać wówczas pomidory obrane ze skórki (zanurzyć na kilka sekund w wrzątku — skórka zejdzie bez trudu) i pokrajane na ćwiartki, dusić jeszcze ok. 15 min. Na 5 min przed końcem włożyć klopsy, by dobrze się rozgrzały, po czym podać z ryżem na sypko, obficie posypanym posiekany koperkiem.

RYBA PO GRECKU

Czas przyrządzania: ok. 1 godz.

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 220 kcal

Ok. 50 dag filetów z dorsza lub morszczuka, 1 łyżka tłuszczu, 1 łyżka mąki, sól, sos grecki jak w poprzednim przepisie, 1 łyżka oleju

Filety lekko rozmrozić, pokrajać w grubsze paski, posolić, obtoczyć w mące i obsmażyć na rumiano ze wszystkich stron. Warzywa starte na grubej tarce lub pokrajane w krążki dusić z niewielką ilością wody, olejem i przyprawami 20 min, po czym dodać obsmażoną rybę i dusić jeszcze 10 min. Wówczas dodać pomidory obrane ze skórki i pokrajane w ćwiartki i dusić 5 min.

Jeśli przyrządzamy większą ilość ryby, można zaraz po uduszeniu złożyć ją do wyparzonych słoików twist i natychmiast zamknąć czystymi, szczelnymi zakrętkami. Po ostygnięciu wstawić do lodówki. Można przechować je tak zabezpieczone około miesiąca.

RYBA PO GRECKU DIETETYCZNA

Czas przyrządzania: ok. 1 godz.

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

Przyrządza się w nieomal identyczny sposób, tylko nie używa się cebuli. Ponadto ryby nie należy obsmażać, tylko włożyć do podduszonych jarzyn surowo i dusić ok. 20 min, dodając pod koniec przetarte pomidory lub przecier i nieco odparowując nadmiar soku.

PUFY RYBNE W SOSIE POMIDOROWYM

Czas przyrządzania: ok. 40 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 260 kcal

Masa rybna jak w przepisie na klopsiki rybne w galarecie; sos pomidorowy pikantny (patrz „Sosy”)

Przyrządzić masę rybną, dodając najpierw same żółtka, a pod koniec wyrabiania — sztywno ubitą pianę z 2 białek i lekko masę wymieszać.

Formować rękoma spore kule, obtaczać je delikatnie w mące, następnie gotować na bardzo słabym ogniu przez 15 min w esencjonalnym wywarze z włoszczyzny lub przyprawy „Jarzynka”: Przyrządzić sos pomidorowy i polać nim puffy już na talerzach.

W ten sposób przyrządzona ryba jest bardzo smaczna i delikatna, trzeba jednak w czasie gotowania na słabym ogniu uważać, by się nie rozpadła. Po włożeniu do wywaru i zawrzeniu tak ustawić płomień gazowy, by wywar tylko „mrugał”.

RUMSZTYKI RYBNE Z CEBULKĄ

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 160 kcal

Masa rybna jak na klopsiki rybne w galarecie, 2—3 łyżki tartej bułki, 2 łyżki oliwy lub oleju sojowego, 1 łyżka masła roślinnego, 1 duża cebula

Przyrządzić masę rybną jak na klopsiki. Formować okrągłe kotlecki, obtaczać je w tartej bułce i smażyć na mocno rozgrzanym tłuszczu (olej i masło roślinne) z obu stron na rumiano. Przełożyć do rondla, a na patelnię włożyć pokrojoną w krążki cebulę, dodać trochę tłuszczu i usmażyć. Podając na każdym rumsztyku położyć po trochu usmażonej cebuli, obok ziemniaki lub ryż na sypko i surówka.

RYBA POD PIKANTNYM SUFLETEM

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 340 kcal

Ok. 45 dag filetów z chudej ryby (dorsz, morszczuk), sól, kilka ziarn pieprzu i angielskiego ziela, listek laurowy, 1 mała cebula; na sos: 1 pełna łyżka masła roślinnego, 1 łyżka mąki, 3/4 szklanki mleka, 3/4 szklanki wywaru z ryby, 2 jajka, sól, pieprz, 1 płaska łyżeczka zmielonej papryki, 20 dag ostrego sera (cheddar, warmiński), tłuszcz i tarta bułka do formy

Zagotować wodę z solą, przyprawami i przekrojoną cebulą. Do wrzątku włożyć filety i na bardzo słabym ogniu gotować 10 min. W tym czasie przyrządzić suflet. Białą zasmażkę z masła i mąki rozprowadzić letnim mlekiem, wlać wywar z ryby i — mieszając — chwilę gotować. Dodać przyprawy, żółtka i przez chwilę mieszać na słabym ogniu nie gotując, po czym odstawić. Zapalić piekarnik nastawiając płomień na średni (180°C). Ubić sztywną pianę z 2 białek, dodać ją do przestudzonego sosu razem ze startym na grubej tarce serem (połowa całej ilości) i lekko wymieszać. W wysmarowanym tłuszczem i wysypanym tartą bułką żaroodpornym naczyniu ułożyć rybę, przykryć sosem, posypać z wierzchu resztą sera, wstawić do piekarnika i zapiekać przez 20 min; jeśli pod koniec zapiekania ryba jest słabo zrumieniona, zwiększyć nieco płomień i zrumienić. Podawać z ostrymi surówkami.

RYBA PO INDIAŃSKU

Czas przyrządzenia: ok. 45 min
Wartość kaloryczna 1 porcji [bez ryżu]: ok. 220 kcal

Ok. 50 dag dorsza lub innej ryby, 2 łyżki mąki, 1 łyżka masła roślinnego, 2 łyżki oleju sojowego, 4 strąki świeżej papryki, 4 duże pomidory, 2 duże cebule, 3 ząbki czosnku, sól, pieprz, listek laurowy, posiekana zielenina, 1 szklanka ryżu

Umytą paprykę wypestkować i pokrajać w krążki. W ten sam sposób pokrajać cebulę, a pomidory — na ćwiartki. W rondlu rozgrzać łyżkę oleju, włożyć paprykę, chwilę smażyć, dodać cebulę, po pewnym czasie pomidory, osolic, opieprzyć, dodać listek laurowy i dusić 10 min. W garnku zagotować wodę, wsypać suchy ryż, dodać łyżkę soli i gotować 17 min, a następnie odcedzić i wymieszać z łyżeczką masła. W czasie gotowania ryżu rozgrzać resztę tłuszczu na patelni, włożyć pokrajaną na kawałki rybę, obtoczoną w mące z solą i pieprzem, dodać czosnek i smażyć na rumiano. Podając, ułożyć na okrągłym półmisku kopuškę z ryżu, wokoło wianuszek z jarzyn i na wierzchu rybę, posypaną posiekaną zieloną pietruszką.

PAPRYKARZ RYBNY

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

Ok. 45 dag filetów rybnych, 2 łyżki oliwy lub oleju sojowego, 1 duża cebula, 1 płaska łyżeczka mielonej papryki lub w sezonie 3—4 strąki świeżej papryki, sól, pieprz, 1 pełna łyżka mąki, 4 dojrzałe pomidory, zielona pietruszka

Filety (nie rozmrożone) pokrajać nożem-piłką na niewielkie kawałki, posypać przyprawami i obtoczyć w mące. Włożyć na mocno rozgrzany na patelni tłuszcz i obsmażyć na rumiano. Rybę przełożyć do rondla, zaś na patelni zasklić, nie rumieniąc, pokrajaną w krążki cebulę. Dodać do ryby razem ze świeżą papryką pokrajaną w krążki, przykryć i chwilę dusić. Dodać następnie obrane ze skórki pomidory i dusić jeszcze ok. 10 min. Podawać z dodatkiem ryżu na sypko i surówek.

KARP LUB SANDACZ SMAŻONY

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 200 kcal

Ok. 1 kg ryby, sól, odrobina pieprzu; do obtaczania: 2 jajka, 2 łyżki mąki, 2 łyżki tartej bułki; 2 łyżki oleju sojowego i 1 łyżka smalcu do smażenia, 2 łyżki masła roślinnego utartego z posiekaną pietruszką

Sprawioną rybę pokrajać na dzwonka, starannie wyjąć ości, posolic i lekko posypać pieprzem. Następnie obtoczyć w mące, rozbitych (jak na jajecznicę) jajkach i tartej bułce. Na patelni rozgrzać mocno oliwę i smalec, włożyć kawałki ryby i smażyć z obu stron na rumiano. Przełożyć do rondla, skropić wodą, przykryć i utrzymywać jeszcze 10 min pod przykry-

ciem na niewielkim ogniu. Podając — na każdym kawałku ryby położyć krążek masła z pietruszką. Podawać z ziemniakami z wody, z kapustą na smaku grzybowym lub wszelkimi surówkami.

W ten sposób można przyrządzać każdy gatunek ryby.

PSTRĄG W GALARECIE

Czas przyrządzania: ok. 40 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

2 spore pstrągi (ok. 50 dag), wywar z porcji włoszczyzny z cebulą, kilka ziarn pieprzu, sól; do przybrania: marchewka z wywaru, 2 jajka na twardo, listki zielonej pietruszki; na galaretę: 2 łyżki z małym czubkiem żelatyny (najlepiej czystej, niczym nie przyprawianej)

Pstrągi oczyścić z łusek, wypatroszyć, nie krajać ani nie odcinać głowy, jedynie wyjąć oczy. Włożyć do wrzącego wywaru i od chwili ponownego zawrzenia gotować na bardzo słabym ogniu 10 min. Przygotować nieco głębszy półmisek, potoknąć zimną wodą, ułożyć na nim obie ryby, przybrać częstkami jajek na twardo, krążkami marchewki i listkami zielonej pietruszki. Wywar przecedzić (powinno go być ok. 2 szklanek), żelatynę zalać 3 łyżkami zimnej wody, a gdy zmięknie, dodać do wrzącego, przecedzonego wywaru i mieszać do rozpuszczenia się żelatyny. Odstawić do przestygnięcia, zalać ryby i pozostawić do zastygnięcia, po czym wstawić do lodówki. Do galarety można podać chrzan, cytrynę, sos vinaigrette lub majonez.

PŁOCIE SMAŻONE

Czas przyrządzania: ok. 30 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 110 kcal

4 spore płocie (ok. 60 dag), sól, odrobina pieprzu, oliwa lub olej do smażenia, 2 łyżki mąki

Płocie oskrobać, wypatroszyć, starannie umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, posolić i posypać lekko pieprzem. Włożyć na mocno rozgrzany na patelni tłuszcz i usmażyć z obu stron na rumiano (po 5—6 min z każdej strony). Podawać wprost z patelni do ziemniaków z wody lub ryżu na sytko i surówek.

KARP W JARZYNACH

Czas przyrządzania: ok. 45 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

1 średniej wielkości karp (ok. 1 kg), duży pęczek włoszczyzny bez kapusty, 1 cebula, sól, kilka ziarn pieprzu, 1 łyżka masła, posiekana zielona pietruszka

Przygotować esencjonalny wywar z włoszczyzny pokrajanej w paseczki i cebuli pokrajanej na ćwiartki oraz kilka ziarn pieprzu. W tym czasie

sprawić karpia, pozostawiając go w całości; wyjąć jedynie oczy. Włożyć rybę do wrzącego wywaru i gotować na bardzo słabym ogniu przez ok. 20 min. Podając — wyłożyć rybę w całości na półmisek, obłożyć jarzynami i na wierzchu położyć krążki masła rozartego z pietruszką.

SLEDZIE WIOSENNE

Czas przyrządzenia (bez moczenia śledzi):
ok. 30 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

4 śledzie z becзки (wymoczone przez 12 godz.), pęczek młodej cebulki, 4 liście sałaty, 15 dag gęstej niekwaśnej śmietany

Wymoczone, optukane i oczyszczone z ości i skóry śledzie pokrajać na dzwonka i ułożyć na półmisku, na liściach sałaty. Połać śmietaną i posypać z wierzchu cebulą posiekaną razem ze szczypiorem. Podawać do ziemniaków z wody.

SLEDZIE MARYNOWANE

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 160 kcal

4 śledzie (ok. 50 dag), 1 cebula, liść laurowy, kilka ziarn pieprzu, angielskiego ziela i kolendry, 1 duża cebula, 1 płaska łyżeczka cukru, 1/4 szklanki octu (10%)

Śledzie wymoczyć przez 12 godz., zmieniając dwukrotnie wodę. Następnie oczyścić je, przekrajać wzdłuż, wyjąć ości, optukać. Zagotować ocet z 1 szklanką wody i przyprawami, włożyć do wrzącego cebulę pokrajaną w krążki, od razu odstawić z ognia i wystudzić. W stoju układać pofiletowane śledzie, przekładając sparzoną cebulą, zalać octem i zamknąć słoik.

KORECZKI À LA ANCHOIS PO POLSKU

Czas przyrządzenia (bez moczenia śledzi):
ok. 1 godz.

Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 240 kcal

4 śledzie z becзки (wymoczone przez 2—3 godz), 2 korniszony, strąk marynowanej lub świeżej papryki, pieprz, odrobina gorczycy, 1/2 szklanki oleju sojowego lub słonecznikowego

Śledzie starannie oczyścić z ości i skóry, odciąć łebki. Każdą połowę przekrajać wzdłuż na 2 części uzyskując wąskie fileciki. Posypać każdy odrobiną zmielonego pieprzu i gorczycy, na początku umieścić małeńki paseczek korniszona i papryki, zwinąć w ślimaczek i spiąć drewnianą wykałaczką. Odciąć z obydwu stron wystające ponad ślimaczek końce papryki i korniszona, układać „koreczki” w słoiku, po czym zalać olejem i zamknąć słoik. Przechowywać w chłodnym miejscu.

SLEDZIE KORZENNE

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 95 kcal

4 śledzie z beczki, 1 duża cebula, po 1/2 łyżeczki od kawy: pieprzu, jałowca, angielskiego ziela i papryki, 2 listki laurowe, sok lub kwasek cytrynowy, 1/2 szklanki oleju sojowego

Wymoczone przez 12 godz. śledzie obrać z ości i skóry, odciąć łebki. Cebulę pokrajać w cieniutkie krążki, sparzyć wrzątkiem. Filety śledziowe układać w słoiku, skrapiając sokiem z cytryny, przesypując wymieszanymi przyprawami i przekładając krążkami cebuli. Zalać olejem i szczelnie zamknąć. W lodówce można przechowywać śledzie przez 8—10 dni.



JAJECZNICA CHRUPIĄCA

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 270 kcal

6 jajek, 6 kromek bułki, 5 dag wędzonego boczku, 1 łyżka smalcu, sól, pieprz, posiekany szczypiorek

Kromki bułki pokrajać w kostkę. Na dużej patelni mocno rozgrzać smalec, dodać boczek pokrajany w kostkę i smażyć, a gdy zacznie się rumienić, dodać grzanki i zrumienić je. Włączyć wówczas lekko ubite jajka, sól i pieprz. Smażyć na dość silnym ogniu mieszając aż zetną się białka. Rozłożyć jajecznicę na talerze i posypać posiekany szczypiorkiem. Podawać z pieczywem.

JAJECZNICA Z GRZYBAMI

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 165 kcal

6 jajek, 25 dag grzybów (kurek, pieczarek lub innych), 5 dag wędzonego boczku, 1 łyżeczka smalcu lub oliwy, 1 cebula, sól, pieprz, posiekany szczypiorek

Grzyby starannie umyć, odciąć najniższe części trzonów i pokrajać grzyby razem z kapeluszami w plasterki. Na dużej patelni mocno rozgrzać smalec

lub oliwę, włożyć grzyby i smażyć do odparowania soku. Dodać wówczas pokrajany w kostkę boczek i lekko zrumienić. Wlać rozbite jajka, dodać soli i pieprzu do smaku, smażyć, aż białka się zetną. Podawać jajecznicę od razu po usmażeniu, posypaną posiekany szczypiorkiem, z pieczywem, ryżem na sypko lub ziemniakami.

JAJECZNICA NA PARZE

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 70 kcal

6 jajek, 1 łyżeczka masła, sól, odrobina pieprzu, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki

Jajka wybić na miskę, roztrzepać, dodać soli i pieprzu. Wlać masę jajeczną do żaroodpornego naczynia ze stopionym masłem, które umieścić w nieco większym garnku z wrzącą wodą. Trzymać na ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż zetną się białka. Podając posypać jajecznicę posiekaną zieloną pietruszką.

JAJECZNICA Z KIEŁBASĄ

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 270 kcal

6 jajek, 1 łyżeczka oliwy lub oleju sojowego, 25 dag kiełbasy, sól, posiekany szczypiorek

Na dużej patelni rozgrzać olej, dodać pokrajaną w plasterki kiełbasę i podrumienić. Wlać jajka, osolic i przez chwilę smażyć, by ścięły się białka. Podawać jajecznicę posypaną szczypiorkiem.

JAJECZNICA NA GRZANKACH

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 315 kcal

4 jajka, 4 kromki chleba lub bułki z formy o grubości ok. 1/2 cm, 2 łyżki tłuszczu (łyżka oliwy lub oleju sojowego i łyżka masła roślinnego), 15 dag ostrego sera, sól, pieprz, posiekany szczypiorek, 2 ząbki czosnku

Na dużej patelni rozgrzać łyżkę oliwy, dodać drobniutko posiekany lub rozgnieciony czosnek, włożyć kromki bułki i obsmażyć na rumiano z obu stron. W tym czasie rozgrzać w rondlu resztę tłuszczu, wlać jajka lekko roztrzepane z solą i pieprzem, usmażyć niezbyt twardą jajecznicę. Gdy grzanki są gotowe, ułożyć na nich jajecznicę, posypać startym na grubej tarce serem i posiekany szczypiorkiem.

JAJKA „NA MATERACYKU”

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 290 kcal

4 jajka, 75 dag ziemniaków, 1 łyżka masła roślinnego, tarta bułka, 1/2 szklanki mleka, sól, odrobina pieprzu, ostry ser, zielona pietruszka

Obrać i ugotować lekko posolone ziemniaki. Odcedzić je, utłuc, następnie dodać masło oraz mleko i energicznie rozetrzeć. Żaroodporną formę, np. głęboki półmisek, wysmarować tłuszczem i wysypać tartą bułką, ułożyć równą warstwę ziemniaki purée, zrobić 4 wgłębienia wazową łyżką i wbić w nie po jednym jajku. Posypać całość tartym serem i wstawić na kilka minut do bardzo gorącego piekarnika. Gdy ser stopi się i lekko zrumieni, podawać jajka z surówką lub marchewką z groszkiem.

JAJKA NA TWARDO PO ANGIELSKU

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 140 kcal

4 jajka na twardo, 3 łyżki majonezu, 1 łyżka posiekanego koperku, 1 łyżeczka od kawy koncentratu pomidorowego lub sosu keczup, 1 łyżeczka musztardy i — jeśli jest w domu — mała łyżeczka koniaku, kilka listków sałaty

Obrane jajka przekrajając wzdłuż na pół i wyjąć z nich żółtka. Rozetrzeć żółtka z pozostałymi składnikami na gładką masę i napętnić nią połówki białek. Ułożyć na liściach sałaty; można sałatę skropić sosem vinaigrette (patrz „Sosy”).

JAJKA PO NELSONSKU

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 480 kcal

4 jajka na twardo, 75 dag ziemniaków, 2 duże cebule, sól, pieprz, 30 dag pieczarek lub kilka suszonych grzybów, 1 szklanka śmietany pół na pół z mlekiem, 1 łyżka mąki, 10 dag ostrego sera żółtego, posiekana zieleń, 1 łyżka oleju, 1 łyżka smalcu, tarta bułka do formy

Ziemniaki obrać, pokrajać w talarki, włożyć do wrzącej, posolonej wody i gotować — od chwili zawrzenia — 5 min. Wyjąć ziemniaki na sito. Jajka pokrajać w krążki. Cebule obrać, pokrajać w plasterki, w ten sam sposób pokrajać obrane pieczarki. Pieczarki włożyć na mocno rozgrzany olej, posolić i smażyć, odlewając do garnuszka sok, który się wydziela. Do lekko podrumienionych włożyć cebulę i zaszklić ją. W żaroodpornym naczyniu wysmarowanym smalcem i wysypanym tartą bułką ułożyć połowę ziemniaków, posypać lekko solą i pieprzem, następnie dać jajka i grzyby, potem znów ziemniaki, zalać śmietaną zmieszaną z mlekiem, mąką i sokiem z grzybów. Posypać z wierzchu tartym serem i wstawić do mocno nagrzanego piekarnika na 20 min. Gdy ser stopi się i ładnie zrumieni, podawać z surówką.

JAJKA W DOŁKACH SZPINAKOWYCH

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 300 kcal

4 jajka, 75 dag szpinaku, 1 łyżka mąki, 1 pełna łyżka masła, 3/4 szklanki mleka, sól, ząbek czosnku, 10 dag ostrego sera, tłuszcz i tarta bułka do wysmarowania półmiska; do gotowania jajek: 1 łyżka octu, 1 płaska łyżeczka soli

Starannie wyflukane liście szpinaku włożyć do wrzątku na 5 min. Po obgotowaniu wyłożyć na sito, dobrze osączyć, po czym posiekać. W rondlu przygotować gęsty beszamel: białą zasmażkę z mąki i masła rozprządzić mlekiem i mieszając — zagotować. Dodać szpinak, rozarty ząbek czosnku, osolić do smaku, zagotować i odstawić z ognia. Ugotować jajka w koszulkach: do małego rondelka (na 1 szklankę) wlać wodę, posolić, dodać ocet i zagotować. Jajka wybijać ostrożnie do filiżanki i wpuszczać po jednym na wrzącą wodę. Gdy tylko zetnie się białko, wyjmować delikatnie na talerz cedzakową łyżką. Ugotować w ten sposób wszystkie jajka; białka powinny być ścięte, zaś wewnątrz — zupełnie miękkie żółtka. Głęboki, żaroodporny półmisek wysmarować tłuszczem i wysypać tartą bułką, ułożyć równą warstwą gęsty szpinak, robić wazową łyżką wgłębienia i od razu wkładać do nich po jednym jajku „w koszulce”. Posypać z wierzchu tartym serem i wstawić na kilka minut do mocno nagrzanego piekarnika, by szpinak rozgrzał się dobrze, a ser stopił i lekko zrumienił. Podawać danie natychmiast po wyjęciu z piekarnika.

JAJKA ZAPIEKANE W „KOKILKACH”

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 345 kcal

4 małe bułeczki, 4 jajka, 4 łyżki świeżej, gęstej śmietany, 4 łyżki startego na grubej tarce ostrego sera, pieprz, posiekana zielona pietruszka, 5 dag masła roślinnego

Z bułeczek, które mają służyć jako „kokilki”, ściąć „czapeczki”, wydrążyć mięksiz, posmarować wewnątrz cieniutko masłem. Do każdej „kokilki” wbić jedno jajko, połączyć z wierzchu śmietaną, posypać pieprzem i startym na grubej tarce serem. Wstawić do mocno nagrzanego piekarnika i zapiec do chwili ścięcia się białka i zrumienienia sera. Podawać „kokilki” natychmiast po wyjęciu z piekarnika, ustawione na liściach sałaty.

JAJKA W KOSZULKACH NA POMIDORACH

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 150 kcal

4 jajka, 4 duże pomidory (ok. 40 dag), 2 łyżki tłuszczu, 1 łyżka mąki, 2 duże cebule, 1/2 szklanki wytrawnego białego wina, 1/2 szklanki wody, sól, pieprz, posiekana zielona pietruszka; do gotowania jajek: 1 szklanka wody, 1 łyżka octu, sól

Cebule obrać, pokrajać w krążki, obsypać mąką, włożyć na mocno rozgrzany tłuszcz i obsmażyć. Gdy cebula lekko się zrumieni, dodać pokrajane na ćwiartki pomidory, wlać wino z wodą i gotować kilka minut mieszając, doprawić solą i pieprzem do smaku. W tym czasie zagotować w małym rondelku wodę z octem i solą, do filiżanki wbijać po jednym jajku i kolejno wpuszczać je na wrzącą wodę z octem; gotować 3 min, wyjmować na miskę i utrzymywać w ciepłe pod przykryciem. Ugotować w ten sposób wszystkie jajka. Podając — uduszone pomidory wyłożyć na półmisek lub od razu w porcjach na talerze, ułożyć na wierzchu jajka „w koszulkach”, posypać posiekaną zieloną pietruszką. Podawać z ziemniakami, frytkami lub ryżem na sypko i zieloną sałatą.

JAJKA SADZONE Z PIECZARKAMI

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 350 kcal

8 jajek, 15 dag ostrego sera startego na grubej tarce, 1 pełna łyżka masła, 1 łyżka oliwy lub oleju sojowego, 8 sporych młodych pieczarek, sól, pieprz, ostra mielona papryka, posiekana zielenina

Pieczarki umyć starannie, obrać, odciąć trzony (można pokrajać je w plasterki, podsuszyć i użyć następnego dnia do zupy), kapelusze włożyć na mocno rozgrzaną na patelni oliwę wierzchem do spodu i usmażyć, posypując solą i pieprzem, na lekko złoty kolor. Nagrząć w tym czasie piekarnik (200°C — średni płomień). Jeśli nie mamy sporych kokilek (żaroodpornych miseczek do zapiekania), należy wykroić nożyczkami z folii aluminiowej krążki nieco większe niż spodek, zawinąć do środka kilkakrotnie brzeg folii, by uformować miseczkę. Każdą miseczkę posmarować masłem, wbić po jednym jajku, posypać solą, pieprzem i startym serem oraz mieloną papryką; na wierzchu każdej porcji położyć usmażoną pieczarkę wierzchem kapelusza do góry. Wstawić do piekarnika i zapiec, aż ser się stopi i lekko zrumieni. Zaraz podawać, posypując jajka wokół pieczarek „smużką” zielonej pietruszki.

JAJKA NA SPOSÓB TURECKI

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 252 kcal

4 jajka, 10 dag pasztetu z drobiu, 15 dag pieczarek, 2 łyżki masła roślinnego, 2 łyżki mleka, sól, pieprz, posiekany szczypiorek, 4 grzanki z bułki usmażone na tłuszczu z czosnkiem

Pieczarki starannie umyć, obrać i posiekać; pasztet pokrajać w kostkę. Na patelni rozgrzać łyżkę masła, włożyć pieczarki, smażyć do chwili odparowania soku, włożyć wówczas pasztet i jeszcze przez chwilę smażyć. Oddzielnie usmażyć na mocno rozgrzanym oleju z posiekanym czosnkiem 4 grzanki z bułki. Do miski wbić 3 jajka, wymieszać z mlekiem, po czym usmażyć oddzielnie w rondlu na pozostałym maśle. Gdy jajecznica jest prawie gotowa, zdjąć rondel z ognia, dodać ostatnie jajko mieszając, oraz pieczarki z pasztetem. Podać z usmażonymi grzankami.

KOTLECICKI Z JAJEK

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

4 jajka na twardo, 1 jajko surowe, 2 pełne łyżki tartej bułki, 3 łyżki otrąb pszennych, 1—2 łyżki śmietany, 1 czubata łyżka startego ostrego sera, 1 łyżka posiekanego szczypiorku, sól, pieprz, tłuszcz do smażenia

Obrane ze skorupki jajka posiekać, dodać resztę składników (śmietany tyle, by z masy można było uformować kotleciki) i dobrze wyrobić drewnianą łyżką. Formować w rękach zgrabne kotleciki i smażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron na rumiano. Podawać do jarzyn gotowanych.

OMLET WIEJSKI

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 280 kcal

6 jajek, 3 łyżki mleka, 4 średniej wielkości ziemniaki, 5 dag wędzonego boczku, 4 łyżki ostrego sera, startego na grubszej tarce, 1 łyżka oliwy lub oleju sojowego, sól, pieprz, posiekana zielona pietruszka

Ziemniaki umyć, obrać i pokrajać w cienkie paski. Boczek pokrajać w kostkę. Na dużej patelni rozgrzać oliwę, włożyć pokrajany boczek, podsmażyć, dodać ziemniaki i usmażyć cieniutkie frytki. W tym czasie przygotować omlet: wybić na miskę jajka (najpierw każde jajko na spodek, by uniknąć użycia nieświeżego), posolić, dodać pieprz, mleko i posiekaną zieloną pietruszkę. Ubić lekko (omletu nie należy ubijać mikserem, tylko widelcem), dodać starty ser, wymieszać i wlać masę jajeczną na usmażone frytki. Podważać ostrożnie łopatką brzegi omletu (nie mieszać), by surowe jajka spływały na spód. Gdy cała masa jest lekko ścięta, pozostawić jeszcze omlet na słabym ogniu przez 30 sekund, po czym podawać (nie składając go) z zieloną sałatą lub sałatką z pomidorów.

OMLET ZE SZPINAKIEM

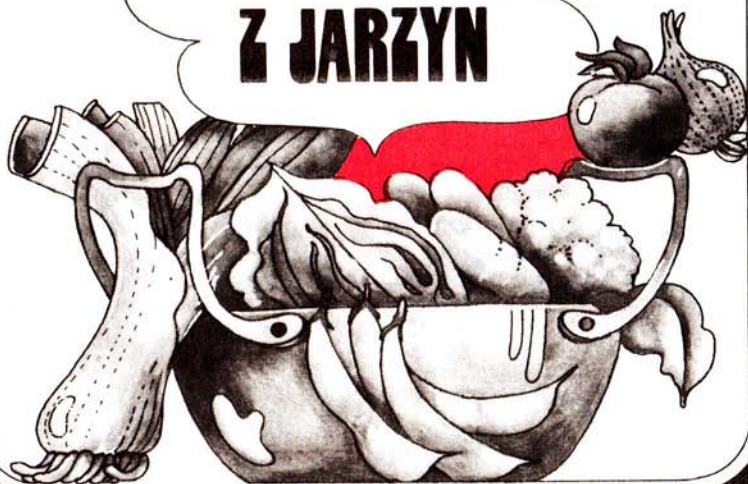
Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 225 kcal

6 jajek, 3 łyżki mleka, sól, pieprz, 50 dag szpinaku, 2 łyżki masła roślinnego, 1 pełna łyżka mąki, sól, ząbek czosnku, 3/4 szklanki mleka

Przyrządzić szpinak (patrz „Szpinak na ostro”). Gdy jest prawie gotowy, przygotować masę jajeczną (jak w poprzednim przepisie), wlać ją na mocno rozgrzane, lecz nie zrumienione, masło na dużej patelni; nie mieszać, tylko podważać brzegi omletu, by płynna masa spływała na spód. Gdy jajka lekko się zetną, ułożyć na środku przyrządzony gorący szpinak, zawinąć na wierzch dwa przeciwległe brzegi omletu, przykryć i jeszcze przez 30 sekund trzymać na słabym ogniu. Podawać od razu.

W ten sposób przyrządza się omlety, np. z kalafiorami, pieczarkami czy mięsem, najpierw należy przygotować „farsz”, a potem smażyć omlet.

POTRAWY Z JARZYN



FASOLKA SZPARAGOWA PO POLSKU

Czas przyrządzenia: ok. 45 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

75 dag fasolki szparagowej, 1 łyżka soli, 1 łyżeczka cukru, 5 dag masła roślinnego, 1 łyżka tartej bułki

Fasolkę umyć, obciąć końce, ściągając jednocześnie włókienka (bywają najczęściej na fasolce już nieco przejrzałej). Włożyć do wrzącej wody z solą i cukrem, gotować ok. 40 min (fasolkę młodą — krócej). W tym czasie na suchej patelni zrumienić tartą bułkę, dodać masło i tylko je stopić, nie rumieniąc. Podając, fasolkę odcedzić, ułożyć na półmisku lub na talerzach i polać masłem z bułeczką. Przygotowana w ten sposób bułka do jarzyn jest o wiele zdrowsza i łatwiej strawna, gdyż nie przypala się tłuszcz.

FASOLKA SZPARAGOWA (Z KONSERWY) ZE ŚMIETANĄ

Czas przyrządzenia: ok. 18 min
Wartość kaloryczna 1 porcji:
ok. 140 kcal

1 duży stół fasolki szparagowej konserwowanej, 3 łyżki świeżej gęstej śmietany, ząbek czosnku, posiekana zielona pietruszka

Fasolkę osączyć z zalewy, opłukać wrzątkiem, włożyć do rondla, wlać śmietanę, dodać drobno posiekany czosnek, przykryć i na niewielkim ogniu rozgrzewać ok. 15 min. Od czasu do czasu potrząsnąć rondlem. Podając — posypać posiekaną pietruszką.

FASOLKA SZPARAGOWA Z JAJKAMI

Czas przyrządzenia: ok. 45 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 240 kcal

75 dag fasolki szparagowej, 1 łyżka soli, 1 łyżeczka cukru, 5 dag masła roślinnego, 3 jajka, odrobina pieprzu, posiekana zielona pietruszka

Fasolkę umyć, oczyścić z włókien i „końcówek”, ugotować, kładąc na posolony wrzątek z odrobiną cukru. W tym czasie ugotować jajka na twardo, ochłodzić w zimnej wodzie, obrać i dość grubo posiekać. Gdy fasolka jest miękka, odcedzić ją, wyłożyć na półmisek lub na talerze, pokrasić masłem, posypać jajkami, pieprzem, solą i zielenią.

FASOLKA PERŁOWA PO LIOŃSKU

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 540 kcal

Ok. 40 dag drobnej fasolki, tzw. perłówki, sos vinaigrette (patrz „Sosy”), 1 łyżeczka musztardy, 4 parówki, 1 pęczek młodej cebulki lub 1 spora cebula, sól

Fasolkę namoczyć poprzedniego dnia i nazajutrz ugotować w tej samej wodzie z dodatkiem soli; fasolki świeżo łuskanej (tegorocznej) można nie moczyć, tylko od razu gotować. Gdy jest miękka — odcedzić, zużywając wywar np. do ziemniaczanej zupy, zawiera bowiem sporo wartościowych składników. Fasolkę wymieszać z sosem vinaigrette (patrz „Sosy”), rozartym z musztardą i rozgrzany w wrzątku, a następnie obranymi z ostonek i pokrajanymi w cienkie krążki parówkami. Podając posypać posiekaną cebulką.

BURACZKI Z JABŁKIEM

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 155 kcal

75 dag drobnych buraków ćwiktowych, 1 łyżka masła roślinnego, 1 pełna łyżka mąki, 3/4 szklanki mleka, sól, cukier, sok z cytryny lub tzw. cytrynka

Buraki (jeśli nie używa się szybkozmaru, który skraca czas gotowania mniej więcej o połowę) wymagają długiego, co najmniej półtoragodzinnego gotowania. Trzeba więc, planując taki obiad czy kolację, ugotować je poprzedniego dnia w łupinach, następnie obrać i pozostawić pod przykryciem, w chłodnym miejscu. Przyrządzając tę jarzynę, należy najpierw

ugotować beszamel. W rondlu stopić masło, dodając mąkę, a następnie mleko i mieszać nieustannie, by nie porobiły się grudki. Odstawić z ognia. Zemleć buraczki (można wprost do rondla z beszamelem), wymieszać dokładnie z sosem, dodać do smaku soli, cukru i kwasu. Mieszając — króciutko zagotować i od razu podawać.

Nie należy przyrządzonych już buraczków przetrzymywać na ogniu, nawet słabym, gdyż przypalają się, tracąc wartości odżywcze i smakowe.

KALAFIOR Z WODY

Czas przyrządzania: ok. 30 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 150 kcal

1 duży kalafior lub 2 mniejsze, sól, cukier, 4 kawałeczki masła (ok. 5 dag), odrobina zielonej pietruszki

Kalafior na 10 min przed nastawieniem namoczyć w zimnej wodzie z 1 łyżką octu dla ewentualnego usunięcia gąsieniczek. W tym czasie zagotować w dużym garnku wodę z solą i cukrem, włożyć sporą skórkę razowego chleba, który pochłania nieprzyjemny zapach gotującego się kalafiora. Włożyć do wrzątku starannie oczyszczony z liści kalafior wierzchem do góry. Gotować bez przykrycia 15—20 min, po czym odwrócić i dogotować go już tylko przez kilka minut. Od razu podawać, kładąc na każdej porcji po kawałeczku masła i posypując posiekaną zieloną pietruszką.

KALAFIOR POD MIĘSNYM BESZAMELEM

Czas przyrządzania: ok. 40 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 480 kcal

2 średniej wielkości kalafiory, sól, odrobina cukru do gotowania; na beszamel: 1 łyżka mąki, 1 łyżka masła roślinnego, 1/2 szklanki mleka, 3/4 szklanki wywaru z kalafiora, 1 szklanka zmielonego mięsa gotowanego, pieczonego czy duszonego (może być zmielona wędlina, np. kiełbasa mielonka), 10 dag startego ostrego sera; tłuszcz i tarta bułka do formy

Kalafiory ugotować jak w poprzednim przepisie. W tym czasie przyrządzić sos beszamel (patrz „Sosy”), dodać do niego zmielone mięso, wymieszać i odstawić z ognia. Głęboki półmisek żaroodporny wysmarować tłuszczem i wysypać tartą bułką, ułożyć podzielone na „różyczki” kalafiory, połączyć sosem z mięsem, posypać startym na grubej tarce serem, wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika i zapiec tak, by ser stopił się i lekko zrumienił. Podawać z surówką z pomidorów lub inną.

MŁODA KAPUSTA DUSZONA Z JABŁKAMI

Czas przyrządzania: ok. 45 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

Spora główka (ok. 80 dag) młodej kapusty, 2 duże winne jabłka lub 2 spore todygi rabarbaru, sól, cukier, 4—5 ziarn pieprzu, 1 listek laurowy, 10 dag wędzonego boczku lub świeżej słoniny, 1 pełna łyżka mąki

Z kapusty zdjąć pierwsze nadpsute lub zniszczone zielone liście, resztę poszatkować, posolić i pozostawić na 15 min w misce. W garnku zagotować ok. 3 szklanek wody, włożyć — nie odciskając z soku — kapustę, przyprawy i gotować bez przykrycia 30 min. Włożyć poszatkowane ze skórką, umyte starannie jabłka i dusić jeszcze 10 min. Dodać wówczas rumianą, ale nie brunatną, zasmażkę ze zrumienionego boczku i mąki, pogotować chwilę i odstawić z ognia.

KAPUSTA FASZEROWANA KIEŁBASĄ I RYZEM

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 350 kcal

8 sporych liści kapuścianych, 3/4 szklanki ryżu, 2 dag kiełbasy, 1 spora cebula, sól, pieprz, posiekana zielona pietruszka, 1 łyżka smalcu, 1 łyżka oleju sojowego, 1 łyżka mąki

Z główki kapusty zdjąć największe liście, włożyć na lekko posolony wrzątek, obgotować przez 5—8 min, po czym wyjąć na sito, ostudzić i ściąć środkową grubą „żytkę”. Na wrzącą wodę po kapuście (powinno jej być co najmniej 2,5—3 l) wsypać ryż, gotować 10 min, po czym osączyć na sicie. Na dużej patelni rozgrzać olej, zaszkląć pokrajaną w kostkę cebulę, dodać w ten sam sposób pokrajaną kiełbasę, a gdy lekko się zrumienia, wsypać obgotowany ryż. Przyprawić solą i pieprzem do smaku, chwilę smażyć, po czym odstawić z ognia i wsypać zieloną pietruszkę. Na liście kapusty nakładać farsz, zawijając i układać uformowane „gołąbki” w rondlu z mocno rozgrzanym smalcem (pół łyżki). Zalać wrzącą wodą, lekko posolić i pod przykryciem dusić, aż kapusta będzie miękka (ok. 30 min). Zasmażyć na rumiano resztę smalcu z mąką, dodać do kapusty, zagotować i odstawić z ognia.

KAPUSTA À LA BIGOS (6 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 380 kcal

Mała główka kapusty (ok. 1 kg), 50 dag kapusty kiszzonej, 40 dag kiełbasy zwyczajnej, 2—3 suszone grzyby, kilka ziarn pieprzu, angielskiego ziela, listek laurowy, 1 łyżka tłuszczu, 1 cebula, 1 pełna łyżka mąki

Grzyby namoczyć poprzedniego dnia. Nazajutrz poszatkować główkę kapusty, posolić, wygnieść na misce nie odlewając soku, po czym włożyć do garnka, w którym gotują się grzyby i gotować 15 min bez przykrycia, po czym przykryć i dusić dalej. W tym czasie zalać wrzątkiem kapustę kiszoną (jeśli jest zbyt kwaśna, należy ją przedtem przepłukać pod bieżącą wodą) i dodać przyprawy. Jeśli są w domu resztki wędzonki czy skórki od słoniny, dodać do kapusty, przykryć i dusić ok. 30 min. Następnie połączyć obie kapusty, dodać pokrajaną w plasterki kiełbasę i dusić jeszcze 30 min. Następnie zaprawić „bigosik” zasmażką z mąki i tłuszczu z cebulą.

MARCHEWKA Z GROSZKIEM NA BESZAMELU

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 170 kcal

50 dag marchwi, 15 dag zielonego groszku łuskanego (świeży lub mroźony), sól, cukier, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 2/3 szklanki mleka

Marchewkę oskrobać, opłukać, zalać w całości wrzątkiem, dodać soli i cukru do smaku, gotować pod przykryciem 15 min. Włożyć wówczas groszek i gotować jeszcze ok. 20 min (groszek młody — 10 min). Gdy obie jarzyny są miękkie, wyjąć je z wywaru, marchewkę pokrajać w kostkę (młodą marchewkę w krążki) i dodać do przyrządzonego w czasie gotowania marchewki sosu beszamel (patrz „Sosy”). Gdy sos jest zbyt gęsty, wlać trochę wywaru z marchewki.

MŁODA MARCHEWKA Z MASŁEM

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 80 kcal

2 pęczki młodej marchewki, sól, cukier, 1 pełna łyżka masła, posiekany zielony koperk

Marchewkę wyszorować, oskrobać, zalać w rondlu wrzątkiem z solą i cukrem do smaku. Gotować ok. 15 min. Masło rozetrzeć z posiekanym koperkiem, uformować 4 krążki, marchewkę ułożyć na półmisku lub od razu na talerzach, kładąc na każdej porcji krążek koperkowego masła.

PAPRYKA FASZEROWANA MIĘSEM

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 320 kcal

8 strąków papryki, 20 dag mielonego mięsa (wołowe z wieprzowym), 4 pełne łyżki ryżu, 1 łyżeczka oliwy lub oleju sojowego, sól, pieprz, 1 cebula, 1 łyżka masła roślinnego, 4 duże pomidory (ok. 30 dag)

Na dużej patelni rozgrzać oliwę, dodać posiekaną cebulę, zasklić, a następnie wsypać suchy ryż i smażyć mieszając przez kilka minut. Dodać wówczas mielone mięso, sól i pieprz, wymieszać, odstawić z ognia. Strąki papryki umyć, ściąć piętki razem z szypułkami, wypestkować. Nałożyć w papryki farsz, przykryć „czapeczkami”, ustawić w rondlu z mocno rozgrzaną łyżeczką masła, podlać trochę wody i dusić pod przykryciem 10 min. W tym czasie pomidory obrać ze skórki, kładąc je na kilka sekund kolejno do wrzątku, następnie pokrajać w plastry, włożyć na patelnię z rozgrzaną resztą masła roślinnego, dodać soli i pieprzu do smaku, chwilę smażyć, po czym wlać pomidory do rondla z papryką. Pogotować chwilę i odstawić z ognia. Podawać z sałatą.

PEPERONATA

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 240 kcal

1 kg papryki, 1 kg cebuli, 1 kg pomidorów, olej, sól, pieprz, papryka mielona

Paprykę obrać ze skórki. W tym celu umyte i wytarte w czystą ściereczkę strąki ułożyć na blaszce do pieczenia, wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (250°C), a gdy skórka zacznie brązowieć, wyjąć i natychmiast przełożyć do garnka ze szczelną przykrywą na kilkanaście minut. Gdy strąki zaparują, skórka schodzi bez trudu. Tak przygotowaną paprykę wystkować, pokrajać w krążki. Cebulę pokrajać w plasterki, włożyć na mocno rozgrzany olej, zaszklić nie rumieniąc. Dodać paprykę, obrane ze skórki, pokrajane na ćwiartki pomidory, przyprawy i dusić początkowo intensywnie dla odparowania nadmiaru soku, a potem jeszcze 15 min. Peperonata doskonale pasuje do wszelkich mięs, wędlin i ryb.

PORY À LA SZPARAGI

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 160 kcal

8 średniej wielkości porów, sól, 1 łyżeczka cukru, 2 łyżki masła roślinnego, 1 łyżka tartej bułki

Pory starannie oczyścić z wierzchnich liści, odciąć części zielone (można użyć je na zupę), nadciąć wzdłuż i odchylając liść po liściu wypluć bardzo dokładnie resztki piasku i ziemi pod bieżącą wodą. Następnie włożyć do posolonego wrzątku z dodatkiem cukru i ugotować, uważając, by się nie rozpadły (ok. 25 min). W tym czasie na suchej patelni zrumienić tartą bułkę, dodać masło, od razu zdjąć z ognia, tak by masło stopiło się, a nie zrumieniło. Pory wyjąć cedzakową łyżką na półmisek lub talerze i polać masłem z bułeczką.

SZPINAK NA OSTRO

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 130 kcal

1 kg szpinaku świeżego lub 1 opakowanie mrożonego, 1 szklanka mleka, 1 pełna łyżka mąki, 1 łyżka masła, sól, 2 ząbki czosnku, 1 płaska łyżeczka cukru

Szpinak starannie oczyścić, odcinając korzonki i zgrubiałe, twarde szypułki, a następnie płukać wielokrotnie, najlepiej pod bieżącą wodą. Włożyć do dużej ilości wrzącej, lekko osolonej wody (kłaść partiami) i obgotować przez 5 min. Wyjąć na sito, szybko przelać zimną wodą i dokładnie osączyć. Przyrządzić gęsty beszamel w większym rondlu, rozprowadzając białą zasmażkę z mąki i tłuszczu mlekiem i stale mieszając na niezbyt silnym ogniu. Gdy sos stanie się gęsty, zemleć szpinak przez maszynkę do rondla z beszamelem, postawić na niewielkim ogniu, dodać posiekany czosnek, sól oraz odrobinę cukru — mieszając zagotować.

BOCWINA DOSKONAŁA

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 110 kcal

1 kg liści boczyny, 1 pełna łyżka masła, 1 pełna łyżka mąki, 1 szklanka mleka, sól, 1 płaska łyżeczka cukru

Boćwinę można przyrządzać identycznie jak szpinak (patrz poprzedni przepis) albo nie obgotowując pokrajać świeże liście w szerokie wstążki, włożyć na rozgrzane masło roślinne lub oliwę, dodać sól, ząbek czosnku i chwilę dusić. Podać w omlęcie lub posypaną posiekany grubo jajkiem na twardo.

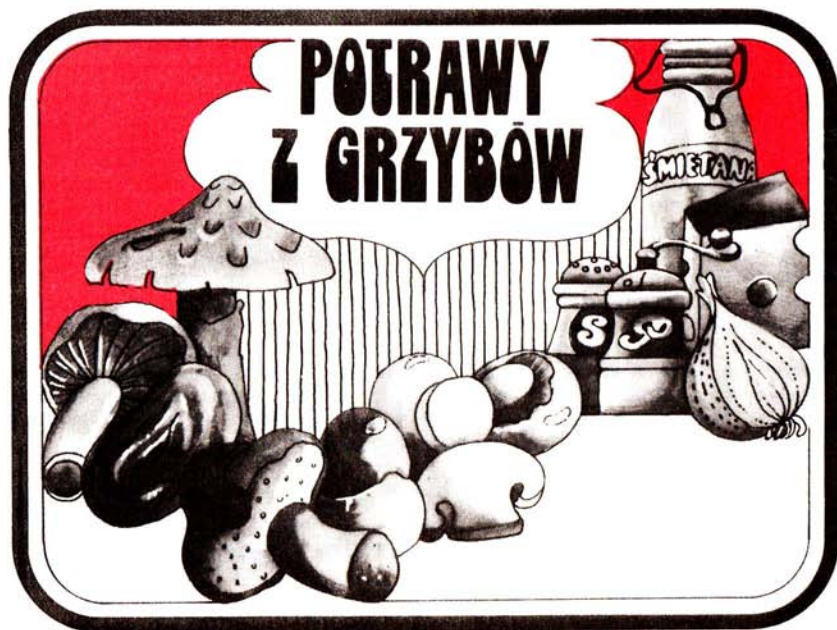
Boćwina to doskonała delikatna jarzyna. Jej duże, zielone, lekko zmarszczone liście dochodzą nieraz do 30 cm długości. Jasnozielone ogonki liściowe można zużyć oddzielnie i podać je ugotowane w posolonej wodzie, jak szparagi, polane masłem z bułeczką. Liście boczyny są nieco podobne w smaku do szpinaku, nie mają natomiast nie lubianego przez wiele osób zapachu. Jest to jarzyna bogata w wapń, zawiera duże ilości fosforu i dobrze przyswajalnego żelaza oraz sporo witamin A, B₂ i C.

CUKINIA DUSZONA W POMIDORACH

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 85 kcal

1 większa lub 2 mniejsze cukinie, sól, pieprz, 1 płaska łyżeczka papryki, 30 dag pomidorów lub 1 pełna łyżka koncentratu, 2 duże cebule, 1 łyżeczka cukru, 2 zębki czosnku, 2 łyżki oliwy lub oleju sojowego

Cukinie obrać ze skórki, przekrajać na pół, wyjąć gniazdka nasienne, po czym pokrajać w „sztabki”. Posypać solą, pozostawić 10 min, następnie osączyć z soku i włożyć na mocno rozgrzaną w rondlu oliwę. Dusić 15 min, dodać pokrajaną w krążki cebulę i zaszklić ją nie rumieniąc. Dodać wówczas obrane ze skórki pomidory (dla ułatwienia pracy — wkladać każdy na kilka sekund do wrzątku, a skórka schodzi bez trudu), wszystkie przyprawy i dusić jeszcze 10 min. Jest to doskonały dodatek do wszelkich mięs. Cukinia przyrządzona w ten sam sposób z dodatkiem pokrajanej w plasterki kielbasy stanowi smaczone, pożywne danie.



PODGRZYBKI W ŚMIETANIE

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 220 kcal

1 kg podgrzybków, 1 duża cebula, sól, pieprz, 1 łyżka masła roślinnego lub margaryny czy masła, 1 pełna łyżka mąki, 15 dag śmietany, posiekana zieleń

Grzyby starannie umyć, odcinając dolną część trzonów, i pokrajać w paski. Włożyć do rondla z rozgrzanym tłuszczem i pokrajaną w krążki cebulą, przyprawić i dusić ok. 40 min. Dodać śmietanę z mąką i dusić jeszcze ok. 10 min. Podawać grzyby do ryżu na sypko, ziemniaków lub makaronu, posypane posiekaną zieloną pietruszką.

GRZYBY SMAŻONE

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 145 kcal

8–12 sporych kapeluszy świeżych grzybów (rydze, kanie, pieczarki), 5 dag masła, posiekana zieleń, sól, pieprz, oliwa lub świeży olej sojowy do smażenia

Grzyby starannie umyć, odciąć trzony tuż przy nasadzie; można użyć je do zupy ziemniaczanej lub do farszu. Kapelusze dokładnie osączyć,

kładąc na papierowym ręczniku spodem do dołu. Na dużej patelni rozgrzać mocno oliwę, kłaść grzyby spodem kapeluszy do góry, posolić, posypać pieprzem i smażyć dość intensywnie bez przykrycia ok. 10 min. Następnie odwrócić kapelusze i dosmażyć jeszcze przez kilka minut. Podając na każdym kapeluszu położyć po łyżeczce od kawy masła rozrątego z posiekaną zieloną pietruszką.

TORT GRZYBOWY (12 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 285 kcal

Na ciasto: 2 szklanki mąki, 1/2 kostki (12,5 dag) masła roślinnego lub margaryny Palmi, 1/2 szklanki śmietany, 1 dag drożdży, 1/2 płaskiej łyżeczki soli, trochę startej gałki muszkatołowej; **na masę grzybową:** 75 dag świeżych grzybów (podgrzybki, kozłarze, maślaki, prawdziwki, ewentualnie pieczarki), 1 duża cebula, sól, pieprz, trochę jałowca, 3 jajka, 2 pełne łyżki tartej bułki, 3 pełne łyżki zmielonych orzechów, 3 łyżki startego ostrego sera, 5 dag masła roślinnego

Grzyby oczyścić, wyplukać i pokrajać w paseczki. W rondlu rozgrzać tłuszcz, zaszkląć w nim pokrajaną w krążki cebulę, dodać grzyby i dusić dość intensywnie z solą i przyprawami przez ok. 30 min. W tym czasie przyrządzić ciasto śmietanowe: tłuszcz przesiekać z mąką, dodać śmietanę z rozrartymi drożdżami i startą gałkę oraz trochę soli i dokładnie wyrobić. Wyłożyć ciastem dużą tortownicę, lekko wysmarowaną tłuszczem, formując podwyższone brzegi do połowy wysokości formy, nakłuć gęsto widelcem dno i wstawić do dobrze nagrzanego (220°C) piekarnika. Ciasto tylko lekko zaróżowić, po czym wyjąć. W tym czasie dobrze odparować sok z grzybów i odstawić je do ostygnięcia, następnie dodać żółtka, wymieszać, ubić pianę z białek i dodać do farszu razem z tartą bułką. Lekko wymieszać, doprawić — jeśli trzeba — jeszcze solą, pieprzem i zmielonym jałowcem. Nałożyć na podpieczone ciasto, posypać tartą bułką zmieszaną z orzechami, następnie — startym na grubej tarce serem, rozłożyć na powierzchni kawałeczki masła i wstawić na 10 min do gorącego piekarnika. Gdy ser stopi się i lekko zrumieni, podawać tort na gorąco do wytrawnego czerwonego wina, jasnego piwa lub różnych pikantnych koktajlów i drinków.

GRZYBOWE SZNYCLE MINISTERSKIE

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 160 kcal

8 średniej wielkości suszonych grzybów, 3 łyżki mąki, 2 jajka, 2 małe czerstwe bułeczki, sól, pieprz, tłuszcz do smażenia (olej sojowy + 1 pełna łyżka smalcu lub margaryny)

Grzyby wymagają dłuższego gotowania i moczenia, dlatego warto przygotować je poprzedniego dnia. Namoczyć na kilka godzin w letniej przegotowanej wodzie, po czym w tej samej wodzie ugotować do miękkości. Wyjąć z wywaru, osączyć, ułożyć na deseczce, przykryć drugą lekko obciążając i pozostawić tak do zupełnego ostygnięcia. Grzybowe płaciu-

kie krążki łatwo wówczas smażyć. Nazajutrz pokrajać czerstwe bułki w cienkie paski-makaronik, grzyby posolić, posypać pieprzem, obtaczać najpierw w mące, następnie w rozbitych jajkach, po czym w paseczkach bułki. Smażyć na mocno rozgrzanym tłuszczu z obu stron na rumiano. Podawać z różnymi surówkami.

KAPUSTA WIGILIJNA Z GRZYBAMI

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 150 kcal

1 kg kapusty kiszonej niezbyt kwaśnej, 5 dag suszonych grzybów, sól, cukier, 1 listek lauowy, 2 łyżki bardzo świeżego oleju sojowego, 1 pełna łyżka mąki, 1 duża cebula

Opłukane grzyby namoczyć poprzedniego dnia w przegotowanej letniej wodzie. Nazajutrz ugotować w tej samej wodzie. W głębokim rondlu zaszklić w mocno rozgrzanym tłuszczu pokrajaną w krążki cebulę, włożyć kapustę, dodać posiekane grzyby razem z wywarem, dodać sól oraz odrobinę cukru do smaku i dusić przez 15 min bez przykrycia. Następnie przykryć i gotować, aż kapusta będzie miękka. Posypać wówczas mąką, wymieszać, pogotować chwilę i odstawić z ognia.



MŁODE ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 200 kcal

1 kg młodych ziemniaków, 3—4 gałązki zielonego kopru (mogą być same tydgi; listki pozostawić do posypania), 5 dag masła roślinnego, sól

Ziemniaki opłukać dokładnie, po czym wyszorować ostrą szczotką. Włożyć do garnka, dodać łyżkę soli, zalać wrzątkiem, dodać gałązki kopru, gotować ok. 15 min. Gdy są miękkie (uważać, by ich nie przegotować, gdyż są wówczas niesmaczne), odcedzić wodę. Wymieszać ze świeżym masłem, obsypać koperkiem, wyłożyć na salaterkę lub na talerze.

ZIEMNIAKI PO MYŚLIWSKU

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 350 kcal

1 kg ziemniaków, 30 dag jakiegokolwiek kielbasy, 15 dag świeżych grzybów (kurki, pieczarki, kanie, rydze), 2 łyżki oleju sojowego, 2 spore cebule, sól, pieprz, odrobina jałowca, 20 dag śmietany, 1 pełna łyżka mąki, posiekana zielenina

Ziemniaki obrać, pokrajać w talarki, włożyć do posolonego wrzątku, obgotować przez 5 min, po czym odcedzić na sicie. W tym czasie obrać

i pokrajając w paski grzyby, włożyć do rozgrzanej na dużej patelni oliwy (1 łyżka), posolić, a gdy puszcza sok, wybierać go łyżką do kubeczka. Do rumieniących się grzybów dodać pokrajaną w krążki cebulę i zasklić ją. Wówczas włożyć pokrajaną w plasterki kielbasę i podsmażyć. W wysmarowanym oliwą żaroodpornym naczyniu ułożyć połowę ziemniaków, posypać przyprawami, następnie dodać kielbasę z grzybami i cebulą, znów posypać przyprawami, przykryć pozostałymi ziemniakami i zalać śmietaną, wymieszaną z mąką, sokiem z grzybów i przyprawioną do smaku. Wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (220°C) i zapiec na rumiano (ok. 15 min). Podawać z różnymi surówkami.

RONDEL BURGUNDZKI **(na 6—7 porcji)**

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 420 kcal

1 kg ziemniaków, 15 dag wędzonego surowego boczku, 2 łyżki oliwy lub świeżego oleju sojowego, 15 dag startego na grubej tarce ostrego sera, 3/4 szklanki śmietany, 8 parówek lub ok. 40 dag kielbasy parówkowej czy podobnej, sól, pieprz, ostra papryka

Ziemniaki obrać, pokrajając w plasterki, włożyć na wrzątek, obgotować przez 5 min. Dno płaskiego rondla posmarowane oliwą wyłożyć jak najcieńszymi plasterkami boczku, na nim układać warstwami połowę ziemniaków, posypanych solą, pieprzem i papryką, obrane z ostówek parówki czy kielbasę pokrajaną w plasterki i z wierzchu — resztę ziemniaków. Posypać przyprawami i serem, połać śmietaną doprawioną do smaku, szczególnie przykryć i dusić na siatce ochronnej, na niezbyt silnym ogniu ok. 30 min. Gdy ziemniaki są miękkie, wyłożyć potrawę na okrągły półmisek dnem do góry. Podawać z różnymi surówkami.

ZIEMNIACZANY „MAKARONIK”

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 140 kcal

75 dag ziemniaków, 1 łyżka soli, 1 pełna łyżka masła roślinnego, posiekana zielona pietruszka lub koperek

Ziemniaki obrać, zalać wrzątkiem, posolić i ugotować, uważając, by się nie rozpadły. Następnie dokładnie odcedzić, wytrząsnąć parę, utłuc, dodając masło, a następnie przepuścić przez specjalną dziurkowaną praskę (można ją kupić w sklepach gospodarstwa domowego) od razu do salaterki lub na talerze i posypać posiekaną zieleniną.

KOPYTKA

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 355 kcal

80 dag ziemniaków, 1 szklanka mąki pszennej, 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej, 2 jajka, sól; do kraszenia: 5 dag wędzonego boczku lub słoniny

Ziemniaki obrać, ugotować, odcedzić i dokładnie wytrząsnąć parę. Od razu gorące ziemniaki dokładnie utłuc lub wycisnąć przez praskę na stolnicę posypaną mąką (mąkę wziąć z odmierzonej ilości), dodać resztę mąki, jajka oraz mąkę ziemniaczaną i dobrze ciasto wyrobić. Toczyć z niego wałki, lekko je spłaszczając nożem i krajać ukośne kluski-kopytka. Gotować w dużej ilości posolonej wody 3 min, licząc od wypłynięcia na powierzchnię. Wyjmować od razu cedzakową łyżką i okrasić zrumienionym boczkem lub słoniną.

KOPYTKA BŁYSKAWICZNE

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 350 kcal

1 torebka ziemniaczanego purée w proszku, 1 niepełna szklanka wrzącej wody, 1/3 szklanki zimnego mleka, 1 łyżeczka masła lub margaryny, 1 szklanka mąki, 1 jajko, sól; do kraszenia: zrumieniony boczek, słonina lub masło z bułeczką

Purée przyrządzić ściśle według przepisu na opakowaniu, wyłożyć na stolnicę z mąką, wbić całe jajko, posolić, zagnieść ziemniaczane ciasto. Nastawić w dużym płaskim rondlu wodę. Z ciasta taczać wałeczki, lekko je spłaszczając i krajać ukośne klusieczki. Kopytka należy przyrządzać tuż przed podaniem, gdyż nie powinny czekać na gotowanie, a ugotowane — na podanie. Po wykonaniu wszystkich klusek włożyć je do wrzącej posolonej wody i gotować 3 min, licząc od chwili wypłynięcia na powierzchnię. Od razu wyłożyć na talerze lub półmisek, okrasić i podawać.

KNEDLE Z OWOCAMI

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 400 kcal

Ciasto: jak na kopytka; na nadzienie: śliwki świeże lub mrożone, truskawki, ewentualnie powidła ze śliwek; do kraszenia: masło; do posypania: cukier kryształ

Przyrządzić ciasto jak na kopytka, pozostawić na czas przygotowania śliwek na desce posypanej mąką. Śliwki wypestkować (mrożone przelać na sicie wrzątkiem następnie nakrajać wzdłuż i wyjąć pestki; czynność tę należy wykonać szybko, gdyż po rozmrożeniu owoców knedle nie są już takie smaczne). Z przygotowanego ciasta taczać niezbyt cienkie wałki, krajać na kawałki, każdy rozplaszczając na dłoni na placuszek, w który starannie zawijać śliwkę, nasypując w miejsce po pestce odrobinę cukru. Knedle kłaść do wrzącej, lekko posolonej wody, gotować 3 min od chwili wypłynięcia na powierzchnię. Podawać od razu polane masłem i posypane cukrem.

W ten sam sposób przyrządza się knedle z innymi farszami, np. z farszem pierogowym mięsny lub grzybowym czy też serowym.

PIECZONE ZIEMNIAKI

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 160 kcal

75 dag ziemniaków, masło, sól

Ziemniaki dokładnie wyszorować pod bieżącą wodą, ułożyć na blaszce, włożyć do wcześniej mocno nagrzanego piekarnika (250°C) i piec ok. 45 min. Podawać wprost z piekarnika z masłem i marynowanymi śledziami.

ZIEMNIAKI PIECZONE INACZEJ

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

80 dag ziemniaków (jednego gatunku), sól, kminek, oliwa lub smalec stopiony

Ziemniaki umyć, obrać, pokrajać wzdłuż na ćwiartki, ułożyć na blaszce do pieczenia wyłożonej folią aluminiową, posypać solą i kminkiem, skropić oliwą lub stopionym smalcem, wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (250°C) i upiec na rumiano. Gdy są miękkie, od razu podawać do mięsa lub ryb.

Ziemniaki tak przyrządzane są bardzo smaczne, gdy upieczemy je np. razem z mięsem wieprzowym lub drobiem, polewając sosem spod pieczonego.

PLACKI Z MŁODYCH ZIEMNIAKÓW

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 480 kcal

2 kg dużych młodych ziemniaków, 4 łyżki mąki pszennej, 1 pełna łyżka mąki ziemniaczanej, 1 jajko, sól, odrobina pieprzu, smalec, oliwa lub olej sojowy do smażenia

Ziemniaki wyszorować bardzo ostrą szczoteczką, następnie wyplukać i zetrzeć na drobnej tarce; startą masę układać stopniowo na sicie i naciskając łyżką odsączyć nieco płynu. Dodać oba rodzaje mąki, jajka, sól, pieprz i dokładnie wymieszać. Na dużej patelni rozgrzać tłuszcz, kłaść porcyjki masy ziemniaczanej, formując placuszki. Smażyć je na rumiano z obu stron na dość silnym ogniu i podawać wprost z patelni — są wówczas najsmaczniejsze. Do placków można podawać wszelkie pikantne surówki, doskonałe są również polane gęstą, świeżą śmietaną i posypane cukrem lub ze smażonymi borówkami czy żurawinami.

PYZY POLSKIE

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 450 kcal

2,5 kg ziemniaków, sól, 1 duża cebula; do kraszenia: ok. 8 dag wędzonego boczku lub stoniny

Ziemniaki wyszorować i obrać, 1/3 całej ilości zalać w garnku wrzącą wodą, posolić, ugotować, odcedzić, wytrząsnąć parę i utłuc lub przepuścić przez praskę. W czasie gotowania ziemniaków zetrzeć na tarce ziemniaki surowe, włożyć je do mocnego woreczka z płótna i bardzo silnie odcisnąć sok na miskę, pozostawiając go, by opadła na dno mąka ziemniaczana. Następnie zlać z wierzchu płyn, zaś ustą mękę dodać do ziemniaków surowych, połączyć z ziemniakami ugotowanymi i dobrze wymieszać, dodając startą na tarce cebulę i sól. Formować w rękach kulki wielkości włoskiego orzecha, wygniatając w środku dołek. W czasie formowania pyz zagotować w dużym płaskim rondlu wodę, posolić, włożyć pyzy i gotować ok. 15 min na niezbyt silnym ogniu (by nie kipiały). Zaraz po odcedzeniu podawać pyzy polane zrumienionym boczkiem lub słoniną z cebulką. Smakują znakomicie z kapustą lub wszelkimi surówkami, jak również ze smażonymi borówkami czy żurawinami.

PYZY Z WKŁADKĄ

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 520 kcal

Masa ziemniaczana jak w poprzednim przepisie, 8 parówek (ok. 50 dag);
do kraszenia: 2 łyżki tłuszczu ze zrumienioną cebulką

Przyrządzić masę ziemniaczaną. Jednocześnie włożyć parówki na 5 min do wrzątku, odcedzić, obrać z osłonek i pokrajać każdą na 5 części. Zawijać kawałki parówek w ciasto ziemniaczane, formując kule. Kłaść na posolony wrzątek, gotować ok. 15 min, wyjmować cedzakową łyżką. Podawać okraszone tłuszczem z cebulką. Pyzy doskonale smakują odsmażone na tłuszczu.



SOSY ZIMNE

SOS MAJONEZOWY KLASYCZNY (6 porcji)

Czas przyrządzenia: 5—8 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 330 kcal

1 żółtko, 1 łyżeczka musztardy, sól, odrobina cukru pudru, 1 łyżka soku z cytryny (tzw. cytrynka) lub dobry domowy ocet, 1 szklanka oleju sojowego lub słonecznikowego

W niewielkiej misce rozetrzeć surowe żółtko z solą i musztardą, następnie wlewać cieniutkim strumieniem olej, nieustannie ucierając. Po wyczerpaniu oleju wlać sok z cytryny, dodać cukier puder i jeszcze chwilę ucierać. Przechowywać nie w lodówce.

Aby uniknąć „warzenia” się sosu majonezowego — należy do przyrządzenia wziąć wszystkie składniki o jednakowej temperaturze.

Sos majonezowy stosuje się do wszelkich sałatek i surówek, zimnych mięs, ryb i jajek na twardo. Na podstawie tego sosu można przyrządzać wszelkiego rodzaju odmiany według własnego smaku i pomysłowości.

Sos czosnkowy — dodać zmiążdżony ząbek czosnku na samym początku ucierania sosu majonezowego, jeszcze przed dodaniem oleju.

Sos zielony — dodać drobniutko posiekany szczypiorek, pietruszkę, młody cebulek lub estragon czy koperek.

Sos pikantny różowy: dodać przetarty świeży pomidor lub płaską łyżeczkę koncentratu, odrobinę mielonej papryki i — w sezonie — jak najdrobniej posiekaną świeżą paprykę.

Sos tatarski — dodać posiekane jajko na twardo, kilka korniszonów, marynowanych grzybów, trochę marynowanej papryki i młodej cebulki.
Sos puszysty — dodać do gotowego już majonezu sztywno ubitą pianę z białek; sos ten doskonale smakuje do sałatki z gotowanego kalafiora lub szparagów i do galarety z ryby.

SOS VINAIGRETTE

Czas przyrządzenia: ok. 5 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 140 kcal

4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, sok z cytryny (tzw. cytrynka)

Rozetrzeć dobrze drewnianym wałkiem-kulką sok z cytryny z solą, dodać po trochu, stale ucierając, olej. Po wyczerpaniu całej ilości oleju sos jest gotowy. Przechowuje się doskonale przez 7—10 dni wlany do słoika lub butelki szczelnie zamkniętej; przed użyciem należy dobrze wstrząsnąć naczyniem.

Jest to podstawowy sos vinaigrette, który można odmieniać na różne sposoby lub wzbogacać w następujący sposób.

Vinaigrette czosnkowy — dodać w czasie ucierania soli z sokiem cytrynowym zmiążdżone 1—2 ząbki czosnku, a potem wlewać olej.

Vinaigrette ziołowy — dodać sproszkowane zioła: estragon, pieprz, szalwię, ewentualnie miętę (na 4 łyżki oleju — pół łyżki sproszkowanych ziół), rozetrzeć z solą i sokiem z cytryny, potem dodać olej.

SOS ŚMIETANOWY ŁAGODNY

Czas przyrządzenia: ok. 5 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 130 kcal

20 dag śmietany, sól, cukier, sok z cytryny lub kwasek

Wszystkie składniki bardzo dokładnie wymieszać. Stosuje się do zielonej sałaty lub surówki z porów i jabłka.

SOS ŚMIETANOWY OSTRY

Czas przyrządzenia: ok. 5 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 135 kcal

20 dag śmietany, sól, 1 łyżka musztardy, odrobina kwasku

Wszystkie składniki bardzo dokładnie wymieszać; stosuje się do sałatek jarzynowych i ziemniaczanych.

Przy dietach wątrobowych — zamiast śmietany można używać chudego twarożku homogenizowanego rozartego z odrobiną mleka.

SOS CHRZANOWY — SURÓWKA

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 165 kcal

20 dag świeżego chrzanu, sól, cukier, sok z cytryny lub kwasek

Chrzan wyszorować pod zimną wodą, oskrobać, zetrzeć na drobnej tarce, następnie szybko przelać na sitku wrzątkiem. Przełożyć do miski, doprawić do smaku solą, cukrem i kwaskiem.

Można sos ten przyrządzić ze świeżą, gęstą śmietaną.

SOS CHRZANOWY WIELKANOCNY GĘSTY

Czas przyrządzenia: ok. 35 min
Wartość kaloryczna 1 łyżki: ok. 82 kcal

20 dag świeżego chrzanu, 1 łyżka mąki, 1 pełna łyżka masła (może być roślinne), 1 szklanka mleka, sól, cukier, sok z cytryny lub kwasek, 2 żółtka, 10 dag śmietany

Chrzan wyszorować, obrać, zetrzeć na drobnej tarce, sparzyć na sitku wrzątkiem, przełożyć do rondelka, podać niewielką ilością wody i dusić na bardzo słabym ogniu. Przyrządzić sos beszamel (patrz beszamel podstawowy), dodać chrzan oraz soli, cukru i soku z cytryny do smaku. Następnie „zaciągnąć” sos żółtkami, tzn. żółtka rozetrzeć w filizance, dodać łyżkę sosu, wymieszać, dodając śmietaną, wlać do garnka z sosem i utrzymywać na słabym ogniu jeszcze kilka chwil nie dopuszczając do wrzenia. Odstawić z ognia i wystudzić, mieszając (nie dopuszcza się w ten sposób do utworzenia „kożuszka”).

W ten sposób przyrządzony zimny chrzan podaje się do zimnego białego mięsa i białego drobiu, do jajek na twardo i wędlin. Natomiast na gorąco jest znakomity do szynki wędzonej podawanej na gorąco.

SOSY GORĄCE

BESZAMEL PODSTAWOWY

Czas przyrządzenia: ok. 12 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 95 kcal

1 pełna łyżka masła, 1,5 łyżki mąki, 3/4 szklanki bulionu z kostek, wywaru z jarzyn lub rosółu, 3/4 szklanki mleka, 1 łyżka soku z cytryny lub kwasku, sól, trochę startej gałki muszkatołowej, odrobina przyprawy myśliwskiej

W rondlu rozgrzać masło z mąką (nie rumieniąc), rozprowadzić zimnym mlekiem, a następnie wlać bulion, wywar z jarzyn lub rosół. Przyprawić do smaku i mieszając dość często — gotować na słabym ogniu ok. 8 min.

Beszamel — to podstawa wszelkich innych sosów. Przy przyrządzaniu sosów gorących należy zapamiętać podstawową zasadę: jeśli zasmażka jest gorąca, to płyn rozprowadzający musi być zimny i odwrotnie — gdy zasmażka jest zimna (wystygła), to rozprowadza się ją gorącym płynem.

SOS POMIDOROWY AKSAMITNY

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 115 kcal

Beszel podstawowy, ok. 30 dag pomidorów lub 2 łyżki koncentratu,
1/2 łyżeczki cukru

Pomidory należy poddusić i przetrzeć. Przyrządzić beszel, dodając tylko połowę bulionu, rosółu czy wywaru z jarzyn; od razu dodać przecier i poprawić odrobiną cukru. Jeszcze chwilę gotować.

SOS PIECZENIOWY

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 135 kcal

Beszel podstawowy, 1 szklanka bulionu z kostek z listkiem laurowym i zielem angielskim, karmel z 1/2 łyżeczki cukru, kwasek lub sok cytrynowy, 1 cebula, 1 łyżeczka tłuszczu

Przyrządzić beszel, dodając bulion. Cebulę lekko podrumienić w tłuszczu. Przyrządzić karmel: cukier wsypać do małego rondelka, wlać kilka kropel wody, zrumienić cukier na brąz, po czym zaraz dodać 2—3 łyżki wody. Do beszamelu wlać tyle karmelu, by sos nabrał złotawego koloru, dodać cebulę, sok cytrynowy lub kwasek i chwilę pogotować.

SOS Z GRZYBÓW SUSZONYCH

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 130 kcal

Beszel podstawowy, do którego zamiast bulionu użyć wcześniej przygotowanego mocnego wywaru z 5 dag suszonych grzybów (1 szklanka), sól, pieprz, kilka zmielonych ziarn jałowca

Przyrządzić beszel, wlewając pod koniec szklankę wywaru z grzybów. Doprawić pieprzem i zmielonym jałowcem i chwilę pogotować. Grzyby z wywaru można posiekać i dodać do sosu lub też użyć do farszu na pierogi, do ziemniaków czy zrazów nelsonskich.

SOS ZE ŚWIEŻYCH GRZYBÓW LUB PIECZAREK

Czas przyrządzenia: ok. 35 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 120 kcal

Beszel podstawowy, 20 dag świeżych grzybów, 1 łyżeczka tłuszczu,
1 cebula, pieprz

Przyrządzić beszel. Jednocześnie oczyścić grzyby, pokrajać w paski, włożyć na patelnię z zaskloną cebulą i dusić, wydzielający się sok wlewać do beszamelu. Gdy grzyby lekko się podrumienią, dodać je do beszamelu, zaostrzyć smak sosu pieprzem i chwilę pogotować.

SOS MIĘSNY

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 175 kcal

Beszamel podstawowy, 25 dag zmielonego mięsa pieczonego lub gotowanego pozostałego z obiadu, 1 spora cebula, 1 łyżeczka oleju sojowego, listek laurowy, kilka ziarn jałowca, 1 łyżka koncentratu pomidorowego

Przyrządzić beszamel. Jednocześnie zaszkląć drobno pokrajaną cebulę w mocno rozgrzanym oleju, dodać mięso, listek laurowy, zmielony jałowiec i koncentrat. Chwilę smażyć, po czym połączyć z beszamelem, wymieszać i krótko podduścić.



KLUSKI I MAKARONY

KLUSKI LENIWE WSPANIAŁE

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 300 kcal

50 dag świeżego, niekwaśnego twarogu, 3 jajka, 1 szklanka i 3 łyżki mąki, sól; do kraszenia: 2 łyżki masła roślinnego, 1 łyżka tartej bułki

Twaróg na delikatne leniwe kluski nie powinien być zbyt odcisnięty. Należy rozgnieść go widelcem na misce i rozetrzeć z żółtkami. Ubić szywną pianę z białek, dodając pół płaskiej łyżeczki soli. Dodać do sera jednocześnie pianę i szklankę mąki, lekko wymieszać. Wyłożyć masę na stolnicę suto posypaną mąką, tacać grubsze wałeczki, lekko je spłaszczać, krajać ukośne kluski, kłaść na posolony wrzątek i gotować od chwili wypłynięcia na powierzchnię przez 3 min. Zaraz po wyjęciu na talerze podawać kluski polane masłem z bułeczką. Należy w tym celu zrumienić tartą bułkę na suchej patelni, następnie dodać surowe masło i od razu odstawić naczynie z ognia, tak by masło jedynie stopiło się, ale nie rumieniło.

LENIWE KLUSKI INNE

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 350 kcal

1,5 szklanki purée ziemniaczanego w proszku, 3 łyżki mleka w proszku, 1 płaska łyżeczka soli, 1/4 szklanki letniej wody, 4 czubate łyżki mąki, 2 duże jajka, 30 dag świeżego, niekwaśnego twarogu; do kraszenia: 2 łyżki masła, 1 łyżka tartej bułki

W dużym płaskim rondlu wstawić wodę (ok. 3 l). Na stolnicę wysypać ziemniaczane płatki, mleko w proszku i pokruszony, niezbyt mocno odciśnięty twaróg. Zrobić w środku dołek, wbić całe jajka i — zagarniając czubkiem noża suchą masę — wlewać po trochu wodę. Następnie wyrobić ciasto, utoczyć wałeczki jak na kopytka, spłaszczając je nieco, i krajać ukośne kluski. Kłaść na wrzącą posoloną wodę i gotować od chwili wypłynięcia na wierzch przez 3 min. Od razu wyłożyć na talerze, polewając masłem z bułeczką.

Leniwe kluski można podać posypane cukrem lub na ostro, w bukietach z jarzyn czy z pikantną surówką.

ŁAZANKI Z KAPUSTĄ

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 350 kcal

2 szklanki mąki, 2 jajka, ewentualnie odrobina wody, 1 mała główka (ok. 75 dag) słodkiej kapusty, 4—5 suszonych grzybów lub 25 dag pieczarek, 1 jajko na twardo, 1 cebula, 1 łyżka oleju sojowego i 1 łyżka smalcu albo masła roślinnego, sól, pieprz, zielona pietruszka

Łazanki przyrządzić najlepiej poprzedniego dnia. Mąkę wysypać na stolnicę, zrobić w środku dołek, wbić jajka, dodać sól i odrobinę wody, wyrobić dość twarde ciasto. Uformować z niego kulę i pozostawić na 15 min przykrytą miską. Następnie podzielić ciasto na 3 kawałki, każdy rozwałkować jak najcieniej i pozostawić rozłożone na czystych ściereczkach do przeschnięcia. Pokrajać następnie w pasy 3-centymetrowej szerokości, ułożyć jeden na drugim (jeśli ciasto trochę się lepi, co w dużej mierze zależy od gatunku mąki, przesypać lekko mąką) i pokrajać na szersze kluseczki-łazanki. Przesypać mąką, rozsypując kluski na desce i pozostawić do dalszego przeschnięcia.

Przyrządzić kapustę. Poprzedniego dnia namoczyć grzyby suszone na kilka godzin i ugotować. Kapustę poszatковать, posolić i pozostawić na misce na 15 min. Następnie zlać wywar z grzybów (powinno go być ok. 1 szklanki) do rondla, zagotować, włożyć kapustę, dusić ok. 20 min. W tym czasie na patelni zaszkląć w mocno rozgrzanym oleju cebulę, dodać posiekane grzyby, wreszcie — dobrze odparowaną z soku kapustę, przyprawy i dusić jeszcze razem ok. 10 min. W tym czasie zagotować w dużym rondlu wodę, posolić, włożyć łazanki i gotować przez 3 min, licząc od wypłynięcia na powierzchnię. Następnie odcedzić na sitku i wymieszać z kapustą. Podać posypane zieleniną i posiekanym jajkiem na twardo.

Przyrządzenie trwa o wiele krócej, gdy kupimy gotowe łazanki.

ŁAZANKI POŻYWNE

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 400 kcal

Łazanki jak w poprzednim przepisie, 20 dag pieczarek, 20 dag kiełbasy zwyczajnej, 1 pełna łyżka tłuszczu, sól, pieprz, 2 cebule, 20 dag startego na grubej tarce sera, posiekana zieleń

Łazanki przyrządzić jak w poprzednim przepisie, ugotować je i osączyć na sicie. W tym czasie pieczarki obrać, pokrajać w plasterki, włożyć na rozgrzany tłuszcz, odparować sok, po czym posolić. Przyprawić pieprzem, włożyć pokrajaną w krążki cebulę i kiełbasę, zrumienić. Wymieszać od razu gorące łazanki z gorącymi grzybami i już na talerzach posypać startym na grubej tarce serem i zieleńką. Podawać z pikantną surówką.

ŁAZANKI PO WĘGIERSKU

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 400 kcal

Łazanki jak w poprzednich przepisach lub kupny makaron, 40 dag świeżego twarogu, 10 dag wędzonego boczku, 1 płaska łyżeczka mielonej papryki, sól, posiekana zielona pietruszka

Łazanki przyrządzić jak w poprzednich przepisach, ugotować, przelać na sitku zimną wodą. W czasie gotowania łazanek zrumienić pokrajany w kostkę boczki i pokrajać w kostkę twaróg. Po ugotowaniu i zahartowaniu wymieszać łazanki z boczkiem i posypać twarogiem i zieleńką.

ŁAZANKI Z TWAROŻKIEM I TRUSKAWKAMI

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 430 kcal

Łazanki jak w poprzednich przepisach, 40 dag dobrego, niekwaśnego twarogu, 40 dag dorodnych truskawek, 10 dag cukru, 1 szklanka śmietany

Łazanki przyrządzić i ugotować jak w poprzednich przepisach. W tym czasie opłukać dokładnie na sicie i przelać wrzątkiem truskawki, obrać je z szypulek, a ser pokrajać w kostkę. Łazanki rozłożyć na talerzach, posypać serem, cukrem, truskawkami, znów cukrem oraz polać śmietaną

MAKARON Z „POLSKIM PARMEZANEM”

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 380 kcal

Ciasto jak na łazanki lub gotowy makaron (spaghetti czy rurki), 10 dag ostrego żółtego, obsuszonego sera, 1 płaska łyżeczka zmieszanych ziół: estragonu, gałki muszkatołowej, bazylii i rozmarynu, odrobina pieprzu, 1 łyżka masła, zielona pietruszka

Przyrządzić ciasto jak na łazanki z kapustą. Rozwałkować je jak najcieniej, obsuszyć placki, zwinąć w rulony i pokrajać cienki makaron. Ugotować w osolonym wrzątku przez 3—4 min, licząc od wypłynięcia na powierzchnię, zahartować, wlewając kubek zimnej wody, odstawić na 10 min, po czym odcedzić na sicie, dokładnie osączyć, włożyć masło i dobrze wymieszać. Na półmisku lub na talerzach posypać domowym „polskim parmezanem” i zieleniną.

„Polski parmezan” to dokładnie obsuszony ostry żółty ser, starty na drobnej tarce i wymieszany z rozartymi na proszek ziołami.

MAKARON Z JABŁKAMI

Czas przyrządzania: ok. 50 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 400 kcal

20 dag suchego gotowego cienkiego makaronu (wermiszel), 1 łyżka masła, 75 dag jabłek (antonówki lub renety), 2 łyżki cukru; na wierzch: pianą z 3 białek i 3 łyżek cukru oraz cukru wanilinowego

Makaron gotować przez ok. 18 min w dużej ilości lekko osolonego wrzątku, zahartować przez 10 min, zalewając kubkiem zimnej wody, po czym dokładnie osączyć i wymieszać z masłem. W tym czasie obrać jabłka i zetrzeć na grubej tarce. W żaroodpornej misce lub w formie do pieczenia wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką ułożyć połowę makaronu, następnie jabłka posypane cukrem, po czym resztę makaronu. Wstawić do mocno nagrzanego piekarnika na 15 min. W tym czasie ubić sztywną pianę z białek, dodając pod koniec cukier kryształ i wanilinowy, ułożyć na makaronie, zmniejszyć ogień i lekko zrumienić. Zaraz podać.

MAKARON PO SYCYLIJSKU

Czas przyrządzania: ok. 40 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 450 kcal

20 dag suchego gotowego makaronu (świderki, rurki, muszelki lub inny), 30 dag pomidorów świeżych lub mrożonych albo 2 łyżki koncentratu, 1 łyżka oleju sojowego, 1 duża cebula, 1 łyżeczka papryki, 3/4 szklanki bulionu z kostki lub rosółu, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, 8 parówek lub 40 dag kiełbasy parówkowej, zielenina

Makaron wysypać do 3 l wrzącej, osolonej wody, po 17 min gotowania włączyć kubek zimnej wody (hartowanie), przykryć i odstawić z ognia na 10 min. Następnie dokładnie osączyć na sicie. W tym czasie rozgrzać olej w płaskim rondlu, włożyć pokrajaną w krążki cebulę i zaszklić ją. Dodać obrane ze skórki i pokrajane na ćwiartki pomidory i przyprawy, dusić chwilę pod przykryciem, wreszcie dodać mąkę rozprowadzoną chłodnym bulionem lub rosółem i mieszając zagotować. Na końcu włożyć obrane z osłonek i pokrajane w plasterki parówki i pogotować przez chwilę. Makaron ułożyć w krąg na półmisku, wlać do środka sos z parówkami i posypać zieleniną.

MAKARON PO CHŁOPSKU

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 450 kcal

20 dag suchego gotowego makaronu (świderki, kolanka, muszelki), 1 łyżka tłuszczu, 20 dag kielbasy zwyczajnej, 2 ząbki czosnku, 20 dag dobrze odciśniętego, niekwaśnego białego sera, sól, posiekana młoda cebula

Makaron ugotować jak w poprzednim przepisie. W tym czasie na dużej patelni rozgrzać tłuszcz, dodać posiekany czosnek, włożyć obraną z ostionki i pokrajaną w kostkę kielbasę. Smażyć przez chwilę, po czym wymieszać z makaronem, rozłożyć na talerze, posypać twarogiem pokrajanym w kostkę, solą i drobno pokrajaną młodą cebulką.

PIZZA PO POLSKU

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 550 kcal

20 dag suchego gotowego dobrego makaronu (4-jajeczny wermiszel), 20 dag ostrego żółtego sera (cheddar, warmiński, ostry ser wędzony), 20 dag kielbasy zwyczajnej lub parówkowej, 20 dag pieczarek, 2 cebule, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz, mielona papryka, przyprawa myśliwska, 20 dag śmietany, 1 jajko, sporo posiekanej zieleniny, tłuszcz i tarta bułka do formy

Makaron ugotować, zahartować kubkiem zimnej wody, odcedzić i od razu wymieszać z łyżeczką tłuszczu i połową startego sera. Ułożyć na ogniotrwałym półmisku wysmarowanym tłuszczem i wysypanym tartą bułką. W czasie gotowania makaronu obrać i pokrajać w plasterki pieczarki, włożyć je na mocno rozgrzany na patelni tłuszcz, smażyć do odparowania soku, dodać cebulę w krążkach i zaszkląć, nie rumieniąc. Następnie dodać kielbasę obraną z ostionki i pokrajaną w krążki i smażyć na dość silnym ogniu do zrumienienia. Wszystko to ułożyć na warstwie makaronu, posypać przyprawami i pozostałym serem, zalać śmietaną wymieszaną z surowym jajkiem, osoloną i przyprawioną na ostro. Zapiec w mocno nagrzanym piekarniku (220°C) do zrumienienia.

Pizzę podać zaraz po wyjęciu z piekarnika, posypaną posiekaną zielenią, z dodatkiem pikantnej surówki.

PIZZA NIBY PO WŁOSKU

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 400 kcal

2 szklanki mąki, 1 dag drożdży, 1 płaska łyżeczka soli, trochę startej gałki muszkatowej, 2 łyżki oliwy lub świeżego oleju sojowego albo słonecznikowego, 1 łyżeczka octu lub 1 łyżka soku z cytryny; do n - ł o ż e n i a: 4 plastry szynki lub 15 dag szynkowej kielbasy, 4 dorodne pomidory, 2 duże cebule, 15 dag ostrego sera, 5 dag potamanych orzechów włoskich, sól, pieprz, estragon, odrobina kminku, 1 łyżka masła

Wyrobić niezbyt twarde ciasto, dodając do mąki rozkruszone drożdże i olej zmieszany z ok. 3/4 szklanki ciepłej wody, octem lub sokiem z cytryny, osolić i dodać trochę startej gałki. Gdy ciasto jest gładkie i miękkie (dobrze wyrabia się ręką), uformować kulę, ułożyć pośrodku wysmarowanej tortownicy i rozgnieść palcami na całej powierzchni dna i boków do połowy wysokości. Ciasto nakłuć, położyć na nim plastry szynki lub pokrajanej kiełbasy, posypać cienutką warstewką orzechów i przypraw, położyć plastry pomidorów obranych ze skórki, posypać przyprawami i orzechami oraz startym na grubej tarce serem, rozłożyć plasterki masła i wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (220°C). Piec, aż ser stopi się i lekko przyrumieni. Podawać natychmiast po wyjęciu z piekarnika z dodatkiem zielonej sałaty.

PIZZA PO MYŚLIWSKU **[6 porcji]**

Czas przyrządzenia: ok. 2 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 450 kcal

Ciasto jak w poprzednim przepisie; do nałożenia: 5 dag suszonych grzybów, 5 dag wędzonego boczku, 2 duże cebule, sól, pieprz, majeranek, 10 dag ostrego, tłustego żółtego sera (cheddar, warmiński), 5 dag zmielonych orzechów, 1 jajko, 1 płaska łyżka mąki, 3/4 szklanki wywaru z grzybów, zielona pietruszka

Poprzedniego dnia grzyby namoczyć i ugotować. Nazajutrz wyjąć je z wywaru (powinno go pozostać 3/4 szklanki), posiekać, podsmażyć razem z rozdrobnionym boczkiem i cebulą. Mąkę rozprowadzić chłodnym wywarem z grzybów, dodać jajko, ubić lekko widelcem, doprawiając na ostro solą i przyprawami. Jednocześnie przyrządzić ciasto, dobrze je wyrobić, rozwałkować krążek nieco większy niż dno średniej tortownicy, którą wysmarować tłuszczem i umieścić w niej ciasto, podwyższając nieco brzegi. Nakłuć widelcem, posypać połową orzechów, nałożyć masę grzybową, posypać przyprawami i serem zmieszany z pozostałymi orzechami. Zalać sosem grzybowym, wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika (220°C) i piec do lekkiego zrumienienia sera. Podawać z surówkami lub sałatą z sosem vinaigrette.

SPAGHETTI PO WŁOSKU

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 350 kcal

25 dag makaronu spaghetti, 6 średniej wielkości pomidorów lub 1 szklanka nieco zagęszczonego przecieru pomidorowego, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki oliwy lub świeżego oleju sojowego, 1 łyżka masła, 10 dag ostrego sera, startego na grubej tarce, sól, pieprz, posiekana zielenina

W dużym płaskim rondlu zagotować wodę, posolić i do wrzątku wkładać stopniowo — nie łamiąc, a tylko zginając — makaron spaghetti. Gdy cały jest zanurzony, gotować ok. 20 min. W tym czasie obrane ze skórki pomidory pokrajać na ćwiartki, włożyć do mocno rozgrzanej w rondlu oliwy, dodać zmiądzony czosnek i posiekaną zieloną pietruszkę, dusić

chwile nieco odparowując sok; doprawić sos solą i pieprzem. Gdy makaron jest miękki, odcedzić go, ułożyć w koło na półmisku, wlewając w środek sos. Oddzielnie podać starty ser.

NALEŚNIKI, OŁATKI, PIEROGI

CIASTO NALEŚNIKOWE ZWYKŁE (na ok. 15 naleśników)

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 2 naleśników
(bez farszu): ok. 140 kcal

1,5 szklanki mąki, 3 jajka, ok. 2,5 szklanki mleka z wodą (pół na pół), 1 łyżka oliwy do ciasta, trochę startej gałki muszkatołowej, 1 płaska łyżeczka soli; do smażenia: kilka łyżek oliwy lub oleju sojowego i tampon z waty owiniętej gazą aptekarską do smarowania patelni lub kawałek stoniny nadzianej na widelec

Mąkę wsypać do nieco wyższego garnka, dodać 2 żółtka i 1 całe jajko (2 białka złożyć do miski), wlać — mieszając drewnianą łyżką — połowę mleka z wodą. Zmiksować, dodając resztę płynu. Połączyć w końcu ze sztywno ubitą pianą z białek i lekko wymieszać. Naleśniki można smażyć jednocześnie na 2—3 patelniach, wówczas praca postępuje błyskawicznie. Trzeba pamiętać, że patelnia musi być idealnie czysta; przed przystąpieniem do smażenia warto posypać patelnię 0,5-centymetrową warstewką soli i rozcierać ją na ogniu drewnianą łyżką, po czym zsypaną sól i dokładnie wytrzeć papierem. Naleśniki smażą się również znakomicie, jeśli do ciasta dodać niedużą łyżkę oliwy lub świeżego oleju. Patelnię natrzeć tamponem maczanym w oleju i dobrze rozgrzać na ogniu, nalać pół chochelki ciasta, poruszając patelnię okrężnym ruchem, tak by rozlało się równą warstwą po całej powierzchni. Smażyć naleśniki na średnim ogniu z jednej i z drugiej strony, leciutko rumieniąc (kilkanaście sekund). Składać je na odwróconym do góry dnem talerzu i co pewien czas odwracać cały stos spodem do góry, by naleśniki wilgotniały równomiernie. Po usmażeniu wszystkich nakładać na nie przygotowany farsz — pikantny lub słodki — i zwiąć w ruloniki albo tzw. chusteczki. Naleśniki z farszami pikantnymi można obsmażyć, ewentualnie panierowane przedtem w jajku i fartej bułce. Naleśniki z farszem słodkim podać posypane cukrem pudrem, polane bitą śmietaną lub sosem waniliowym.

CIASTO PIEROGOWE

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 300 kcal

2 szklanki mąki, 1 żółtko, trochę wrzątku, 1 łyżeczka oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 płaska łyżeczka soli

Nastawić w imbryku wodę. Na stolnicę wysypać mąkę, zrobić w środku dołek, do którego wlewać wrzątek, stale zagarniając z brzegów mąkę do

środką. Gdy zostanie już niewielki wianuszek suchej mąki, dodać olej, żółtko, sól i wyrobić gładkie ciasto. Rozwałkować je jak najcieniej i krajać na kwadraty (4×4 cm). Nakładać farsz i zalepiać. Gotować pierogi, kładąc na posolony wrzątek, przez ok. 3 min, licząc od wypłynięcia na powierzchnię. Wyjmować cedzakową łyżką, krasieć zrumienioną stoniną lub masłem i podawać z posiekaną zieleniną.

FARSZ MIĘSNY

Czas przyrządzenia (nie licząc gotowania mięsa): ok. 15 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

1,5 szklanki mielonego gotowanego mięsa, 3 świeżo ugotowane ziemniaki lub 1 namoczona i lekko odciśnięta bułka, 1 zrumieniona w łyżce tłuszczu posiekana cebula, sól, pieprz, odrobina majeranku lub przyprawy myśliwskiej, 1 białko; do farszu dietetycznego: zamiast cebuli dodać trochę gałki muszkatołowej i sporo posiekanej zielonej pietruszki

Wszystkie składniki doskonale wymieszać. Nakładać farsz na usmażone naleśniki i związać w ruloniki. Przyrządzając pierogi zalepiać porcje farszu w cieniutko rozwałkowane ciasto pierogowe, pokrajane w kwadraty (4×4 cm).

FARSZ MYŚLIWSKI

Czas przyrządzenia: ok. 25 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 300 kcal

20 dag pieczarek, 20 dag kielbasy, 3 duże cebule, sól, pieprz, trochę mielonego jałowca, 2 jajka na twardo, 2 łyżki tłuszczu, 3—4 łyżki śmietany lub mleka

Pieczarki umyć, obrać, pokrajać na ćwiartki i włożyć razem z posiekaną cebulą i posiekaną kielbasą obraną z ostionki na mocno rozgrzany tłuszcz. Podsmażyć, zemleć w maszynce, przyprawić do smaku, dobrze wymieszać, dodając trochę śmietany lub mleka, by łatwiej można go było rozsmarować.

FARSZ KULEBIAKOWY

Czas przyrządzenia: ok. 40 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 240 kcal

50 dag kwaszonej kapusty, 3 cebule, 4—5 suszonych grzybów, 3 łyżki oleju sojowego lub oliwy, 2 jajka na twardo, sól, pieprz

Grzyby namoczyć i ugotować poprzedniego dnia. Kapustę zalać wywarem z grzybów, gotować 30 min, dokładnie odparowując płyn. Następnie na dużej patelni rozgrzać tłuszcz, włożyć kapustę i smażyć razem z posiekaną cebulą i grzybami, dodając pod koniec posiekane jajka na twardo i przyprawić na ostro.

FARSZ BIAŁOSTOCKI

Czas przyrządzenia (bez gotowania kaszy): ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 330 kcal

3/4 szklanki ugotowanej na sypko kaszy gryczanej, 20 dag tłustego, niekwaśnego twarogu, 1 łyżka tłuszczu, 1 duża cebula, sól, pieprz

Kaszę ugotować wcześniej: do 1,5 szklanki wrzątku z solą i łyżeczką tłuszczu wsypać kaszę, pogotować chwilę, potem zawinąć w gazety i koc i pozostawić na kilka godzin. Cebulę pokrajaną w kostkę podsmażyć na tłuszczu, dodać do ugotowanej kaszy razem z rozartym serem, doprawić do smaku solą oraz pieprzem i dobrze wymieszać. Nadziane tym farszem pierogi podać polane śmietaną lub boczkiem, zaś naleśniki — odsmażone na tłuszczu i posypane świeżym czosnkiem.

FARSZ Z ZIEMNIAKÓW

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 200 kcal

50 dag ziemniaków, 30 dag tłustego białego sera, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz

Ziemniaki ugotować, zemleć w maszynce z serem i dodać podsmażoną w tłuszczu cebulę. Doprawić pieprzem i solą i dokładnie rozetrzeć.

FARSZ Z TWAROŻKU Z OWOCAMI

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 200 kcal

2 opakowania twarożku homogenizowanego waniliowego, 40 dag świeżych lub mrożonych owoców: truskawek, wydrylowanych wiśni, poziomek, moreli bez pestek pokrajanych na ćwiartki itp., trochę cukru

Przygotować owoce i lekko przesypać cukrem. Naleśniki posmarować niezbyt grubo twarożkiem, ułożyć owoce w rządki i zwinąć naleśnik w rulonik. Podając polać śmietaną lub posypać cukrem pudrem.

FARSZ ORZECHOWY

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 380 kcal

20 dag wyłuskanych orzechów, 4 pełne łyżki herbatników lub czerstwego ciasta drożdżowego, startego na tarce, 3 łyżki cukru pudru, 4—5 łyżek śmietany

Wszystkie składniki wymieszać i nadziać naleśniki. Podać polane śmietaną.

Wszystkie farsze do naleśników powinny być bardziej miękkie i pulchne od tych, którymi nadziewa się pierogi. Zatem do wyżej podanych farszów — jeśli mają być stosowane do naleśników — należy dodać po trochę śmietany lub mleka.

NALEŚNIKI Z ROKPOLEM

Czas przyrządzenia: ok. 45 min

Wartość kaloryczna 2 naleśników: ok. 280 kcal

8 naleśników, 2 łyżki (wyrównane) suchego purée ziemniaczanego, 8 łyżek mleka, 2 łyżki masła, 2 łyżki startego ostrego sera, 10 dag rokopu, sól, pieprz, trochę gałki muszkatołowej

Rozgrzać piekarnik (ok. 200°C — średnio gorący). Rozgnieść w misce widelcem rokop. W małym rondelku wymieszać purée ziemniaczane z mlekiem, solą, pieprzem, startą gałką (odrobina) i na małym ogniu gotować przez kilka sekund, potem dodać rokop oraz połowę masła i dokładnie wymieszać. Na wysmarowanym tłuszczem ogniotrwałym półmisku lub blaszce wyłożonej folią aluminiową ułożyć naleśniki posmarowane przyrządzoną masą i zwinięte w ruloniki, posypać z wierzchu tartym serem, zapiec do zrumienienia.

ROLADKI NALEŚNIKOWE Z PARÓWKAMI

Czas przyrządzenia: ok. 35 min

Wartość kaloryczna 2 naleśników: ok. 500 kcal

8 naleśników, 2—3 łyżki sosu keczup, 2 łyżki startego ostrego sera, 1 łyżka oleju lub oliwy do obsmażenia

Naleśniki przyrządzić jak w przepisie na ciasto naleśnikowe; jeśli przyrządzamy je z całej podanej ilości produktów, resztę zwinąć, przekładając każdy naleśnik folią śniadaniową i przechować do następnego dnia w lodówce (można przyrządzić z nich paszteciki do zupy). Parówki obrać z ostonek. Naleśniki smarować cieniutko sosem, posypać startym serem, ułożyć parówkę i zwinąć w rulonik. Tuż przed podaniem rozgrzać na patelni tłuszcz, roladki obsmażyć ze wszystkich stron na rumiano. Podawać z surówkami.

NALEŚNIKI BISZKOPTOWE Z JABŁKAMI

Czas przyrządzenia: ok. 40 min

Wartość kaloryczna 2 naleśników:
ok. 370 kcal

8 naleśników, 8 jabłek (antonówka, bojken lub reneta), 4 łyżki cukru, 2 łyżki cukru pudru z wanilią

Przed smażeniem naleśników umyć jabłka i bez obierania pokrajać na ćwiartki, podlać 2—3 łyżkami wody i pod przykryciem rozgotować. Przetrzeć, dodać cukier i chwilę smażyć. Naleśniki smarować jabłkami i zwijać

w ruloniki. Można przed podaniem obsmażyć je na maśle roślinnym lub podać nie obsmażane, tylko posypane cukrem pudrem z wanilią. Naleśniki takie można też nadziewać owocami sezonowymi (np. czarne jagody), przesypanymi cukrem.

GRZYBEK Z CZARNYMI JAGODAMI

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 350 kcal

4 jajka, 6 pełnych łyżek mąki, 1 łyżeczka oleju słonecznikowego lub oliwy, 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżka cukru; do smażenia: 1 łyżeczka oliwy lub oleju sojowego, 1 łyżka masła roślinnego; do nalożenia: 1 szklanka czarnych jagód, 2 łyżki cukru pudru, 1—2 krople aromatu arakowego

Jagody przebrać, opłukać na sicie, pozostawić do osączenia. Oddzielić żółtka od białek, składając żółtka do garnuszka, a białka — na miskę. Ubić sztywną pianę z białek, dodając szczyptę soli i pod koniec ubijania — łyżkę cukru. Dodać do piany wszystkie żółtka jednocześnie, wymieszać, następnie wsypać mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia, wlać łyżeczkę oliwy i lekko wymieszać. Na dużej patelni rozgrzać oliwę, dodać masło roślinne, a gdy stopi się i bardzo dobrze rozgrzeje, włożyć ciasto, rozprowadzając je po całym dnie. Smażyć na niezbyt silnym ogniu, by grzybek rumienił się równomiernie. Gdy nabierze od spodu złotawego koloru, odwrócić go na drugą stronę przy pomocy łopatk i szerokiego noża i smażyć już tylko kilka chwil. Pokrajać na patelni na 4 części, rozłożyć na talerze, skropić aromatem z cukrem rozpuszczonym w 3—4 łyżkach wrzątku, posypać jagodami z cukrem pudrem.

OŁATKI BISZKOPTOWE

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji — zależy od „farszu”

Ciasto i sposób wykonania jak na grzybek. W cieście tym, delikatnym i puszystym, można maczać plastry jabłek, wydrylowane wiśnie, truskawki świeże lub mrożone (nie rozmrażając ich), plastry moreli czy czarne jagody. Można również maczać w cieście (nie dodając do niego cukru) plastry kielbasy albo pieczonego mięsa, podsmażać i podawać z jarzynami gotowanymi lub surówkami.

OŁATKI CODZIENNE

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: zależy od rodzaju farszu

1,5 szklanki mąki, 2 jajka, zsiadłe mleko w takiej ilości, by ciasto było nieco gęściejsze niż na naleśniki, 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka oleju sojowego i zależnie od farszu: łyżeczka cukru lub soli; do smażenia: olej sojowy, oliwa lub smalec

Włożyć do garnka wszystkie składniki i doskonale zmiksować. W takim cieście można maczać plastry obranych i wypestkowanych jabłek, truskawki i inne owoce, można również obtaczać w tym cieście plastry wędlin i pieczonego mięsa.

PLACUSZKI Z SERA

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 300 kcal

40 dag dobrego, niekwaśnego twarogu, 4 ugotowane i utłuczone ziemniaki, 3 jajka, 4 pełne łyżki mąki, 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia, 1/2 łyżeczki soli do gotowania ziemniaków, 3—4 łyżki tartej bułki do obsypania, tłuszcz do smażenia, cukier puder z wanilią do posypania

Ser rozetrzeć w misce, dodając po 1 żółtku (białka składać do miski) i po trochu ziemniaków. Ubić sztywną pianę z białek, dodać do masy serowej razem z mąką zmieszaną z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać. Porcje ciasta serowego kłaść łyżką na stolnicę z wysypaną tartą bułką, obtaczać, następnie kłaść na mocno rozgrzany na patelni tłuszcz, lekko rozplaszczając. Smażyć z obu stron na rumiano i podawać placuszki od razu, na gorąco, suto posypane cukrem pudrem z wanilią.

KULEBIAK DROBIOWY

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 450 kcal

50 dag mąki, 1 jajko, 1 łyżka oliwy lub oleju sojowego, 2 dag drożdży, sól, trochę startej gałki muszkatołowej, trochę ciepłego mleka z wodą; na farsz: 25 dag mięsa z pieczonego lub gotowanego kurczaka, 15 dag pieczarek, 1 duża cebula, sól, pieprz, trochę estragonu, 1 jajko na twardo, 2 łyżki masła roślinnego, 1 łyżka oleju do wysmarowania blaszki

Drożdże rozprowadzić niewielką ilością ciepłego mleka, dodając łyżeczkę mąki, i postawić w ciepłe na kilka minut, by podrosły. Mąkę wysypać na miskę, dodać rozczyń drożdżowy, całe jajko, olej, sól i startą gałkę. Wyrabiać ciasto, dolewając w miarę potrzeby ciepłe mleko z wodą w takiej ilości, by ciasto było dość miękkie, ale nie lepilo się do ręki. Dokładnie je wyrobić i pozostawić na 15 min w ciepłym miejscu. Przygotować farsz. Upieczone lub ugotowane mięso z drobiu (kurczaka, kaczki lub gęsi) przepuścić przez maszynkę. Na dużej patelni rozgrzać tłuszcz, włożyć obrane i pokrajane w plasterki pieczarki, smażyć do odparowania soku, dodać wówczas drobno pokrajaną cebulę i zaszklić ją. Włożyć posiekane jajko na twardo i mięso, przyprawić na ostro i chwilę smażyć; gdy farsz jest zbyt gęsty, wlać śmietany. Wyrośnięte ciasto rozwałkować na posypanej mąką stolnicy na grubość ok. 0,5 cm, rozłożyć farsz, zwinąć w rulon. Ułożyć kulebiak na posmarowanej oliwą lub olejem blaszce do pieczenia, posmarować wierzch białkiem i wstawić do nagrzanego wcześniej, średnio gorącego (180°C) piekarnika. Piec ok. 30 min. Ładnie zrumieniony kulebiak podawać na gorąco lub na zimno.

KOTLETY W CIEŚCIE

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 300 kcal

2 usmażone mielone kotlety (pozostałe z poprzedniego dnia); **n a c i a s t o**;
2 jajka, 3 pełne łyżki mąki, sól, trochę startej gałki muszkatołowej, tłuszcz do smażenia

Przyrządzić biszkoptowe ciasto: ubić pianę z białek, dodać żółtka i jednocześnie mąkę, poprawić do smaku solą i odrobiną startej gałki. Kotlety przekrajać wzdłuż na pół, posypać je mąką, maczać w cieście i kłaść na mocno rozgrzany na patelni tłuszcz. Smażyć jak ołatki z obu stron na rumiano. Podawać z surówkami lub gotowanymi jarzynami.

W ten sam sposób, jak kotlety w cieście, można przyrządzić resztki mięsa pozostałe z obiadu. Należy je pokrajać w kostkę, połączyć z przygotowanym ciastem biszkoptowym i smażyć jak ołatki. Podawać do jarzyn i surówek.

RYŻ, KASZE

RYŻ NA SYPKO GOTOWANY W „DUŻEJ WODZIE”

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 220 kcal

1,5 szklanki ryżu, 3 l wody, 2 płaskie łyżki soli

Zagotować wodę, posolić, wsypać umyty i osuszony ryż, dokładnie zamieszać do dna i od chwili powtórnego zawrzenia gotować 17 min. Wyjąć na sito, szybko przelać zimną wodą, starannie osączyć.

RYŻ NA SYPKO Z DOMOWEGO DOGOTOWYWACZA

Czas przyrządzenia: ok. 3 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 255 kcal

1,5 szklanki ryżu, 3 szklanki wody (do podania na stół — woda z mlekiem pół na pół), 1 łyżeczka soli, 1 łyżka masła roślinnego

Zagotować wodę w półtoralitrowym garnku, posolić, dodać masło, wsypać opłukany ryż i od chwili powtórnego zawrzenia gotować pod przykryciem na słabym ogniu 5 min. W tym czasie przygotować złożony podwójnie koc i na nim rozłożyć kilka warstw gazet. Garnek z ryżem zdjąć z ognia (po 5 min gotowania), szczelnie zawiązać w gazety i koc i przykryć jeszcze poduszką. Po 2—3 godz. ryż jest gotowy do spożycia.

RYŻ GOTOWANY PO KREOLSKU

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 280 kcal

1,5 szklanki suchego ryżu, 1 łyżka tłuszczu, 3 szklanki wrzącego bulionu z kostek lub rosółu albo wywaru z warzyw

Na dużej patelni rozgrzać tłuszcz, wsypać suchy ryż i smażyć go mieszając drewnianą łyżką, aż nabierze złotawego koloru. Wówczas przesypać do garnka z odmierzoną ilością wrzącego rosółu czy bulionu, przykryć i gotować na słabym ogniu na płytce ochronnej ok. 25 min. Można zalany rosółem ryż dogotować w domowym dogotowywaczu.

RYŻ „CURRY”

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 285 kcal

1,5 szklanki ryżu, 1 łyżka masła roślinnego lub 2 łyżki oliwy, 1 spora cebula, 3 szklanki bulionu lub rosółu albo wywaru z warzyw, 1 płaska łyżeczka przyprawy „curry”, odrobina pieprzu, posiekana zielona pietruszka lub koperek

Ryż ugotować „po kreolsku”. Tuż przed podaniem wymieszać go z przyprawą „curry” i podać okraszony masłem z lekko zrumienioną cebulką pokrajaną w krążki.

RYŻ Z KIEŁBASĄ

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 550 kcal

3 szklanki ugotowanego na sypko ryżu, 30 dag kielbasy zwyczajnej, 1 pełna łyżka smalcu, trochę przyprawy myśliwskiej, soli i pieprzu, sporo posiekanej zieleniny, 1 cebula, ewentualnie 2 łyżki sosu keczup

Na dużej patelni mocno rozgrzać tłuszcz, zasklić w nim cebulę nie rumieniąc, włożyć pokrajaną w plasterki kielbasę obraną z ostionki i smażyć do lekkiego zrumienienia. Wówczas wsypać ugotowany ryż, chwilę razem smażyć, dodając pod koniec sos keczup. Podawać ryż posypany suto zieleniną.

RISOTTO (na 6 osób)

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 500 kcal

1 szklanka ryżu, 1 mały kurczak (ok. 1 kg), 1 szklanka zielonego groszku, sól, odrobina pieprzu i gałki muskatowej, porcja włoszczyzny, 1 łyżka masła, 2—3 łyżki startego ostrego sera, 1 pełna łyżka posiekanego koperku

Sprawionego kurczaka zalać razem z włoszczyzną wrzątkiem i gotować pod przykryciem ok. 40 min. Następnie obrać mięso z kości i pokrajać na niewielkie kawałki. Ugotować groszek w lekko osolonej wodzie z dodatkami płaskiej łyżeczki cukru (groszek z puszki osączyć na sicie). Ugotować ryż po kreolsku, używając rosołu z kurczaka. Gdy jest miękki — dodać mięso z kurczaka i groszek, wymieszać z masłem i zieleniną. Ułożyć w wysmarowanej tłuszczem formie, dodając do smaku soli, pieprzu i gałki muszkatołowej. Posypać startym serem, na wierzchu rozłożyć kawałeczki masła i zapiec do lekkiego stopienia sera i zrumienienia. Podawać z sałatą i różnymi surówkami.

RYŻ Z JAJKAMI

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 550 kcal

25 dag ryżu, 20 dag kielbasy lub wędzonego boczk, 1 płaska łyżeczka oliwy, 4 jajka, 2 łyżki masła, sól, pieprz, posiekana zielona pietruszka, 15 dag startego żółtego sera

Ugotować ryż „w dużej wodzie” (17 min od powtórzonego zawrzenia). Kielbasę lub boczek pokrajać w kostkę, włożyć na rozgrzaną oliwę, lekko przyrumienić. Wymieszać z ryżem i serem, ułożyć w ogniotrwałym półmisku wysmarowanym tłuszczem, zrobić chochelką 4 zagłębienia i w każde wbić po 1 jajku. Posypać solą i pieprzem, zapiekać kilka minut, aż zetną się białka, lecz żółtka pozostaną miękkie. Podawać np. z zieloną sałatą.

RYŻ ZIELONY

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 220 kcal

25 dag ryżu, pęczek zielonej pietruszki (2 pełne łyżki posiekanej), 2 łyżki masła, sól

Zagotować 2,5—3 l wody i posolić. Na wrzątek wsypać ryż, gotować 17 min. W tym czasie posiekać zieloną pietruszkę. Ryż dokładnie osączyć na sicie, wymieszać z masłem i zieleniną i podać od razu do mięsa lub smażonych ryb; jako dodatek: różne surówki.

BABA RYŻOWA Z OWOCAMI

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 400 kcal

1 szklanka ryżu, 2 szklanki mleka pół na pół z wodą, 1 łyżka masła, 2 pełne łyżki cukru, cukier wanilinowy, pół łyżeczki soli, 3 jajka, 50 dag owoców (truskawki, wiśnie, czarne jagody, poziomki, starte na tarce jabłka), tłuszcz i tarta bułka do formy

Ryż ugotować wcześniej w domowym dogotowywaczu (patrz przepis). Przed przyrządzeniem ubić żółtka z cukrem, wymieszać z ryżem, dodać

sztwno ubitą pianę, delikatnie połączyć. Ułożyć połowę masy ryżowej w tortownicy wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką, rozłożyć owoce, posypać cukrem wanilinowym, przykryć pozostałym ryżem, wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika (220°C) i zapiekać przez 20 min. Podawać ryż ze śmietaną lub posypany cukrem pudrem z wanilią.

KOTLECICKI Z RYŻU

Czas przyrządzania: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 360 kcal

2 szklanki ugotowanego na sypko ryżu, 1 jajko na twardo, 1 jajko surowe, 1 łyżka ostrego startego sera, 2 łyżki posiekanego koperku, 1 łyżeczka masła, sól, pieprz, tarta bułka do obsypania, tłuszcz do smażenia

Do ryżu dodać posiekane jajko na twardo, jajko surowe, starty ser, stopione masło i wszystkie przyprawy. Dobrze wymieszać, formować kotleciki, obtaczać w tartej bułce, smażyć i podawać do jarzyn i surówek.

PRZEKŁADANIEC RYŻOWO-MIĘSNY (6 porcji)

Czas przyrządzania: ok. 1 godz. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 380 kcal

1,5 szklanki ugotowanego ryżu (patrz „Ryż po kreolsku”), 25 dag surowego mielonego mięsa lub zmielonej kiełbasy, sól, pieprz, ząbek czosnku, trochę mielonej papryki, 50 dag pomidorów (mogą być mrożone), 5 dag masła roślinnego lub smalcu, tłuszcz i tarta bułka do formy

Ryż ugotować po kreolsku. W tym czasie rozgrzać na dużej patelni tłuszcz, włożyć mięso lub kiełbasę, wszystkie przyprawy i smażyć miesząc ok. 5 min. Pomidory obrać ze skórki (kłaść je przedtem po jednym na kilka sekund do wrzątku) i pokrajać w plastry. Ogniotrwały półmisek lub blaszkę wysmarować tłuszczem i wysypać tartą bułką. Ułożyć warstwami: ryż, mięso, pomidory i znów ryż; zależnie od wielkości rondla można warstwy powtarzać z tym, że wierzch i spód powinien stanowić ryż. Rozgrzać mocno piekarnik (220°C), na wierzchu przekładanica położyć plasterki masła, wstawić do piekarnika na 20 min. Podawać z surówkami.

KASZA GRYCZANA NA SYPKO W DOMOWYM DOGOTOWYWACZU

Czas przyrządzania: ok. 3 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji:
ok. 230 kcal

1 1/2 szklanki kaszy, 3 szklanki wody, ok. 5 dag wędzonego boczku pokrajane w kostkę i usmażonego albo 1 łyżka masła czy smalcu, 2 płaskie łyżeczki soli, 1 łyżka posiekanej zieleniny

W półtoralitrowym garnku zagotować wodę, dodać tłuszcz i sól, wsypać opłukaną na sicie kaszę, wymieszać i gotować 5 min na średnim ogniu,

podstawiając pod garnek siatkę ochronną. W tym czasie przygotować kilka gazet, rozłożonych jedna na drugiej, zawinąć w nie szczelnie przykryty garnek z kaszą, włożyć w worek z folii i zawinąć w koc. Pozostawić tak na 1,5—2 godz. Kaszę podawać jako dodatek do mięsa, składnik zapiekanki czy innych potraw. W ten sam sposób można ugotować kaszę jęczmienną.

KASZA JĘCZMIENNA NA SMAKU GRZYBOWYM

Czas przyrządzenia: ok. 4 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 450 kcal

1,5 szklanki kaszy jęczmiennej perłowej, 5—6 suszonych grzybów, 5 dag masła roślinnego lub łyżka usmażonych skwarek z boczku razem z tłuszczem, 1 płaska łyżka soli, kilka ziarn zmielonego jałowca

Grzyby namoczyć i ugotować poprzedniego dnia, nie wygotowując zbyt długo wywaru. Nazajutrz z wywaru wyjąć grzyby (przeznaczyć je do farszu) i dopełnić go wodą do 3 szklanek. Zagotować, wsypać opłukaną na sicie kaszę, pogotować chwilę z dodatkiem tłuszczu, soli i ziarn jałowca, podstawiając pod garnek siatkę ochronną. Następnie zawinąć w gazety, folię i koc, pozostawić na 2—3 godz. Dobrze zawinięta kasza będzie po tym czasie gorąca i gotowa do spożycia. Podawać do mięsa lub różnych sosów.

Wszystkie kasze gotowane w ten sposób trzeba zawinąć w gazety i w koc poprzedniego dnia lub rano przed wyjściem do pracy. Jest to wygodny i zupełnie nie absorbujący sposób gotowania kasz i ryżu, ale wymagający sporo czasu.

KASZA PERŁOWA WYPIEKANA Z MIĘSEM I GRZEBAMI

Czas przyrządzenia (bez gotowania
grzybów): ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 440 kcal

1 1/2 szklanki kaszy perłowej drobnej, 3—4 suszone grzyby, 25 dag mielonego mięsa (wieprzowe z wotowym), sól, pieprz, majeranek, odrobina zmielonego jałowca, 1 mały listek laurowy, 1 pełna łyżka tłuszczu, 1 duża cebula, tłuszcz i tarta bułka do formy

Grzyby namoczyć i ugotować poprzedniego dnia. Nazajutrz wyjąć je z wywaru i posiekać, zaś wywar dopełnić do 3 szklanek, zagotować i do wrzątku wsypać opłukaną kaszę. Dodać łyżeczkę tłuszczu, sól, podstawić pod garnek płytkę ochronną, przykryć i gotować na słabym ogniu do chwili wchłonięcia płynu. W tym czasie rozgrzać na patelni resztę tłuszczu, podsmażyć posiekaną cebulę i grzyby, włożyć mięso i wymieszać rozgniatając wierzchem drewnianej łyżki. Przyprawić i smażyć ok. 10 min. Do kaszy dodać mięso, dokładnie wymieszać, utożyć w blaszce do pieczenia wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką, wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (250°C), zapiekać przez 45 min. Podawać z surówkami lub pikantnymi sosami.

PIKANTNE KOTLECICKI Z KASZY JĘCZMIENNEJ

Czas przyrządzenia (bez gotowania
kaszy): ok. 45 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 400 kcal

1 szklanka kaszy, 10 dag ostrego sera startego na grubej tarce, 1 duża cebula, 1 łyżka oliwy lub oleju sojowego, sól, pieprz, majeranek, posiekana zielona pietruszka, 1 jajko, 1 biało, tarta bułka i tłuszcz

Do ugotowanej wcześniej kaszy na sytko dodać ser, posiekaną i podsmażoną w tłuszczu cebulę, wszystkie przyprawy, całe jajko i biało. Masę dobrze wyrobić drewnianą łyżką i formować z niej kotleciki, obtaczając je w tartej bułce. Kłaść na mocno rozgrzany na patelni tłuszcz i smażyć z obu stron na rumiano. Podawać do warzyw gotowanych lub surówek.

KOTLECICKI DELIKATESOWE Z PŁĄTKÓW OWSIANYCH

Czas przyrządzenia: ok. 45 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 300 kcal

1 szklanka płatków, 2 szklanki wrzątku z rozpuszczonymi 3 kostkami bulionowymi, 2 jajka na twardo, 1 jajko surowe, 1 łyżka tłuszczu, 1 cebula, sól, pieprz, posiekana zielenina, tarta bułka i tłuszcz do smażenia

Do wrzącego bulionu wsypać płatki owsiane, gotować ok. 10 min, mieszając od czasu do czasu. Ugotować jajka na twardo, ostudzić w zimnej wodzie i posiekać. Rozgrzać tłuszcz, dodać posiekaną cebulę i podsmażyć. Gdy płatki ugotują się na gęsto, lekko je przestudzić, dodać posiekane jajka, cebulę, jajko surowe i przyprawić masę na ostro, starannie wyrabiając drewnianą łyżką. Następnie kłaść łyżką na posypaną tartą bułką deskę i obtaczać, formując kotleciki. Smażyć je na mocno rozgrzanym tłuszczu z obu stron na rumiano. Podawać do jarzyn lub surówek.

BABA PIKANTNA Z KASZY JAGLANEJ

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 550 kcal

1,5 szklanki kaszy jaglanej, 2,5 szklanki wody, 15 dag surowego wędzonego boczek, 1 łyżeczka oleju sojowego, 2 jajka, 10 dag ostrego sera startego na grubej tarce, 1 płaska łyżeczka soli, pieprz, odrobina estragonu, tłuszcz i tarta bułka do formy

Kaszę wsypać do wrzącej, lekko posolonej wody, gotować do wchłonięcia płynu. W tym czasie pokrajać boczek, włożyć go na mocno rozgrzany na patelni olej i podsmażyć na rumiano. Jajka ubić widelcem jak na omlet, dodając przyprawy. Gdy kasza wchłonie płyn — dodać boczek, surowe jajka, ser i szybko, dokładnie wymieszać. Ułożyć w formie z kominkiem wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką, wyrównać powierzchnię, wstawić do nagrzanego piekarnika (220°C), zapiekać przez 30 min. Podawać babę po wyłożeniu spodem do góry, z wszelkiego rodzaju pikantnymi sosami i z surówką.



ZAPIEKANKA „FRYKAS”

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 600 kcal

25 dag makaronu „świderki” lub innego, 40 dag zmielnego gotowanego, duszonego lub pieczonego mięsa, 1 pełna łyżka masła roślinnego, 20 dag ostrego sera startego na grubej tarce, 3/4 szklanki śmietany, sól, pieprz, przyprawa myśliwska, 1 duża cebula, zielenina, tłuszcz i tarta bułka do formy

Makaron ugotować, zahartować zimną wodą i od razu po odcedzeniu wymieszać z mięsem, przesmażoną w tłuszczu cebulą, połową sera i przyprawami (zapiekanka powinna być pikantna). Ułożyć w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym tłuszczem i wysypanym tartą bułką, połączyć z wierzchu śmietaną z solą i przyprawami, posypać pozostałym serem. Wstawić do nagrzanego silnie piekarnika (250°C) i zapiekać do lekkiego zrumienienia sera. Podać zapiekankę posypaną zielenią z surówką.

ZAPIEKANKA WĘGIERSKA

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 350 kcal

8 kromek bułki, 50 dag pieczarek, 1 spora cebula, 1,5 szklanki bulionu z warzyw lub przyprawy „Jarzynka” czy „Vegeta”, 2 łyżki sosu keczup, 15 dag ostrego sera, sól, pieprz, 2 łyżki tłuszczu

Pieczarki obrać, pokrajać w plasterki, włożyć do rondła z rozgrzanym tłuszczem (połowa ilości), smażyć do odparowania soku. Wówczas dodać cebulę pokrajaną w krążki i zasklić ją. Ogniotrawły półmisek wysmarować tłuszczem, ułożyć kromki bułki, skropić bulionem, wyłożyć równą warstwą pieczarki, posypać obficie tartym serem i skropić resztą bulionu wymieszanego z keczupem. Wstawić do dość silnie nagrzanego piekarnika (ok. 220°C), zapiekać aż ser stopi się i lekko zrumieni.

ZAPIEKANKA ORYGINALNA Z JAJ

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 500 kcal

8 ukośnie ukrajanych kromek bułki delikatesowej, 4 jajka, 1 szklanka mleka, trochę startej gałki muskatołowej, 1 łyżeczka mielonej papryki, 2 spore pory, 30 dag ostrego sera (warmiński, morski lub cheddar), 3—4 łyżki grubo połamanych orzechów, tłuszcz i tarta bułka do formy

Zagotować mleko. Pory umyć dokładnie, przekrawając je wzdłuż na pół i płuczac listek po listku, pokrajać w półkrążki. 3/4 całej ilości sera pokrajać w cienkie płátky, resztę zetrzeć. Kromki bułki ułożone w misce skropić dokładnie gorącym mlekiem, następnie maczać w jajkach rozbitych jak na jajecznicy, posypywać suto przyprawami i układać w ogniotrawym półmisku wysmarowanym tłuszczem i wysypanym tartą bułką, przekładając każdą warstwę płatkami sera. Ostatnią warstwę bułek posypać pokrajanymi w półkrążki porami, startym serem i orzechami. Lekko posolić i — jeśli pozostały od panierowania bułek jajka — wylać je na powierzchnię zapiekanki. Wstawić do silnie nagrzanego piekarnika (220°C) na 30 min. Podawać z gotowanymi jarzynami lub surówkami.

ZAPIEKANKA JĘCZMIENNA

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 450 kcal

1 szklanka kaszy perłowej jęczmiennej ugotowanej na sypko, 20 dag wędzonego boczku, 1 łyżka oleju, 25 dag pieczarek, 1 cebula, sól, pieprz, majeranek; do polania: 1 szklanka mleka, 1 jajko, 1 łyżeczka mąki, 1 łyżka soku z cytryny lub kwasu rozpuszczonego w wodzie, sól, pieprz; tłuszcz i tarta bułka do rondła

Ugotować kaszę na sypko; można poprzedniego dnia zawinąć przykryty rondel z podgotowaną kaszą w gazety i koc i pozostawić go na noc. Pieczarki obrać, pokrajać w paski, usmażyć nie rumieniąc razem z cebulą, dodać przyprawy. Rondel wysmarować tłuszczem, wysypać tartą bułką, ułożyć paseczki boczku, następnie równą warstwą kaszę i pieczarki. Mleko wymieszać z mąką, jajkiem i przyprawami, wylać na powierzchnię kaszy, wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika, zapiekać przez 30 min. Podawać zapiekankę z kiszoną kapustą lub ogórkami.

Zamiast pieczarek można użyć ugotowanych suszonych grzybów, zaś wywarem wymieszany z mąką i jajkiem oraz łyżką śmietany zalać zapiekankę przed wstawieniem do piekarnika.

ZAPIEKANKA DROBIOWA

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 650 kcal

20 dag mąki, 10 dag tłuszczu, 1 żółtko, sól, 50 dag obranego z kości mięsa z pieczonego kurczaka lub innego pieczonego mięsa albo kiełbasy, 25 dag pieczarek, 1 łyżka oliwy lub oleju, sól, pieprz, 1,5 szklanki mleka, 1 łyżka masła roślinnego, 1 łyżka mąki, 10 dag ostrego tartego sera, gałka muszkatołowa

Zagnieść kruche ciasto. Wylepić nim średnią tortownicę i podpiec. Pieczarki obrać, pokrajać, usmażyć w tłuszczu nie rumieniąc i dodając sól i pieprz. Mięso rozdrobnić. Przyrządzić gęsty sos beszamelowy, rozprowadzając białą zasmażkę z masła i mąki mlekiem, a po zagotowaniu (mieszać nieustannie) dodać połowę startego sera i przyprawy. Na podpieczonym cieście ułożyć mięso, a następnie pieczarki. Polać przyrządzonym sosem, posypać pozostałym serem, zapiec w dość gorącym piekarniku do lekkiego zrumienienia.

Można podać zapiekankę z sałatą lub — w zależności od rodzaju mięsa — z różnymi marynatami.

ZAPIEKANKA STRUDLOWA

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 480 kcal

25 dag gotowego cienkiego makaronu (wermiszel), 2 łyżki masła, 5 dag wyłuskanych orzechów, 10 dag cukru, 4—5 dużych winnych jabłek (szara renefa, bojken); tłuszcz i tarta bułka do formy

W dużej ilości wody lekko posolonej, ugotować makaron. Jeszcze niezupełnie miękki odcedzić, przelewając zimną wodą, a następnie wymieszać z łyżką stopionego masła. Ułożyć trzy czwarte całej ilości makaronu w wysmarowanym rondlu lub na żaroodpornym półmisku, posypać startymi na grubej tarce jabłkami i połową cukru, przykryć resztą makaronu. Posypać grubo posiekаныmi orzechami i cukrem, skropić resztą stopionego masła i zapiec w dobrze gorącym piekarniku na rumiano.

ZAPIEKANKA Z RESZTEK KURCZAKA

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

Resztki mięsa z kurczaka, 8 kromek bułki, 1 łyżka tłuszczu, 1 łyżka mąki, 1 szklanka mleka, 4 łyżki startego ostrego sera

Zrumienić lekko na patelni kromki bułki. W rondlu stopić tłuszcz, dodać mąkę i mieszać chwilę, nie rumieniąc. Do zasmażki dodać zimne mleko, mieszać dość energicznie aż do zgęstnienia sosu, po czym na bardzo słabym ogniu gotować 5 min mieszając. Obrać z kości resztki mięsa, drobno pokrajać, włożyć do rondla z sosem beszamelowym, aby się

zagrzały. Kromki ułożyć w ogniotrwałym półmisku, na wierzchu rozłożyć beszamel z mięsem, posypać serem, zapiec przez kilkanaście minut do stopienia i zrumienienia sera. Podawać z surówkami.

W ten sposób można przyrządzić zapiekankę z resztkami innego mięsa.

ZAPIEKANKA INNA Z RESZTEK

Czas przyrządzenia: ok. 25 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 380 kcal

Ok. 25 dag resztek wieprzowiny, ok. 1 szklanki przyrządzonego szpinaku, 3 szklanki suchego ziemniaczanego purée, mleko, 10 dag wędzonej słoniny lub boczku, 2 łyżki masła roślinnego, 4 łyżki startego ostrego sera, 4 łyżki świeżej, niekwaśnej śmietany

Masło roślinne mocno rozgrzać na patelni, dodać pokrajany w kostkę boczek i zrumienić. Przyrządzić purée według przepisu na opakowaniu. Mięso drobno pokrajać. Połączyć purée ze szpinakiem, śmietaną i boczkiem, ułożyć połowę tej mieszaniny w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym tłuszczem i wysypanym tartą bułką, następnie dać mięso, przykryć pozostałym purée, posypać serem i zapiekać przez 10 min. Podawać z surówkami.



GALARETKA MORELOWA

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 100 kcal

1 opakowanie galaretki o smaku morelowym, 4 dorodne morele, 8 wiśni

Odmierzyć podaną na opakowaniu ilość wody, zagotować, wsypać galaretkę, mieszać aż do rozpuszczenia. Odstawić z ognia do przestygnięcia. W niewielkim garnuszku zagotować wodę, wkładać po 2 morele na kilka sekund, po czym wyjmować i zdejmować skórkę, a następnie przepołować owoce i wyjąć pestki. Ułożyć je w miseczkach potokniętych zimną wodą, w miejscu po pestce umieścić po 1 wydrylowanej wiśni (mogą być z konfitur), zalać ostrożnie prawie zimną galaretką i pozostawić do zastygnięcia.

W ten sam sposób przyrządza się galaretki o innym smaku, dobierając odpowiednio owoce. Owoce mogą być również mrożone, należy je tylko przedtem przesypać cukrem i rozmrozić, zaś sok, który wydzielą, użyć — po dodaniu odpowiedniej ilości wody — na galaretkę.

BUDYŃ WANILIOWY

Czas przyrządzenia: ok. 25 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 240 kcal

1 opakowanie budyniu waniliowego, 3 żółtka, 3 szklanki mleka, 3 pełne łyżeczki cukru, 20 dag miękkich owoców (maliny, poziomki, czarne jagody i truskawki), świeżych ewentualnie mrożonych

Z przeznaczonego na budyni mleka odlać 3/4 szklanki, rozprowadzić nim proszek. Jednocześnie ubić żółtka z cukrem i przygotować owoce: optukać, oczyścić z szypułek, większe sztuki przekrajać, wiśnie wydrylować. Mleko zagotować, wlać mleko z budyniem i — mieszając — zagotować powtórnie. Następnie dodać żółtka i — mieszając — utrzymywać na niewielkim ogniu ok. 5 min nie dopuszczając do zawrzenia, by nie zwarzyły się żółtka (można podłożyć pod garnek płytkę ochronną). Zestawić z ognia, lekko przestudzić, dodać owoce. Nałożyć część owoców w pucharki, zalać budyniem, przybrać resztą owoców i pozostawić do całkowitego ostygnięcia. W ten sam sposób można przyrządzić budyni bez owoców lub zamiast nich dodać łyżkę kakao, rozprowadzonego 2—3 łyżkami mleka.

GRUSZKI W KREMIE KAKAOWYM

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

2 duże gruszki z kompotu; na krem: tabliczka czekolady lub 2 łyżki kakao, 2 łyżki cukru, 1 łyżeczka masła i 2 łyżki świeżej śmietany, 1 pudełko świeżego serka homogenizowanego waniliowego

Gruszki (4 połówki) osączyć z syropu, ułożyć po jednej w kompotierkach. Czekoladę (lub kakao, cukier, masło i 2 łyżki śmietany) stopić w rondelku na bardzo słabym ogniu, dodając — mieszając — trochę syropu z kompotu. Sos całkowicie wystudzić. Ucierać twarożek w misce i dodawać po trochu sos czekoladowy. Gładkim kremem polać gruszki i dobrze oziębic.

JABŁKA W KREMIE WANILIOWYM

Czas przyrządzenia: 20—30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

4 jabłka (reneta, boiken), 1 łyżka cukru, 2 szklanki wody; na krem: 1,5 szklanki mleka, 1 płaska łyżka mąki, 3 żółtka, 2 łyżki cukru, cukier wanilinowy

Ugotować obrane, przepołowione i wypestkowane jabłka w syropie z 2 szklanek wody i łyżki cukru, uważając, by się nie rozpadły. Osączyć na sicie i ułożyć w szklanych miseczkach. Przyrządzić krem. Z mleka odlać 2—3 łyżki i tą ilością rozprowadzić mąkę. Zagotować resztę mleka, wlać mieszając mleko z mąką i zagotować. Żółtka utrzeć z cukrem i cukrem wanilinowym, wlać trochę gorącego mleka z mąką, dodać żółtka do reszty gorącego mleka i — mieszając — utrzymywać chwilę na słabym ogniu, nie dopuszczając do wrzenia, by żółtka nie zwarzyły się. Gdy krem zgęstnieje, garnek wstawić do zimnej wody i mieszając ostudzić. Zalać następnie kremem jabłka w miseczkach (można we wglębenia po gniazdkach pestkowych włożyć po jednej wydrylowanej wiśni lub odrobinię kolorowego dżemu czy konfitur). Tak samo przyrządza się gruszki w sosie waniliowym.

JABŁKA PIECZONE

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 100 kcal

4 duże jabłka winne (reneta, boiken, landsberska) o ładnej zdrowej skórce, 1 pełna łyżka miodu

Jabłka starannie umyć, wytrzeć, po czym specjalną, długą łyżeczką-skrobaczką wyjąć od strony szypułki gniazdka pestkowe w ten sposób, by nie było otworu na wylot. W otwory włożyć po trochu miodu, ustawić jabłka na blaszce do pieczenia wyłożonej folią aluminiową lub w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym lekko masłem. Wstawić do wcześniej mocno wygrzanego piekarnika (220°C) i upiec (30 min). Podawać jabłka na gorąco.

JABŁKA ZAPIECZONE POD PIANĄ

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 295 kcal

Duże jabłko, 1 szklanka wody, 2 łyżki cukru, 2 białka i 3 pełne łyżki cukru, cukier wanilinowy

Umyte jabłka obrać, podzielić na ćwiartki, usunąć gniazdka pestkowe. Zagotować w płaskim rondlu szklankę wody z 2 łyżkami cukru, włożyć jabłka i gotować je na słabym ogniu 10 min uważając, by się nie rozpadły. W tym czasie nagrzać piekarnik (do 250°C), ubić sztywną pianę z białek, dodając pod koniec ubijania po trochu cukier i cukier wanilinowy. Ugotowane jabłka ułożyć w ogniotrwałym naczyniu, wysmarowanym masłem, przykryć pianą i wstawić na 10 min do gorącego piekarnika, zmniejszając płomień do minimum. Podawać zaraz po wyjęciu z piekarnika.

KISIEL WIŚNIOWY [z mrożonki]

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 190 kcal

50 dag wiśni mrożonych (1 opakowanie), 3—4 łyżki cukru, 3 pełne łyżki mąki ziemniaczanej, 3 szklanki wody

Połowę wiśni wypestkować, nie rozmrażając, tylko przelewając na sitku wrzątkiem. Resztę zalać w garnku 3 szklankami gorącej wody, pogotować 5 min, po czym przetrzeć. Przecier przelać do garnka, posłodzić, zagotować, dodać mąkę ziemniaczaną rozprowadzoną w niewielkiej ilości zimnej wody i nieustannie mieszać. Gotować 3—4 min, zestawić z ognia, wymieszać z wydrylowanymi wiśniami i rozłożyć do kompotierek. Dobrze wystudzić. Podawać kisiel z mlekiem waniliowym lub łyżką śmietany czy śmietanki.

W ten sposób można przyrządzać kisiele z wszelkich owoców zarówno mrożonych, jak i świeżych.

KISIEL PORZECZKOWO-MALINOWY (ze świeżych owoców)

Czas przyrządzenia: ok. 30 min

Wartość kaloryczna 1 porcji:

ok. 180 kcal

20 dag porzeczek czerwonych, 20 dag malin, 2 szklanki wody, 10 dag cukru, 2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej

Porzeczki optukane obrać z szypulek. Maliny przebrać i przepłukać. Owoce umieszczone na sitku przelać wrzątkiem i przetrzeć do garnuszka. Wytłoczyny zalać w garnku 2 szklankami wrzątku, zagotować, precedzić, dodać cukier, jeszcze raz zagotować i po chwili dodać mąkę ziemniaczaną rozprowadzoną kilkoma łyżkami zimnej wody. Stale mieszać gotując 3 min. Pod koniec gotowania wlać surowy przecier z owoców, wymieszać i odstawić z ognia. Przelać kisiel do miseczek i podawać z mlekiem lub śmietanką.

KISIEL Z GOTOWEGO PROSZKU

Przyrządzić według przepisu na opakowaniu, używając zamiast wody rozcieńczonego syropu, soku owocowego lub przecieru z owoców świeżych czy mrożonych. Używając syropu, należy odpowiednio zmniejszyć ilość cukru.

KOMPOT-SURÓWKA Z MIESZANYCH OWOCÓW

Czas przyrządzenia: ok. 25 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 80 kcal

1 dorodne winne jabłko (dobrze dojrzałe), 1 gruszka, 4 morele ewentualnie poziomki lub maliny, 1 pełna łyżka cukru pudru, 2 łyżki cukru — drobno kryształ, 2 szklanki wrzącej wody, ewentualnie okrajana skórka z cytryny lub cukier wanilinowy

Owoce starannie umyć, jabłko i gruszkę obrać, wyjąć gniazdka pestkowe lub pestki, pokrajać w cienkie paski, ułożyć w szklanych czarkach, przesypując cukrem pudrem. Do wrzącej wody dodać cukier kryształ i cukier wanilinowy lub skórkę z cytryny, zagotować, po czym wystudzić. Zalać owoce syropem i dobrze ochłodzić.

KOMPOT Z JABŁEK

Czas przyrządzenia: ok. 25 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 140 kcal

4 winne jabłka (reneta, boikeny, landsberska), 4 łyżki cukru, 3 szklanki wody

Jabłka obrać, przekrajać na pół, wyjąć okrągłą łyżeczką gniazdka nasienne. W płaskim rondlu zagotować wodę z cukrem, na wrzątek włożyć jabłka

i gotować na niezbyt silnym ogniu, by nie rozpadły się. Gdy są miękkie, ostudzić, po czym wyłożyć po dwie połówki do szklanych misek, wlewając też syrop.

W ten sam sposób gotuje się kompot z innych owoców, zmniejszając lub zwiększając ilość cukru, stosownie do ich kwasowości. Ovoców mrożonych nie rozmraża się przed włożeniem do syropu.

KOMPOT Z SUSZU

Czas przyrządzenia [bez moczenia owoców]: ok. 45 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 200 kcal

Po 10 dag suszonych śliwek, jabłek (w krążkach), gruszek (w ćwiartkach lub połówkach) i ewentualnie moreli, 4 pełne łyżki cukru, cukier wanilinowy lub skórka okrajana z cytryny

Owoce starannie wyplukać, zalać na kilka godzin letnią, przegotowaną wodą. Przystępując do gotowania kompotu zlać do garnka wodę, w której owoce się moczyły, dodać do niej cukier i ewentualnie skórkę cytrynową (lub suszoną pomarańczową) i zagotować. Do wrzącego syropu włożyć namoczone owoce i na niezbyt silnym ogniu gotować, aż będą miękkie; pod koniec gotowania dodać cukier wanilinowy. Przełożyć do salaterki, wystudzić.

KREM TWAROŻKOWY Z OWOCAMI

Czas przyrządzenia: ok. 20 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 240 kcal

1 opakowanie (25 dag) chudego twarożku homogenizowanego, 2 jajka, 1 cukier wanilinowy, 10 dag cukru (drobnego kryształ), 1 łyżeczka żelatyny, 4 połówki ugotowanych w kompocie jabłek, gruszek lub brzoskwiń (te ostatnie mogą być surowe)

Żelatynę zalać 2—3 łyżkami zimnej wody, a gdy napęcznieje, rozpuścić ją w jak najmniejszej ilości wrzątku. Ubić sztywną pianę z białek, dodając pod koniec żółtka utarte z cukrem i cukier wanilinowy. W misce rozetrzeć energicznie twarożek, dodać pianę z żółtkami i żelatynę, lekko wymieszać. Owoce ułożyć w szklanych czarkach na wierzchu ubrać je twarożkową pianą (najładniej wygląda, gdy wycisnąć ją ze szprycy do dekorowania tortów) i posypać odrobiną czekolady.

KREM ŚMIETANKOWY

Czas przyrządzenia: 5—10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 270 kcal

25 dag śmietanki kremówki, 1 pełna łyżka cukru pudru; jako dodatk smakowy: może być 1 pełna łyżka kawy rozpuszczalnej (instant) lub 5 dag gorzkiej czekolady rozpuszczonej na gorąco z 1 łyżką mleka, 1 łyżka likieru o mocnym zapachu czy też 1 łyżka rumu

Przed ubiciem należy śmietankę bardzo dobrze oziębic w lodówce; jeśli nie mamy czasu — można włożyć do niej kostkę lodu, chwilę mieszać, po czym kostkę wyjąć i śmietankę ubijać. Lepiej postawić się trzepaczką do piany niż mikserem, gdyż przy użyciu tego urządzenia w krótkim czasie można zrobić masło zamiast kremu. Gdy śmietanka jest już ubita, należy dodać cukier oraz aromat i już tylko dokładnie wymieszać ją łyżką. Kremu śmietankowego można używać do delikatnych ciast, tortów, owoców i wszelkich legumin. Po ułożeniu w miseczkach udekorować go polewą czekoladową. Gdy krem ma czekać nieco dłużej na podanie — dobrze jest dodać żelatynę przygotowaną jak w poprzednim przepisie.

LODY DOMOWE (6 porcji)

Czas przyrządzania (bez mrożenia): ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 280 kcal

2 szklanki mleka, 5 jajek, 5 łyżek cukru, cukier wanilinowy

Oddzielić żółtka od białek i żółtka utrzeć z cukrem. W tym czasie zagotować mleko, gorącym zalać żółtka i od razu wymieszać; przelać do garnka, postawić na słabym ogniu na siatce ochronnej i mieszać, aż masa nieco zgęstnieje, lecz nie zagotuje się. Odstawić z ognia i ostudzić mieszając. Dodać wówczas sztywno ubitą pianę z białek z cukrem wanilinowym, dokładnie, ale delikatnie, wymieszać. Wstawić do zamrażalnika na kilka godzin, co 15 min masę delikatnie przemieszać.

Do lodów bakaliowych dodać w czasie zamrażania (gdy zacznie tworzyć się śnieg) bakalie i orzechy.

Do lodów owocowych dodać po ostudzeniu masy jajeczno-mlecznej surowy sok z owoców, syrop lub sok parowany (zimny) w takiej ilości, aby osiągnąć pożądaną smak i aromat.

Do lodów kakaowych lub czekoladowych dodać kakao lub rozpuszczoną na parze czekoladę do ucieranych żółtek.

MORELE POD SUFLETOWĄ „KOLDERKĄ”

Czas przyrządzania: ok. 35 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 460 kcal

20 okrągłych herbatników, 8 dorodnych, dojrzałych moreli, 3 duże jajka, 3 czubate łyżki cukru, cukier wanilinowy (jeśli leguminę przyrządzamy dla dorosłych — 2 łyżki koniaku lub innego dobrego alkoholu)

Na blaszce wyłożonej folią aluminiową ułożyć 16 herbatników — jeden koło drugiego. Na każdym z nich położyć połówkę starannie umytej moreli bez pestki (ewentualnie skropionej koniakiem), następnie przyrządzić suflet. Oddzielić żółtka od białek, ubić sztywną pianę z białek, dodając po trochu cukier i cukier wanilinowy. Następnie dodać żółtka i rozgniecione na proszek 4 herbatniki, lekko masę wymieszać, rozłożyć równą warstwą na morelach, wstawić do wcześniej lekko wygrzanego piekarnika (180°C) i zapiekać przez 20 min. Podawać na gorąco.

MUS Z JABŁEK

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 210 kcal

4 duże winne jabłka (reneta, landsberska), 3 białka, 15 dag cukru, cukier wanilinowy, odrobina kolorowego dżemu

Jabłka umyć, nie obierając pokrajać na kawałki, włożyć do rondla, podlać łyżkę wody i poddusić. Zupełnie miękkie przetrzeć przez sito. Włożyć przecier do makuty, dodać białka, cukier, cukier wanilinowy i ucierać (zawsze w jedną stronę), aż utworzy się puszysty mus. Rozłożyć go do kompotierek, przybrać „kropką” dżemu. Jeśli mus musi dłużej czekać na podanie, dobrze jest pod koniec ucierania dodać 1 łyżeczkę żelatyny zmiękczonej i rozpuszczonej w jak najmniejszej ilości wrzątku.

MUS BŁYSKAWICZNY

Czas przyrządzenia: ok. 10 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 220 kcal

2 opakowania serka homogenizowanego waniliowego, 2 jajka, 3 łyżki świeżej śmietany, dodatki smakowe dowolne: 1 łyżeczka naturalnej kawy (instant) lub 2 pełne łyżki zmielonych orzechów albo kilka kropel aromatu arakowego i łyżeczka kakao

Oddzielić żółtka od białek. Serki rozetrzeć na gładką masę, dodać cukier, żółtka i śmietanę oraz aromat. Ubić sztywną pianę i delikatnie połączyć z utartą masą. Rozłożyć do miseczek, przybrać, wstawić na trochę do lodówki.

MUS Z MANNY Z OWOCAMI

Czas przyrządzenia: ok. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

4 czubate łyżki kaszy manny, 3 szklanki wody, 4 łyżki cukru, cukier wanilinowy, 25 dag żurawin lub czerwonych porzeczek albo mirabelek

Zagotować 2 szklanki wody, kaszkę rozprowadzić pozostałą szklanką wody zimnej, wlać do wrzątku i od powtórnego zagotowania — mieszając od czasu do czasu — gotować 10 min. W tym czasie owoce przelać na sitku wrzątkiem, przetrzeć do miski, wymieszać z cukrem i cukrem wanilinowym. Ugotowaną kaszę odstawić z ognia, wlać przecier i ubijać trzepaczką do piany lub zmiksować, aż utworzy się różowa puszysta masa. Rozłożyć do miseczek, przybrać świeżymi owocami i oziębic.

MUS Z SUROWYCH MIĘKKICH OWOCÓW

Czas przyrządzenia: ok. 15 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 190 kcal

4 białka, 4 pełne łyżki cukru, 30 dag świeżych miękkich owoców (truskawek, malin, poziomek), 1 pełna łyżeczka żelatyny

Owoce wyplukać na sitku, bardzo dokładnie osączyć. Ubić sztywną pianę z białek, dodając pod koniec ubijania po trochu cukier i owoce (kilka sztuk zostawić do przybrania). W tym czasie żelatynę zalać 2 łyżkami zimnej wody, a gdy zmięknie, wymieszać z jak najmniejszą ilością wrzątku. Po lekkim przestygnięciu dodać po trochu do ubijanej piany z owocami. Mus rozłożyć do pucharków, przybrać świeżymi owocami i pozostawić w lodówce do stężenia. W ten sam sposób można przygotować mus z innych owoców lub zimą z dżemów albo marmolad.

MAKOWA PIRAMIDA (8 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 500 kcal

1 szklanka maku, 1 szklanka cukru, ok. 20 dag bakalii (w tym orzechy), 25 dag bezów kupnych lub upieczonych w domu (z 4 białek i 25 dag cukru kryształowego i cukru wanilinowego), 1 szklanka gęstej, niekwaśnej śmietany lub śmietanki

Jeśli piramidę przyrządzamy na Wigilię, można zużyć pozostały od strucli mak. W innym przypadku należy mak zalać na kilka godzin wrzątkiem, następnie zagotować, wylać na sito i bardzo dokładnie osączyć. Następnie zemleć w maszynie elektrycznej lub trzykrotnie w maszynie do mięsa. Z cukru i pół szklanki wrzącej wody przygotować syrop „do nitki” (ostatnia kropla ciągnie cieniutką niteczkę), włożyć zmielony mak, wymieszać, zaraz zestawić z ognia, dodać wszystkie bakalie i ostudzić. Na okrągłym półmisku układać warstwami w kształcie piramidy: mak i bezy. Połać ubitą śmietanką i przybrać ewentualnie konfiturami z wiśni.

by herbata „napęczniała”. Wówczas dolać wrzątku do pełna i pozostawić na dalsze 5 min. Nalewać herbatę do filiżanek z najcieńszej porcelany lub szkła, względnie do szklanek.

Sposób II — szybkościowy (rozrzutny): na małe siteczko z tworzywa sztucznego, które umieścić na szklance, nasypać do połowy wysokości siteczka suchą herbatę. Zagotować wodę w imbryku i natychmiast po zdjęciu z ognia lać małym strumieniem do szklanki z sitczkiem, prowadząc strumień wrzątku po całej powierzchni. Gdy szklanka wypełni się, a siteczko całe zanurzone jest w herbacie, przykryć i pozostawić tak na kilkanaście sekund. Tak zaparzona herbata ma ładny intensywny kolor, nie posiada jednak takiego aromatu, jak parzona tradycyjnie. Jest to poza tym sposób rozrzutny, gdyż zaledwie dwie szklanki napoju są względnie mocne.

Sposób III — ekspresowy (najprostszy): do wyparzonej wrzątkiem filiżanki lub szklanki włożyć 1 torebkę herbaty ekspresowej, natychmiast zalać wrzątkiem i przykryć spodkiem. Pić po 2—3 minutach, wyjmując przedtem torebkę na spodek (wyjmować łyżeczką, okręcając ją sznureczkiem, znajdującym się przy torebce).

JAK PARZYĆ KAWĘ

Można by powiedzieć wszystko to samo, co o herbacie: i sposobów jest wiele, i dobrej kawy mało. Na pewno najsmaczniejsza jest kawa z ekspresu. Ale nie każdy ma to urządzenie. Jeśli więc chcemy uzyskać dobry, aromatyczny napój — trzeba zapamiętać kilka zasad:

- Do parzenia kawy przeznaczyć wyłącznie do tego celu kamionkowy dzbanuszek.
- Wbrew mniemaniu, że kawę należy parzyć wodą świeżo przegotowaną, trzeba pogotować wodę kilka minut i to najlepiej w otwartym imbryku, by ulotnił się z wody przykry zapach chloru czy chloraminy. Wprost po zagotowaniu można używać tylko wody źródlanej lub z głębokich studni artezyjskich.
- Znaczący przedmiot twierdzą, że najsmaczniejsza jest kawa zmielona w młynku ręcznym; rozdrobniona w młynku elektrycznym bowiem rozgrzewa się zbyt mocno i traci wiele aromatu. Nie należy również mleć kawy na zapas, ale każdorazowo tyle tylko, ile potrzeba. Jeśli jest to niemożliwe, trzeba zmieloną kawę jak najmniej „wietrzyć”, to znaczy nie przesypywać z torebki, w której była przyniesiona, lecz razem z opakowaniem schować do szczelnego pudełka. Przechowywać w suchym, chłodnym miejscu, z dala od produktów o silnym zapachu. Kawy stęchłej lub przepojonej innym zapachem już „uratować” nie można.

Kawa parzona sposobem tradycyjnym: Kamionkowy dzbanek umyć doskonale, wyparzyć wrzątkiem, rozgrzać, stawiając z kilkoma łyżkami wrzątku na płytce ochronnej na małym ogniu. Następnie wylać wodę, wsypać odmierzoną kawę licząc czubatą łyżeczkę na 3/4 szklanki.

Zalać wrzątkiem, tak by kawa tylko zwilgotniała, licząc potem tę ilość przy uzupełnianiu wody. Przykryć szczelnie i pozostawić na 3 min (dobrze jest zatkać dziubek dzbanka kawałkiem waty). Po upływie tego czasu dolać odmierzoną ilość wrzątku, przykryć szczelnie i pozostawić na dalsze 7 min. Wówczas nalewać do wygrzanych filiżanek.

Do tak zaparzonej kawy można podać oddzielnie śmietankę lub na wierzchu ułożyć po łyżce ubitej kremówki. Anglicy lubią jeszcze wlać do takiej kawy łyżkę koniaku.

Jeśli uznajemy naturalną kawę instant, tzw. neskę, słodzoną — można przyrządzić ją z pianką.

„Neska” z pianką. Czubatą łyżeczkę kawy instant naturalnej wsypać do filiżanki, dodać pełną łyżeczkę cukru, wlać kilka kropel wrzątku i bardzo energicznie rozetrzeć. Następnie od razu dopełnić wrzątkiem i podawać. Na powierzchni kawy utworzy się centymetrowa warstewka aromatycznej pianki.

Kawa po polsku „w szklance”. Do wygrzanych szklanek nasypać po czubatej łyżeczce zmielonej kawy, natychmiast — mieszając — wlewać wrzątek. Po napełnieniu do 3/4 wysokości — możliwie szczelnie przykryć. Gdy fusy opadną na dno, napój jest gotowy.

KAKAO Z PIANKĄ — ODŻYWCZE

4 szklanki mleka, 4 płaskie łyżeczki kakao, 4 pełne łyżeczki cukru, 4 żółtka;
do piany: 3 białka, 3 pełne łyżeczki cukru, cukier wanilinowy

Mleko zagotować. W tym czasie oddzielić żółtka od białek, przy czym 3 białka złożyć na miskę, zaś 1 — do słoika i schować do lodówki. Żółtka utrzeć z cukrem, dodając pod koniec kakao. Wlać trochę gorącego mleka, dokładnie wymieszać i wlać do reszty mleka. Chwilę utrzymywać na słabym ogniu nie dopuszczając do wrzenia, po czym odstawić i lekko przestudzić, mieszając; nie dopuszcza się wówczas do utworzenia kożuszka. Ubić sztywną pianę z białek, dodając pod koniec po trochu cukier i cukier wanilinowy (pianę należy bić tuż przed podaniem). Kakao nalewać do kubków lub dużych filiżanek, na wierzchu kłaść piramidkę piany i zaraz podawać.

Kakao można przyrządzać bez żółtek, tylko z samą pianą.

NAPOJE MLECZNE CHŁODZONE

KOKTAJL MLECZNO-TRUSKAWKOWY {5 porcji}

Czas przyrządzania: ok. 10 min

Wartość kaloryczna 1 porcji:

ok. 80 kcal

1 l zsiadłego nie przekwaszonego mleka, dobrze schłodzonego, 50 dag miękkich owoców świeżych lub mrożonych, ok. 15 dag cukru (do mrożonki — pudru), cukier wanilinowy

Truskawki lub inne owoce mrożone lekko rozmrozić przesypując cukrem pudrem. Zarówno truskawki świeże przesypane cukrem, jak i mrożone należy rozgnieść, zalać w wysokim garnku lub 2-litrowym słoju mlekiem, dodać cukier wanilinowy i doskonale zmiksować lub bardzo energicznie ubić ręczną trzepaczką. Rozlać w szklane puchary i zaraz podać.

W ten sam sposób można przyrządzać koktajle z innych owoców, np.: porzeczki, jagód, dojrziałych moreli, wydrylowanych wiśni czy malin; można również zamiast zsiadłego lub kefiru użyć mleka przegotowanego i wystudzonego, a dla dzieci z niedowagą i kiepsko jedzących wzbogacać napój surowymi żółtkami (na tę ilość 2—3 żółtka). W przypadku, gdy nie ma ani mrożonek, ani świeżych owoców, można użyć do koktajłów różnych soków czy syropów, odpowiednio doprawiając do smaku cukrem i sokiem z cytryny.

KOKTAJLE I NAPOJE OWOCOWE I I WARZYWNE

NAPÓJ ROZGRZEWAJĄCY

1 szklanka bardzo mocnej herbaty miętowej (z 2 torebek ekspresowych mięty), 1 szklanka aromatycznego soku malinowego, 2 szklanki świeżo zaparzonej herbaty

Wszystkie składniki bardzo gorące połączyć, dobrze wymieszać, rozlać zaraz do szklanek i od razu pić.

Jest to napój zapobiegający przeziębieniu — bardzo skuteczny.

NAPÓJ „ROZBUDZAJĄCY” (10—12 porcji)

2 szklanki bardzo mocnej herbaty, zaparzonej z 6 tyżeczek suchej herbaty, 1 szklanka koncentratu pomarańczowego (słodzonego), butelka szampana, woda mineralna, jeśli mamy — plasterki cytryny

Zaparzyć herbatę, a następnie — do gorącej dodać koncentrat soku pomarańczowego, wymieszać i zupełnie wystudzić. Do szklanek nalewać do 1/3 wysokości sok z herbatą, dopełniać szampanem i wodą mineralną. Podawać z kostkami lodu. Jest to znakomity napój na sylwestrowy wieczór.

KOKTAJL „SŁONECZNY” (8—10 porcji)

1 szklanka soku z marchwi, 1 szklanka koncentratu syropu pomarańczowego, 1 szklanka koncentratu grapefruita lub cytryny, kostki lodu, kostki cukru, woda mineralna

Do szklanek rozłożyć kostki cukru i lodu. Cukier skropić obficie sokiem grapefruitowym, wlewać do wysokości 1/3 sok marchwiowy i pomarańczowy, dopełniać wodą mineralną i zaraz podawać.

KOKTAJL POMIDOROWO-JABŁKOWY **[8—10 porcji]**

2 szklanki soku pomidorowego, 2 szklanki soku jabłkowego, 4—6 łyżek koncentratu pomarańczowego, kostki lodu, kostki cukru, woda mineralna, ewentualnie tonik

Wszystkie soki wymieszać dokładnie w dzbanku. Nalewać do szklanek z kostką lodu i kostką cukru do 1/3 wysokości, dopełniając wodą mineralną lub tonikiem.

KOKTAJL JABŁKOWO-MARCHWIOWY **CODZIENNY** **[4 porcje]**

2 szklanki soku z marchwi, 2 szklanki soku z jabłek, odrobina soli, 4 łyżki cukru, 4 łyżki soku z cytryny lub 2 łyżki koncentratu syropu cytrynowego

Wszystkie składniki dokładnie zmieszać. Doskonale oziębic i ponalewać w szklanki.

KOKTAJL „CHA-CHA” **[8—10 porcji]**

1 szklanka koncentratu pomarańczowego, 1 duża butelka Coca-Coli, kostki lodu, sok cytrynowy

Do szklanek włożyć po kostce lodu, obficie skropić sokiem cytrynowym, wlać po trochę koncentratu pomarańczowego, dopełnić Coca-Colą.



CIASTA KRUCHE

KRUCHE CIASTKA WYBORNE

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 390 kcal

50 dag mąki, 25 dag masła roślinnego lub margaryny, 5 dag cukru pudru, 2 żółtka, pół białka, cukier wanilinowy; 1 białko do posmarowania ciastek, 5 dag tłuskanych orzechów dość grubo pokrajanych lub (lepiej) połamanych

Mąkę przesiekać z tłuszczem i cukrem pudrem, dodać żółtka i pół białka. Jeszcze lekko przesiekać, po czym szybko zagnieść, wszystkie składniki łącząc w gładkie ciasto. Jeśli mamy czas, można schłodzić ciasto w najchłodniejszym sektorze lodówki (lecz nie w zamrażalniku) przez 1 godz. Następnie rozwałkować placek o grubości 3—4 mm, jak najmniej podsypując go mąką, wykrawać foremką ciastka (można również pokrajać radełkiem w kwadraty lub prostokąty) i układać na blaszce do pieczenia; pod kruche ciasto można blaszki nie smarować tłuszczem. Ciastka posmarować lekko ubitym białkiem i posypać orzechami. Piec w mocno nagrzanym piekarniku (250°C), uważając, by się nie spaliły, gdyż ciasto kruche szybko się rumieni. Z tego ciasta kruchego można przyrządzać

również inne ciasteczka, placki z owocami, babeczki z różnymi kremami czy szarlotki. Surowe ciasto można przechować w lodówce tuż pod zamrażalnikiem przez 7—8 dni, a wówczas upieczenie ciasteczek czy nawet szarlotki, zwłaszcza gdy przecier jabłkowy własnej produkcji mamy w przetworach — trwa powyżej 30 min. Natomiast upieczonych kruchych ciast nie należy przechowywać w lodówce, gdyż wówczas twardnieją i są niesmaczne.

KRUCHE CIASTO ZE SŁIWKAMI

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 350 kcal

Kruche ciasto jak na ciastka wyborne, 50 dag śliwek węgerek, 10 dag cukru pudru z wanilią

Przyrządzić ciasto jak w poprzednim przepisie i schłodzić je. Średniej wielkości blaszkę wyłożyć ciastem pokrajanym w plastry (miejsca złączenia plastrów zgniatać palcami), na wierzchu ułożyć jedną przy drugiej połówki śliwek, z których uprzednio wyjąć pestki. Wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika (250°C) i upiec. Gdy ciasto lekko się zrumieni, wyjąć z piekarnika i od razu obficie posypać cały placek cukrem pudrem z wanilią.

Śliwek nie należy posypywać cukrem przed wstawieniem do piekarnika, gdyż cukier pali się i karmelizuje, a ciasto jest wówczas niesmaczne. Można przyrządzić ciasto ze śliwkami mrożonymi nie rozmrażając ich, tylko wyjąć pestki.

KRUCHY PLACEK „MARENGO” Z MORELAMI

Czas przyrządzenia: ok. 40 min
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 380 kcal

Kruche ciasto jak na ciastka wyborne, 50 dag dojrzałych moreli; na pianę: 3 białka, 3 czubate łyżki cukru i cukier wanilinowy; do podsypania moreli: 1 pełna łyżka tartej bułki, 2 pełne łyżki zmielonych orzechów

Schłodzonym w lodówce ciastem wyłożyć tortownicę, formując podwyższone brzegi. Wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (250°C), podpiec na różowo. W tym czasie sparzyć na sicie morele i nie obierając ze skórki przekrajać na pół i wyjąć pestki. Podpieczone ciasto posypać tartą bułką zmieszaną z orzechami (1 łyżka orzechów, 1 łyżka bułki), ułożyć morele (jedna przy drugiej) przekrajaną stroną do góry i posypać pozostałymi orzechami. Ubić sztywną pianę z białek, dodając pod koniec po trochu cukier kryształ i cukier wanilinowy. Ułożyć — nie wyrównując — pianę na całej powierzchni, wstawić do lekko przestudzonego piekarnika (170°C) i zapiec na różowo. Podawać na gorąco lub na zimno. Ażeby pianą nie przyklejała się do noża, krając zanurzamy nóż we wrzątku.

SZARLOTKA JABŁECZNO- -MORELOWA PYSZNA (średnia tortownica)

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 350 kcal

30 dag mąki, 15 dag masła roślinnego, 1 jajko, 3 żółtka, 1 pełna łyżka cukru pudru, aromat waniliowy; 50 dag winnych jabłek, 30 dag dojrzałych moreli, 20 dag cukru; do podsypania: tarta bułka z mielonymi orzechami (pół na pół), 2 łyżki orzechów; pianka z 3 białek i 3 czubatych łyżek cukru (drobnego kryształu)

Przyrządzić kruche ciasto „żółtkowe” (technologia taka sama jak przy normalnym cieście kruchym), schłodzić je w lodówce przez 15 min. W tym czasie opłukać, przekrajać na pół i wypestkować morele. Zasypać je w rondlu cukrem, skropić 3 łyżkami wrzątku i krótko smażyć, tak by tylko puściły sok i lekko się zaszklily, od czasu do czasu potrząsając rondlem. Obrać jabłka i zetrzeć je na płátky na tarce do szatkowania kapusty, włożyć do syropu po morelach i smażyć, aż staną się przezroczyste, uważając, aby nie przywarły (trzeba dość często mieszać). Po 10—15 min zestawić je z ognia. W czasie smażenia owoców nagrzać piekarnik (250°C). Schłodzonym ciastem pokrajającym w niezbyt cienkie plastry wyłożyć tortownicę (nie smarowaną), tworząc podwyższony na 3 cm brzeg i zgniatając miejsca złączenia palcami. Nakłuć wielokrotnie ciasto widelcem, wstawić do piekarnika i podpiec na różowo. Wyjąć, posypać tartą bułką z orzechami, ułożyć równą warstewką jabłka, na nich osączone morele, posypać orzechami, a na wierzchu ułożyć pianę ubitą sztywno z cukrem. Zapiec przy zmniejszonym do połowy płomieniu (170°C). Szarlotkę można podawać na gorąco i na zimno, kracząc nożem maczanym w gorącej wodzie.

MAZURKI

Ciasto jak na „ciastka kruche wyborne”; jeśli robimy większą ilość mazurków — należy przygotować ciasto z podwójnej porcji podanych składników.

Dużą blaszkę wyłożyć folią aluminiową, podzielić podwójnie złożonymi paskami folii na 3 części i wyłożyć te, jak gdyby małe tacki schłodzonym kruchym ciastem. Wokół brzegów każdego mazurka posmarowanych białkiem ułożyć wateczek z ciasta.

Upiec na jasnożółty kolor i po wystudzeniu nakładać różne masy mazurkowe lub polewy.

Masa makowa: 30 dag maku, 15 dag cukru, 10 dag łuskanych orzechów, 5 dag stopionego masła, 10 dag smażonej skórki pomarańczowej

Mak zalać w garnku wrzątkiem, tak by był przykryty, pozostawić na 15 min, po czym postawić na niezbyt silnym ogniu i od chwili zawrzenia gotować 5 min. Bardzo dokładnie osączyć na sicie, zemleć w maszynce z grubszym sitem trzykrotnie, a z sitem drobnym — dwukrotnie. W tym czasie

zalać cukier w rondlu połową szklanki wrzątku i ugotować syrop „do nitki”, tzn. do chwili, gdy ostatnia kropla spuszczone z łyżki ciągnie za sobą cieniutką nitkę.

Zaraz włożyć do syropu zmielony mak, wymieszać, dodając stopione gorące masło i orzechy oraz pokrajaną drobno skórkę pomarańczową.

Rozłożyć mak cienką warstwą na upieczonym kruchym placku, „narysować” na wierzchu „esy-floresy” białym cytrynowym lukrem.

Przyrządzając lukier należy pół szklanki cukru pudru ucierać wałkiem z połową surowego białka dodając po kropli sok cytrynowy. Gdy lukier ma przyjemny, kwaskowy smak i odpowiednią konsystencję — jest gotowy.

Masa orzechowa: 20 dag zmielonych orzechów, pół szklanki cukru pudru, ok. 3/4 szklanki niekwaśnej śmietanki, cukier wanilinowy lub wanilia.

Wszystkie składniki zagotować w rondlu, lekko przestudzić, wyłożyć na upieczony kruchy placek i pozostawić do zastygnięcia. Następnie przybrać paseczkami smażonej skórki pomarańczowej, krążkami suszonych śliwek (bez pestek), ewentualnie smażonymi (kandyzowanymi) owocami.

Masa pomarańczowa: 3/4 słoika dżemu pomarańczowego, 2 białka, sok cytrynowy (może być kupiony w buteleczce).

Ubić sztywną pianę. Następnie — nie przerywając ubijania — dodawać po trochu dżem i po kilka kropli soku cytrynowego. Bardzo gęstą i aromatyczną masę rozłożyć na upieczonym kruchym placku i postawić do obsuszenia, najlepiej na gorącym kaloryferze lub w piekarniku przy najmniejszym płomieniu. Gdy na wierzchu utworzy się skorupka, wyjąć z piekarnika, a po ostudzeniu przybrać marmoladkami, półówkami orzechów i paseczkami skórki pomarańczowej.

HERBATNIKI PRZEKLADANE

Ok. 40 sztuk dobrych herbatników kupnych (np. „Herbatniki z cukrem” lub okrągłe „Alberty”); na pomadę czekoladową: 1 szklanka cukru, pół szklanki śmietany, 1 czubata łyżka kakao, 1 łyżka masła, 1 łyżka mocnego alkoholu; do przybrania: 20 półówek orzechów

Przyrządzić polewę. W rondelku gotować na dość silnym ogniu cukier ze śmietaną (od chwili zagotowania 8 min), zestawić, dodać masło i kakao, ucierać, dodając pod koniec alkohol. Lekko gęstniejącą pomadę natychmiast smarować herbatniki za pomocą pędzla, składać po dwa, lukrować tą samą pomadą z wierzchu i przyklepać półówkę orzecha (pracę najlepiej wykonywać w 2 osoby). Gdy masa zgęstnieje tak, że trudno ją rozsmarować — należy rondelk postawić na ogniu i chwilę mieszać, aż masa stanie się znów płynna.

KRUCHE PALUSZKI ŚMIETANOWE DO ZUP

2 szklanki mąki, pół kostki margaryny (12,5 dag), pół buteleczki gęstej śmietany (12,5 dag), szczypta soli, kminku, 1 dag drożdży; do paluszków słodkich — zamiast soli i kminku — trochę cukru pudru, np. 2 łyżki, i cukier wanilinowy

Mąkę przesiekać z tłuszczem i solą lub ewentualnie cukrem, dodać śmietanę rozmieszaną z drożdżami, kminek lub wanilię i dobrze ciasto wyrobić. Powinno być dość miękkie, przyjemne w dotyku. Taczać z niego wałeczki o długości 10 cm, układać na blaszce do pieczenia, posmarować białkiem, posypać kminkiem lub cukrem i upiec w dobrze nagrzanym piekarniku na jasnożółty kolor.

Jest to ciasto znakomite na wszelkiego rodzaju paszteciki słodkie lub pikantne. Można owijać paskami tego ciasta parówki i piec je, a także formować z dwóch cienutkich wałeczków zwiniętych w spiralę wianuszki, smarować białkiem, posypać cukrem z wanilią i upiec.

CIASTA UCIERANE

BABKA UCIERANA (15 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 50 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 210 kcal

5 jajek, 1 szklanka mąki pszennej, pół szklanki mąki ziemniaczanej, 1 szklanka cukru (drobnego kryształ), 1 łyżka soku cytrynowego, kawałek wanilii lub cukier wanilinowy (w tym przypadku odmierzać cukier razem z cukrem wanilinowym), 1 pełna łyżeczka proszku do pieczenia, 25 dag masła roślinnego lub „Palmy”, ewentualnie 2 łyżki kakao

Włączyć piekarnik, doprowadzając do 170°C. Masło włożyć do rondelka i na małym ogniu doprowadzić do wrzenia. W tym czasie w kamiennym garnku lub stoju ubijać trzepaczką do piany lub lepiej mikserem elektrycznym całe jajka z cukrem, następnie dodawać stopniowo mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia, aromaty i na końcu wrzące masło. Wysmarować formę babową z kominkiem lub podłużną wąską blaszkę tak dużą, by surowe ciasto sięgało do 3/4 wysokości.

Jeśli ciasto przyrządzamy z kakao, należy 3/4 całej ilości wyłożyć do przygotowanej blaszki, do reszty dodać kakao, wymieszać, wlać na wierzch ciasta w formie i spiralnym ruchem zamieszać widelcem, nie dotykając dna. Piec 35—40 min. Babka taka zachowuje bardzo długo świeżość.

CIASTA BISZKOPTOWE

TORCIK BISZKOPTOWY Z OWOCAMI I PIAKĄ (średnia tortownica)

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 190 kcal

4 żółtka, 4 czubate łyżki mąki pszennej, 1,5 łyżki mąki ziemniaczanej zmieszanej z płaską łyżeczką proszku do pieczenia, 4 łyżki cukru, cukier wanilinowy; do przełożenia: 50 dag wydrylowanych wiśni lub moreli (przekrajanych na pół), średnich truskawek lub innych owoców; na pianę: 3 białka, 3 czubate łyżki cukru; tłuszcz i tarta bułka do formy

Owoce umyć i pestkowe wydrylować. Zapalić gaz w piekarniku, by nagrzał się do średniej temperatury (180°C). Oddzielić żółtka od białek, ubić sztywną pianę, dodając pod koniec ubijania po trochu cukier i cukier wanilinowy, następnie wszystkie żółtka naraz i oba rodzaje mąki. Lekko wymieszać, wlać ciasto do tortownicy wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką, rozłożyć na wierzchu owoce, pozostawiając 1/3 ich część. Wstawić do piekarnika i piec, nie otwierając drzwiczek przez pierwsze 20 min. W tym czasie ubić sztywną pianę z 3 białek, dodając pod koniec cukier. Gdy po upływie 20 min ciasto zacznie się lekko rumienić, przykryć je pianą, posypać pozostałymi owocami, wstawić ponownie do piekarnika na 20 min, zmniejszając jeszcze nieco ogień. Gdy piana lekko się zaróżowi, wyjąć torcik z piekarnika. Można podawać go na zimno albo na gorąco. Krajać nożem maczanym w gorącej wodzie.

TORCIK PONCZOWY

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 280 kcal

Ciasto jak na torcik biszkoptowy z owocami; do nasączenia: 3/4 szklanki dobrej, niezbyt mocnej herbaty, 1 łyżka soku cytrynowego, 3 pełne łyżki rumu, 1 pełna łyżka cukru; do przełożenia: 1 serek homogenizowany waniliowy, 1 opakowanie masła roślinnego, 1 łyżka cukru pudru, 30 dag świeżych poziomek lub osączonych konfitur z wiśni

Przyrządzić ciasto biszkoptowe i upiec w tortownicy wyłożonej folią aluminiową. W czasie pieczenia przyrządzić poncz. Do świeżo zaparzonej gorącej herbaty wlać rum i sok cytrynowy, dodać cukier i dokładnie wymieszać. Zaraz po wyjęciu biszkoptu z piekarnika oblać go gorącym ponczem i pozostawić do całkowitego ostygnięcia. Zarówno serek, jak i masło roślinne należy co najmniej na 1 godz. przed przyrządzeniem masy wyjąć z lodówki, gdyż muszą mieć jednakową pokojową temperaturę. Umieścić je razem w 1-litrowym słoju i doskonale zmiksować, dodając pod koniec cukier puder.

Zupełnie ostudzony biszkopt przekrajać na pół i przełożyć masą, wymieszaną z połową poziomek lub owoców z konfitur. Posmarować też wierzch i przybrać go owocami lub konfiturami.

ROLADA POZIOMKOWA

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 200 kcal

4 jajka, 4 łyżki gorącej wody, 1 łyżka oleju słonecznikowego lub sojowego, 12,5 dag cukru, 1 torebka cukru wanilinowego, 7,5 dag mąki pszennej, 5 dag mąki ziemniaczanej, 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia; masło roślinne do posmarowania papieru, cukier (drobny kryształ) do posypania ciasta przed zwinięciem; do przełożenia: krem jak do tortu ponczowego i 20 dag poziomek lub marmolada albo świeże owoce; arkusz papieru pergaminowego posmarowanego tłuszczem

Przygotować wszystkie potrzebne produkty, zapalić piekarnik i rozgrzać do ok. 170°C. Oddzielić żółtka od białek, składając żółtka do 2-litro-

wego garnka o niezbyt szerokim dnie. Wszystkie czynności przy wykonaniu powinny następować szybko po sobie, a więc: odmierzyć do małego garnuszka wodę, zagotować, natychmiast wlać wrzątek do żółtek i od razu miksować, wlewając olej (można posłużyć się trzepaczką do piany zamiast mikserem). Do nieco gęstniejących żółtek — nie przerywając ubijania — dodać 2/3 całej ilości cukru i ubijać do utrzymania konsystencji kremu. Ubić sztywną pianę z białek, dodając pod koniec resztę cukru, dodać ją do żółtek razem z oboma rodzajami mąki i proszkiem do pieczenia. Lekko wymieszać (nie miksować) i rozsmarować ciasto delikatnie na arkuszu pergaminu, ułożonym na blaszce do pieczenia, warstwą o grubości ok. 1 cm. Wstawić do wygrzanego piekarnika (170°C) i piec, nie otwierając drzwiczek, 15—20 min. Zrumienione na kolor słomki ciasto (należy bardzo uważać, by go nie przepiec i nie wysuszyć, gdyż będzie się kruszyło przy zwijaniu) natychmiast posypać cukrem drobnym kryształem, przykryć czystą ściereczką, na niej położyć odpowiednio dużą deseczkę i odwrócić blaszkę dnem do góry. Usunąć blaszkę, papier posmarować gąbką zwilżoną zimną wodą (zaczyna od razu parować), zdjęć ostrożnie papier i natychmiast zwinąć roladę w rulon razem ze ściereczką. Pozostawić tak na kilkanaście minut. Jeśli rolada ma być przełożona tłustym kremem, należy pozostawić ją zwiniętą do zupełnego ostygnięcia. Potem rozwinąć, posmarować kremem (przyrządzonym jak w poprzednim przepisie), posypać poziomkami i zwinąć. Jeśli zaś przełożenie stanowią owoce lub marmolada, można ciasto od razu rozwinąć, posmarować marmoladą lub posypać owocami i zwijać dość ciasno, zdejmując jednocześnie ze ściereczki. Po wierzchu posypać roladę cukrem pudrem lub polukrować.

Roladę można przekładać różnymi kremami, owocową pianą, bitą śmietanką itp. Znakomity jest makowiec, czyli rolada przełożona makiem przyrządzonym jak do strucli; po zwinięciu lukruje się ją lukrem czekoladowym lub cytrynowym.

CZARNY PLACEK Z ORZECHAMI

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 420 kcal

Tyle ile zaważy 7 jajek — tyle mąki, masła roślinnego lub Palmy i cukru, 1 płaska łyżka proszku do pieczenia, 20 dag wytłuskanych i połamanych dość grubo orzechów, 5 dag kakao naturalnego lub 10 dag gorzkiej czekolady, jeśli mamy w domu — można dodać rodzyнки i skórkę pomarańczową smażoną pokrajaną w kostkę; tłuszcz do wysmarowania blaszki, tarta bułka do posypania

Przygotować wszystkie produkty i zapalić piekarnik, rozgrzewając go do średniej temperatury (220°C). Masło ucierać w makutrze, dodając po jednym całym jajku, po trochę cukru, a w końcu mąkę, zmieszaną z proszkiem do pieczenia i kakao sypane po trochu, by nie było grudek. Do dobrze utartego ciasta dodać połamane orzechy i — jeśli mamy — bakalie, wymieszać. Wyłożyć je równą warstwą do dużej blaszki do pieczenia wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką. Piec ok. 40 min. Przed wystawieniem z piekarnika sprawdzić patyczkiem; jeśli po wyjęciu z ciasta

jest on suchy — można placek wyjmować. Po ostygnięciu pokrajać w prostokąty o szerokości 2 cm. W szczelnym zamknięciu czarny placek przechowuje się doskonale przez dłuższy czas.

RACUSZKI BISZKOPTOWE **(na ok. 20 sztuk)**

Czas przyrządzania: ok. 45 min
Wartość kaloryczna 1 racuszka: ok. 100 kcal

4 jajka, 3 szklanki mąki, mleko, 1 łyżeczka z małym czubkiem proszku do pieczenia, 1 łyżka cukru, 1/2 płaskiej łyżeczki soli; do posypania: 4 pełne łyżki cukru pudru z wanilią; do smażenia: ok. 30 dag smalcu lub świeżego oleju

Do mąki wymieszanej z proszkiem do pieczenia dodać ubite z cukrem żółtka, sól, tyle mleka, by ciasto można było kłaść łyżką na tłuszcz i nie rozlewało się, a na końcu — sztywno ubitą pianę z białek i lekko wymieszać. Na głębokiej patelni rozgrzać tłuszcz, kłaść łyżką niekształtne racuszki, smażyć z obu stron na rumiano, osączać na ręczniku z bibuły i posypywać suto cukrem pudrem z wanilią.

SERNIK WYŚMIENITY **(duża tortownica)**

Czas przyrządzania: ok. 2 godz.
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 300 kcal

1 kg najlepszego, tłustego sera, niezbyt mocno odcisniętego, 10 żółtek, 8 białek, 4 spore ziemniaki, ugotowane na sytko i przepuszczone przez praskę, 2 pełne łyżki mąki ziemniaczanej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 25 dag masła, 1,25 szklanki cukru, cukier wanilinowy, 2 krople (dosłownie) olejku migdałowego, bakalie: 10 dag rodzynków, trochę smażonej skórki pomarańczowej pokrajanej w kostkę; tłuszcz i tarta bułka do formy; na polewę: 1 szklanka cukru, 1/2 szklanki śmietany, 1 pełna łyżka kakao naturalnego, 1 łyżka rumu lub koniaku, 5 dag grubo połamanych orzechów, 1 łyżka masła

Ser zemleć w maszynce z drobnym sitkiem razem z ziemniakami. W makutrze ucierać masło, dodając po jednym żółtku, po 2 łyżki sera i po trochu cukru. Po wyczerpaniu składników dodać wszystkie aromaty, sztywno ubitą pianę z białek i mąkę ziemniaczaną z proszkiem do pieczenia. Już tylko lekko, lecz dokładnie wymieszać, wyłożyć do dużej tortownicy, wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką, wstawić do wcześniej nagrzanego (średnia temperatura — 170°C) piekarnika. Piec ok. 45 min, przetrzymać jeszcze trochę do lekkiego przestygnięcia w otwartym piekarniku, potem wyjąć i zupełnie ostudzić w tortownicy. Przyrządzić polewę. Śmietanę wlać do niezbyt szerokiego rondelka, dodać cukier, postawić na średnim ogniu i od chwili zawrzenia gotować dość intensywnie (uważając, by nie kipiało) przez 9 min. Zestawić z ognia, dodać kakao oraz łyżkę masła i ucierać. Gdy masa zacznie gęstnieć, dodać alkohol, wymieszać i wylać ją na sernik, rozprowadzając na całej powierzchni i bokach; zaraz posypać połamanymi grubo orzechami.

PIERNIK NAJLEPSZY OLEŃKI

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 310 kcal

6 całych jajek, 1 szklanka cukru, 50 dag sztucznego miodu, 4 szklanki mąki, 1 buteleczka śmietany, 1 pełna łyżka stopionego masła, 2 czubate łyżeczki sody oczyszczonej, 2 łyżki utłuczonych na proszek korzeni (cynamon, goździki, trochę startej gałki muszkatołowej), bakalie (orzechy, rodzynki, smażona skórka pomarańczowa)

Miód stopić i bardzo mocno rozgrzać, dodając masło i aromaty. W tym czasie utrzeć jajka z cukrem na białą, pulchną masę, dodać — ciągle mieszając — gorący miód, następnie po trochu mąkę zmieszaną z sodką, dokładnie rozcierając, by nie było grudek. Pod koniec wlać śmietaną, jeszcze raz dokładnie wymieszać, dodając na końcu bakalie. Wysmarować tłuszczem 2 podłużne blaszki, wysypać mąką, włożyć ciasto, wstawić do wcześniej wygrzanego, średnio gorącego (180°C) piekarnika i piec ok. 45 min. Gdy ciasto lekko odstaje od brzegów blachy, jest ładnie zrumienione na powierzchni, a po wkłuciu patyczek jest suchy, można wyjmować piernik z piekarnika.

TORT MAKOWY

Czas przyrządzenia: ok. 3 godz.
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 400 kcal

30 dag maku, 8 jajek, 1 szklanka cukru, 2 łyżki tartej bułki, 2 krople olejku migdałowego; na masę: 6 żółtek, 1 szklanka mleka, 1 szklanka cukru, cukier wanilinowy, 1 płaska łyżka mąki, ok. 40 dag masła (półtorej kostki), stoik galaretki lub dżemu z czerwonej porzeczki, tarta bułka i tłuszcz do formy; do przybrania: grubo posiekane orzechy

Poprzedniego dnia mak zaparzyć wrzątkiem. Nazajutrz doskonale osączyć go na sicie i zmielić dwukrotnie w maszynie z drobnym sitem. Oddzielić żółtka od białek. Żółtka utrzeć z cukrem, dodając po trochu mak, sztywno ubitą pianę z białek, tartą bułkę i olejek. Lekko wymieszać, wyłożyć do tortownicy wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką. Wstawić do wcześniej nagrzanego piekarnika (170°C) i piec ok. 40 min (przed wyjęciem sprawdzić patyczkiem). W czasie pieczenia i studzenia ciasta przyrządzić masę waniliową. Mąkę rozprowadzić niewielką ilością zimnego mleka, wlać do reszty mleka wrzącego i mieszając zagotować. Ubić żółtka z cukrem i cukrem wanilinowym, wlać do nich gorące mleko z mąką, postawić na siatce ochronnej na niewielkim ogniu i mieszać, aż masa nieco zgęstnieje, lecz nie zagotuje się. Zestawić z ognia i ostudzić mieszając (nie tworzy się wówczas „kożuszek”). Masło ucierać w makutrze, dodając po trochu mlecznego kremu; można też wlać — dla zaostrenia smaku — kieliszek koniaku, dodając go po odrobinie w czasie ucierania. Ostudzone ciasto przekrajać na pół, spód posmarować cieniutką warstwą galaretki, położyć połowę masy, znów rozłożyć cieniutką warstwę galaretki, nakryć wierzchem i posmarować resztą masy wierzch i boki tortu; można go też przybrać orzechami, marmoladkami, paskami skórki pomarańczowej itp.

CIASTA DROŹDZOWE

ROGAL DROŹDZOWY ŚWIĄTECZNY

Czas przyrządzania: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 300 kcal

50 dag mąki, 3 żółtka, 3 czubate łyżki cukru, cukier wanilinowy, ok. półtorej szklanki ciepłego mleka, 10 dag masła roślinnego, 5 dag drożdży; 5 dag masła do posmarowania ciasta przed zwinięciem, trochę bardzo gęstego dżemu lub osączonej konfitury, 1 jajko do posmarowania

Żółtka ubić z cukrem i cukrem wanilinowym, stawiając miskę na naczyniu z wrzątkiem. Drożdże rozprowadzić ciepłym mlekiem z dodatkiem 1 łyżeczki mąki i cukru, gdy podwoją objętość, dodać je do mąki razem z żółtkami i taką ilością ciepłego mleka, by ciasto było pulchne. Wyrobić je, dodając pod koniec stopione masło. Postawić ciasto do wyrośnięcia. Gdy podwoi objętość, rozwałkować lekko na stolnicy posypanej mąką, formując spory trójkąt, posmarować zmięczonym (nie stopionym) masłem, rozłożyć łyżeczką dżem lub konfitury i zwinąć nadając kształt rogala. Ułożyć na blaszce do pieczenia. Pozostawić na 15 min, by ciasto jeszcze raz podrosło i w tym czasie nagrzać piekarnik (180°C). Rogal posmarować rozbitym jak na jajecznicę jajkiem i wstawić do piekarnika. Piec ok. 30 min; przed wyjęciem sprawdzić ciasto patyczkiem. Z tego samego ciasta można upiec bułeczki tzw. jagodzianki; jagody przed zawinięciem w ciasto należy wymieszać z cukrem.

OBWARZANKI BABUNI (na 15—20 sztuk)

Czas przyrządzania: ok. 2 godz.
Wartość kaloryczna 1 szt.: ok. 200 kcal

1 kg mąki, 4—5 białek, 5 dag drożdży, ciepłe mleko pół na pół z wodą, 1 łyżka soli, 1 łyżka tłuszczu (może być olej słonecznikowy lub sojowy), trochę startej gałki muszkatołowej; do posmarowania: białko z odrobiną soli; do posypania: mak, kminek lub czarnuszka; do smarowania blachy trochę oleju lub smalcu

Do mąki dodać drożdże rozprowadzone ciepłym mlekiem i nieco podrośnięte oraz resztę składników; mleka należy dodać tyle, by ciasto było niezbyt miękkie, twardsze niż na drożdżowy placek. Dobrze je wyrobić i pozostawić do wyrośnięcia. Nagrzać piekarnik w ciągu 15 min do temperatury średniej (200°C). W płaskim rondlu zagotować wodę z dodatkiem soli, przygotować blaszkę do pieczenia, wysmarowaną tłuszczem. Z wyrośniętego ciasta brać po kawałku (5—7 dag) ciasta, taczać z niego wałki grubości kciuka i długości ok. 15 cm, łączyć w niewielkie kółka, a pozostałym końcem owijać, kółko tak, by powstał obwarzanek. Układać je na stolnicy posypanej mąką. Gdy woda zagotuje się, kłaść po kilka obwarzanków na wrzątek, po wypłynięciu na wierzch wyjmować od razu na blaszkę do pieczenia, posmarować jajkiem i posypać makiem. Po wypełnieniu blaszki (układać ciastka niezbyt ciasno, gdyż rosną) wstawić ją do nagrzanego piekarnika i piec do zrumienienia (15—20 min).

DOSKONAŁY CHLEBEK DOMOWY

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 195 kcal

25 dag mąki żytniej (do nabycia na bazarach), 25 dag mąki pszennej, 15 dag otrąb pszennych, ciepła woda pół na pół z mlekiem, 1 łyżka świeżego oleju sojowego lub słonecznikowego albo oliwy, 1 łyżka soli, 1 łyżka kminku lub czarnuszki, 6 dag drożdży

Wszystkie składniki połączyć i wyrobić bardzo starannie dość gęste ciasto. Postawić je w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Następnie uformować podłużny chlebek, ułożyć na blaszce do pieczenia posmarowanej tłuszczem i posypanej mąką, posmarować z wierzchu białkiem, posypać kminkiem i wstawić do średnio nagrzanego piekarnika 220°C (gorętszego niż do pieczenia delikatnego ciasta drożdżowego). Piec ok. 40 min. Zrumieniony chlebek wyjąć z piekarnika i przykryć czystą ściereczką.

BABKA DROŻDZOWA NAJLEPSZA

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 280 kcal

50 dag mąki tortowej, 8 żółtek, 20 dag stopionego masła, 8 dag świeżych drożdży, 20 dag cukru drobnego kryształ, ok. 1/2 szklanki ciepłego mleka, szczypta soli, 10 dag bardzo drobno posiekanej smażonej skórki pomarańczowej, kawałek wanilii utłuczonej z 1 łyżką cukru lub cukier wanilinowy; skórka z cytryny (niekoniecznie), masło do wysmarowania foremek

Wszystkie składniki na delikatne ciasto drożdżowe powinny być lekko ogrzane, mąka przesiana, masło stopione i utrzymywane w stanie ciepłym. Jeśli mamy świeżą cytrynę, po wyszorowaniu jej i sparzeniu ścieramy skórkę. Drożdże należy rozprowadzić ciepłym mlekiem z dodatkiem 1 łyżeczki mąki i 1 łyżeczki cukru, pozostawić do podrośnięcia. Gdy podwoją swą objętość, dodać je do mąki razem z ubitymi na parze żółtkami (miszkę z żółtkami wstawić do garnka z gorącą wodą i ubijać z cukrem) oraz wszystkimi aromatami. Wyrabiać ciasto ręką; powinno być pulchne i miękkie, jeśli trzeba, dolać trochę ciepłego mleka. Kiedy ciasto zacznie nieco odstawać od ręki, dodać ciepłe masło i jeszcze chwilę wyrabiać. Postawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu i przykryć czystą ściereczką. Gdy podwoi objętość, nałożyć do 2 form tzw. babowych z kominkiem wysmarowanych masłem, napełniając je tylko do połowy wysokości, i jeszcze pozostawić w ciepłe, aby ciasto prawie całkowicie wypełniło formy. W tym czasie nagrzać średnio (180°C) piekarnik, wstawić wyrosnięte baby i piec 25—30 min. Ładnie zrumienione przed wyjęciem sprawdzić patyczkiem: gdy jest suchy — można babki wystawiać. Po lekkim przestygnięciu wyłożyć ciasto spodem do góry, a gdy zupełnie wystygnie, polukrować.

Lukier śnieżnobiały — cukier puder utarty z odrobiną białka i soku z cytryny.

Lukier biały — cukier puder rozarty z odrobiną wrzątku i soku z cytryny.

Lukier różowy — cukier puder rozarty z odrobiną wrzątku i soku z cytryny oraz kroplą (dosłownie) koncentratu burakowego.

Lukier przejrzysty gotowany — cukier kryształ zwilżony wrzątkiem (tylko na tyle, by nie był suchy) gotować „do nitki”, tzn. do chwili, gdy ostatnia kropla syropu spuszczone z łyżki ciągnie za sobą cieniutką niteczkę. Zaraz po zestawieniu z ognia ucierać, a gdy zacznie lekko bieleć, dodać trochę soku z cytryny i 1 łyżkę (na szklankę cukru) masła. Jeszcze chwilę ucierać i natychmiast lukrować ciasto, gdyż szybko schnie.

BUCHTY Z DŻEMEM

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.

Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 350 kcal

50 dag mąki, 2 jajka, 1 pełna łyżka masła roślinnego, 1/2 szklanki cukru razem z cukrem wanilinowym, 5 dag drożdży, ok. 1,5 szklanki ciepłego mleka; do nałożenia: ok. 1/2 słoiczka gęstego dżemu lub powideł albo osączonej konfitury; 2 łyżki masła roślinnego do smarowania ciasta, cukier puder do posypania

Do przesianej mąki dodać nieco podrośnięte drożdże, rozprowadzone ciepłym mlekiem, ubite z cukrem jajka i resztę składników. Wyrobić pulchne, ale nieco gęściejsze niż na baby, ciasto i postawić je do wyrośnięcia. W tym czasie rozgrzać piekarnik do 180°C (średnio). Zmiękczyć (nie topić) masło roślinne. Z wyrośniętego ciasta brać po małej porcji, jak na pączki, rozpląszczać lekko posypując mąką, kłaść w środek po trochu dżemu i zalepiać dokładnie. Następnie każdą buchtę posmarować lekko masłem i ciasno, jedną przy drugiej, układać w tortownicy lub w blaszce do pieczenia, której nie trzeba już smarować tłuszczem. Po wypełnieniu wstawić blaszkę do piekarnika. Upiec buchtę na rumiano i podawać rozrywając je i posypując cukrem pudrem lub polewając sosem waniliowym.

CIASTA KARNAWAŁOWE

BEZY {20 sztuk}

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.

Czas suszenia: kilka godz.

Wartość kaloryczna 1 sztuki: ok. 65 kcal

5 białek, 30 dag cukru drobnego kryształ, cukier wanilinowy, 1 łyżka soku cytrynowego, trochę oliwy do wysmarowania blaszki

W żaroodpornej misce lub rondlu ubić sztywną pianę. Następnie wstawić do większego naczynia z wrzącą wodą, ustawić na średnim ogniu (by woda stale gotowała się) i ubijać dalej, dodając po trochu cukier. Gdy pianą jest już bardzo gęsta i rwie się przy poruszeniu trzepaczką, dolać sok cytrynowy i jeszcze przez chwilę ubijać. Następnie kłaść łyżeczką

bezy na blaszkę wyłożoną pergaminem lub folią aluminiową posmarowaną oliwą, wstawić do wcześniej nagrzanego do ok. 100°C piekarnika i wysuszyć. Najpierw drzwiczki mają być zamknięte, następnie — uchylone, aż bezy nabiorą lekko różowego koloru i będą zupełnie suche. Z tak przygotowanych bezów można przyrządzić wspaniały tort, układając je w tortownicy i przekładając masą kawową i konfiturami; można też podawać je z bitą śmietanką i owocami oraz jako dodatek do różnego rodzaju legumin.

PTYSIE

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 210 kcal

1 szklanka (ok. 20 dag) mąki, 5 dużych jajek, 1 szklanka wody, 12,5 dag (pół kostki) masła, szczypta soli, 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Zagotować wodę z masłem i solą, zmniejszyć nieco ogień i od razu wysypać całą ilość mąki, rozcierając energicznie drewnianą łyżką, by nie powstały grudki. Gdy ciasto nie lepi się już do ścianek naczynia, zestawić z ognia i od razu wbić całe jajko, energicznie wcierając je w ciasto. Kolejno dodawać po jednym resztę jajek, za każdym razem doskonale wcierając poprzednie. Po wyczerpaniu wszystkich wysmarować blaszkę oliwą lub masłem, posypać lekko mąką i kłaść łyżeczką niewielkie porcyjki ciasta w sporych odstępach, gdyż ptysie prawie trzykrotnie zwiększają objętość. W czasie przyrządzania ciasta nagrzać dość mocno piekarnik (220°C), wstawić blaszkę z ptysiami i piec nie otwierając drzwiczek przez 20 min (w przeciwnym razie ciasto opadnie), następnie sprawdzić, jak przebiega pieczenie, zmniejszyć ogień i jeszcze dopiec, a właściwie dosuszyć przez 15 min. Zdjąć ptysie z blaszki, całkowicie ostudzić i przechowywać w suchym, przewiewnym miejscu w papierowej torbie.

Można nadziewać je bitą śmietaną lub innymi słodkimi kremami albo traktować jako „kokilki” i podawać w nich zapieczone pikantne farsze z grzybów, sera czy kapusty z grzybami. Trzeba uprzednio ścierać wierzchy ptysiów, tzw. czapeczkę, wyjąć włókienka ciasta, nałożyć krem lub farsz.

FAWORKI

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 300 kcal

5 żółtek, ok. 1,5 szklanki mąki, 1 łyżka spirytusu lub octu, szczypta soli, ok. 50 dag smalcu do smażenia, ok. 1/2 szklanki cukru pudru z wanilią do posypania

Na stolnicę wysypać mąkę, zrobić w środku dołek i wbijać po jednym żółtku, mieszając czubkiem noża. Wlać spirytus lub ocet i wyrobić dość twarde, ale elastyczne ciasto: gdy jest zbyt miękkie — dosypać trochę mąki, gdy zbyt twarde — wlać odrobinę śmietany. Po wyrobieniu „wybić” wałkiem, aż na powierzchni będą tworzyć się małeńkie pęcherzyki powietrza. W tym czasie rozgrzać mocno smalec na głębokiej patelni. Odcinać po niewielkim kawałku ciasta, jak najcieniej rozwałkować i krajać

w pasy o szerokości ok. 2,5 cm i długości ok. 10 cm. Nacinać je wzdłuż pośrodku i przewijać jeden koniec przez nacięcie. Kłaść taworki od razu na gorący tłuszcz (nie powinny czekać na smażenie, wysychają bowiem szybko i są wówczas mniej kruche) i smażyć z obu stron na kolor słomkowy.

Wymowac cedzakową łyżką na bibułkowy ręcznik i gdy odciekną, zaraz posypywać cukrem pudrem z wanilią.

PĄCZKI **(10—15 pączków)**

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz. 30 min
Wartość kaloryczna 1 pączka: 210—320 kcal

2 szklanki mąki, 5 żółtek, 1/3 szklanki cukru, 5 dag masła (może być roślinne lub Palma), 5 dag drożdży, ciepłe mleko, szczypta soli, otarta skórka z cytryny lub aromat cytrynowy (cytrynę przedtem sparzyć wrzątkiem); do nałożenia: ok. 20 dag powideł śliwkowych lub oszczędzonych konfitur; do posypania: 2 czubate łyżki cukru pudru z wanilią, 75 dag smalcu do smażenia

Drożdże rozprowadzić ciepłym mlekiem, dodając po łyżeczce mąki i cukru i postawić, by podrosły. W tym czasie ubić żółtka z cukrem, stawiając miskę z żółtkami na garnku z gorącą wodą. Gdy drożdże podwoją objętość, dodać je do mąki, wlać żółtka, stopione masło i wyrobić pulchne ciasto, które postawić w ciepłe do wyrośnięcia. Po podwojeniu objętości brać po kawałku (3—5 dag) ciasta, formować w dłoniach placuszek, nakładać po trochu powideł lub konfitur, bardzo dokładnie zalepić i układać „szwem” do dołu, na posypanej mąką stolnicy. Przykryć ściereczką i pozostawić jeszcze na 15 min, by powtórnie podrosły. W tym czasie rozgrzać smalec, sprawdzając, czy jest dostatecznie gorący; w tym celu włożyć do smalcu cieniutki płatek ziemniaka i gdy natychmiast wypływa na powierzchnię, można wkładać pączki. Smażyć je po 3—5 min z każdej strony. Ładnie zrumienione wyjmować na bibułę, a gdy odciekną z tłuszczu, zaraz posypywać cukrem z wanilią.

SPIS TREŚCI

| | |
|--|----------|
| Od Autora | 3 |
| CO TRZEBA WIEDZIEĆ O DOMOWYCH KOLACJACH | 5 |
| Mini-vademecum racjonalnego żywienia | 7 |
| Jak układać jadłospis | 10 |
| Cztery pory roku w kuchni i na stole | 13 |
| Wiosna | 14 |
| Lato | 21 |
| Jesień | 28 |
| Zima | 35 |

PRZEPISY NA POTRAWY 43

| | | | |
|--|-----------|---|-----------|
| SURÓWKI | 45 | Surówka z pomidorów pikantna | 52 |
| Surówka z marchwi i chrzanu | 45 | Surówka z chrzanu | 52 |
| Surówka z marchwi w zielonym wianuszkuz | 45 | Surówka z owoców letnich | 52 |
| Surówka z porów delikatna | 46 | Surówka z owoców jesiennych | 53 |
| Surówka z porów pikantna | 46 | SALAŃKI | 54 |
| Surówka z selera | 46 | Ćwikła | 54 |
| Surówka z cykorii i jabłka | 47 | Ćwikła z sałatą | 54 |
| Słupki ogórkowe | 47 | Sałątka śledziowa | 55 |
| Mizeria | 47 | Sałątka z ziemniaków | 55 |
| Surówka ze świeżych ogórków | 47 | Sałątka jarzynowa vinaigrette | 55 |
| Surówka francuska z kalafiora | 48 | Sałątka jarzynowa letnia | 56 |
| Surówka ze słodkiej kapusty | 48 | Sałątka jarzynowa wystawna | 56 |
| Surówka z kapusty włoskiej | 48 | Sałątka z fasolki szparagowej | 56 |
| Surówka z czerwonej kapusty | 49 | Zielony groszek w majonezie | 57 |
| Surówka z młodej kapusty białej | 49 | Sałątka rybna najprostsza | 57 |
| Surówka z kiszzonej kapusty i marchwi | 49 | Sałątka rybna francuska | 57 |
| Surówka z kiszzonej kapusty pikantna | 49 | PRZYSTAWKI | 58 |
| Surówka z kiszzonej kapusty z bu-raczkim | 50 | Kanapki | 58 |
| Zielona sałata po poznańsku | 50 | Pasty do kanapek | 59 |
| Sałata najprostsza | 50 | Pasta twarożkowa zielona | 59 |
| Sałata z sosem vinaigrette | 50 | Pasta zielona „topiona” | 59 |
| Sałata wiosenna | 51 | Pasta twarożkowo-pomidorowa | 59 |
| Surówka letnia | 51 | Pasta twarożkowo-rybna | 59 |
| Surówka zielona | 51 | Pasta „wykwintna” | 60 |
| Surówka jesienna | 51 | Pasta jajeczna zwykła | 60 |
| Surówka z pomidorów łagodna | 52 | Pasta jajeczna „bogata” | 60 |
| | | Pasta pasztetowa | 60 |
| | | Fromaż czosnkowy | 60 |
| | | Fromaż muszkatowy | 61 |
| | | Fromaż paprykowo-pomidorowy | 61 |
| | | Twarożek po bułgarsku | 61 |
| | | Masło pietruszkowe | 61 |

| | | | |
|---|----|--|----|
| Masło szczypiorkowe lub czosnkowe pikantne z pieprzem lub z papryką | 61 | Zupa jarzynowa jesienna | 73 |
| Przystawki na ciepło | 62 | Zupa jarzynowa „Julienne” | 74 |
| Grzanki gospodarskie | 62 | Zupa jarzynowa z mrożonki warzywnej | 74 |
| Grzanki myśliwskie | 62 | Zupa-krem warzywny | 74 |
| Grzanki pikantne | 62 | Zupa kalafiorowa | 75 |
| Grzanki ze świeżymi grzybami | 63 | Krupnik postny | 75 |
| Grzanki pikantne z jajecznicą . | 63 | Zupa pomidorowa na kostkach lub mięsie | 76 |
| Grzanki panierowane do jarzyn . | 63 | Zupa szczawiowa | 76 |
| Butelczki zapiekane z wędzoną rybą | 63 | Zupa jabłkowa „czysta” | 76 |
| Tort grzybowy | 64 | Zupa z zielonego groszku | 77 |
| Płytysie z pieczarkami zapiekane | 64 | Zupa ziemniaczana zabieleną z grzybkami | 77 |
| Mortadela w „szlafroczkach” . | 65 | DODATKI DO ZUP | 78 |
| Ostry ser panierowany | 65 | Grzanki z czosnkiem | 78 |
| Kaszanka panierowana | 65 | Delikatne grzanki z bułki | 78 |
| Polski „parmezan” | 65 | Paszteciki w naleśnikach | 79 |
| Jabłka do mięsa po francusku . . | 66 | Krucze paluszki do zup | 79 |
| ZUPY | 67 | Cebulaki | 79 |
| Barszcze | 67 | Paszteciki śmietanowe z farszem myśliwskim | 80 |
| Barszcz białoostocki | 67 | Zawijaczki | 80 |
| Barszcz burakowy zdrowotny . . | 67 | Kostki z manny lub kaszki krakowskiej | 81 |
| Barszcz burakowy czysty na kurczaku lub innym mięsie | 68 | Lane ciasto | 81 |
| Barszcz burakowy codzienny . . | 68 | POTRAWY Z MIĘSA I DROBIU | 82 |
| Barszcz grzybowo-burakowy (wigilijny) | 68 | Cielęcina i króliki | 82 |
| Barszcz pomidorowy | 69 | Klopsiki cielęce w sosie pieczeniowym | 82 |
| Barszcz wołyński na mięsie drobiowym | 69 | Kotleciki cielęce | 83 |
| Żurek grzybowy z ziemniakami . | 70 | Mostek cielęcy faszerowany à la indyk | 83 |
| Żurek z kielbasą i ziemniakami . | 70 | Cielęcina w kokilkach | 83 |
| Żurek krakowski | 70 | Eskalopki cielęce po włosku | 84 |
| Zalewajka z kielbasą | 70 | Galaretką z cielęcej golonki | 84 |
| Zalewajka ze świeżymi grzybami | 71 | Królik smażony w sosie cebulowym | 85 |
| Chłodniki | 71 | Ragoût z królika | 85 |
| Botwina-chłodnik z młodych buraczków | 71 | Wołowina | 85 |
| Chłodnik bułgarski — tarator . . | 72 | Kotlety mielone | 85 |
| Chłodnik biały „roztrzępaniec” | 72 | Klopsiki mielone w sosie pieczarkowym | 86 |
| Chłodnik pomidorowy, szczawio- wy lub owocowy | 72 | Zrazy po nelsonsku | 86 |
| Chłodnik owocowy luksusowy . . | 72 | Befszytki z cebulką | 87 |
| Chłodnik wiśniowy „czysty” . . | 73 | Rumsztyki inaczej | 87 |
| Zupy z jarzyn | 73 | | |

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| Bagieta po meksykańsku | 87 | Filety rybne à la Nelson | 102 |
| Wieprzowina | 88 | Filety rybne po węgiersku | 103 |
| Kotlety wieprzowe po minister- sku | 88 | Filety rybne w pakiecikach | 103 |
| Sznicyle wieprzowe z jabłkami | 88 | Ryba w galarecie | 103 |
| Schab pieczony w folii | 89 | Klopsiki rybne w galarecie | 104 |
| Pieczeń wieprzowa | 89 | Klopsiki rybne w sosie greckim | 104 |
| Wędliny | 89 | Ryba po grecku | 105 |
| Kiełbasa po poznańsku | 89 | Ryba po grecku dietetyczna | 105 |
| Parówki w powijaczkach | 90 | Puffy rybne w sosie pomodoro- wym | 105 |
| Parówkowe zawijasy | 90 | Rumsztyki rybne z cebulką | 106 |
| „Różyczki” parówkowe z cu- kinią | 90 | Ryba pod pikantnym sufletem | 106 |
| Kaszanka panierowana | 91 | Ryba po indiańsku | 107 |
| Baranina, dziczyzna, dzikie ptactwo | 91 | Paprykarz rybny | 107 |
| Udziec barani na dziko | 91 | Karp lub sandacz smażony | 107 |
| Bitki baranie | 92 | Pstrąg w galarecie | 108 |
| Pasztet z zająca lub z królika | 92 | Płocie smażone | 108 |
| Zajęc smażony z sosem orygi- nalnym | 93 | Karp w jarzynach | 108 |
| Kuropatwy po myśliwsku | 93 | Śledzie wiosenne | 109 |
| Bażant à la indyk | 94 | Śledzie marynowane | 109 |
| Drób | 94 | Koreczki à la anchois po polsku | 109 |
| Kurczak w pikantnej potrawce | 94 | Śledzie korzenne | 110 |
| Kurczak po amerykańsku | 95 | POTRAWY Z JAJ | 111 |
| Kurczak na sposób wschodni | 95 | Jajecznicza chrupiąca | 111 |
| Kurczak luzowany faszerowany | 96 | Jajecznicza z grzybami | 111 |
| Kurczak duszony w winie | 96 | Jajecznicza na parze | 112 |
| Kurczak pod pikantnym beszame- lem | 97 | Jajecznicza z kiełbasą | 112 |
| Kurczak à la bekasy | 97 | Jajecznicza na grzankach | 112 |
| Kotleciki mielone z drobiu | 98 | Jajka „na materacyku” | 113 |
| Pączki drobiowe podwójnie pa- nierowane | 98 | Jajka na twardo po angielsku | 113 |
| „Schabowe” z kurczaka | 98 | Jajka po nelsonsku | 113 |
| Zrazy faszerowane drobiowe | 99 | Jajka w dołkach szpinakowych | 114 |
| Kaczka luzowana z farszem myśliwskim | 99 | Jajka w koszulkach na pomido- rach | 114 |
| Pilaw z kurczaka | 100 | Jajka zapiekane w „kokilkach” | 114 |
| POTRAWY Z RYB MORSKICH I SŁODKOWODNYCH | 101 | Jajka sadzone z pieczarkami | 115 |
| Filety w serowym panierunku | 101 | Jajka na sposób turecki | 115 |
| Filety rybne smażone w ziolo- wym panierunku | 101 | Kotleciki z jajek | 116 |
| Szaszłyczki rybne | 102 | Omlet wiejski | 116 |
| | | Omlet ze szpinakiem | 116 |
| | | POTRAWY Z JARZYN | 117 |
| | | Fasolka szparagowa po polsku | 117 |
| | | Fasolka szparagowa (z konserwy) ze śmietaną | 117 |
| | | Fasolka szparagowa z jajkami | 118 |
| | | Fasolka perłowa po liońsku | 118 |

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| Buraczki z jabłkiem | 118 | Sosy gorące | 134 |
| Kalafior z wody | 119 | Beszamel podstawowy | 134 |
| Kalafior pod mięsnym beszamelem | 119 | Sos pomidorowy aksamitny | 135 |
| Młoda kapusta duszona z jabłkami | 119 | Sos pieczeniowy | 135 |
| Kapusta faszerowana kielbasą i ryżem | 120 | Sos z grzybów suszonych | 135 |
| Kapusta à la bigos | 120 | Sos ze świeżych grzybów lub pieczarek | 135 |
| Marchewka z groszkiem na beszamelu | 121 | Sos mięsny | 136 |
| Młoda marchewka z masłem | 121 | POTRAWY MACZNE I KASZE | 137 |
| Papryka faszerowana mięsem | 121 | Kluski i makarony | 137 |
| Peperonata | 122 | Kluski leniwe wspaniałe | 137 |
| Pory à la szparagi | 122 | Leniwe kluski inne | 138 |
| Szpinak na ostro | 122 | Łazanki z kapustą | 138 |
| Boćwina doskonała | 123 | Łazanki pożywne | 139 |
| Cukinia duszona w pomidorach | 123 | Łazanki po węgiersku | 139 |
| POTRAWY Z GRZYBÓW | 124 | Łazanki z twarożkiem i truskawkami | 139 |
| Podgrzybki w śmietanie | 124 | Makarony z „polskim parmezanem” | 139 |
| Grzyby smażone | 124 | Makarony po sycylijsku | 140 |
| Tort grzybowy | 125 | Makarony z jabłkami | 140 |
| Grzybowe sznycle ministerskie | 125 | Makarony po chłopsku | 141 |
| Kapusta wigilijna z grzybami | 126 | Pizza po polsku | 141 |
| POTRAWY Z ZIEMNIAKÓW | 127 | Pizza niby po włosku | 141 |
| Młode ziemniaki z koperkiem | 127 | Pizza po myśliwsku | 142 |
| Ziemniaki po myśliwsku | 127 | Spaghetti po włosku | 142 |
| Rondel burgundzki | 128 | Naleśniki, ołatki, pierogi | 143 |
| Ziemniaczany „makaronik” | 128 | Ciasto naleśnikowe zwykłe | 143 |
| Kopytka | 128 | Ciasto pierogowe | 143 |
| Kopytka błyskawiczne | 129 | Farsz mięsny | 144 |
| Knedle z owocami | 129 | Farsz myśliwski | 144 |
| Pieczone ziemniaki | 130 | Farsz kulebiakowy | 144 |
| Ziemniaki pieczone inaczej | 130 | Farsz białostocki | 145 |
| Placki z młodych ziemniaków | 130 | Farsz z ziemniaków | 145 |
| Pyzy polskie | 130 | Farsz z twarożku z owocami | 145 |
| Pyzy z wkładką | 131 | Farsz orzechowy | 145 |
| SOSY | 132 | Naleśniki z rokpołem | 146 |
| Sosy zimne | 132 | Roladki naleśnikowe z parówkami | 146 |
| Sos majonezowy klasyczny | 132 | Naleśniki biszkoptowe z jabłkami | 146 |
| Sos vinaigrette | 133 | Grzybek z czarnymi jagodami | 147 |
| Sos śmietanowy łagodny | 133 | Ołatki biszkoptowe | 147 |
| Sos śmietanowy ostry | 133 | Ołatki codzienne | 147 |
| Sos chrzanowy — surówka | 134 | Placuszki z sera | 148 |
| Sos chrzanowy wielkanocny gęsty | 134 | Kulebiak drobiowy | 148 |
| | | Kotlety w cieście | 149 |

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Ryż, kasze | 149 | Kompot-surówka z mieszanych owoców | 162 |
| Ryż na sypko gotowany w „dużej wodzie” | 149 | Kompot z suszu | 163 |
| Ryż na sypko z domowego dogotowywacza | 149 | Krem twarożkowy z owocami | 163 |
| Ryż gotowany po kreolsku | 150 | Krem śmietankowy | 163 |
| Ryż „Curry” | 150 | Lody domowe | 164 |
| Ryż z kielbasą | 150 | Morele pod sufletową „kołderką” | 164 |
| Risotto | 150 | Mus z jabłek | 165 |
| Ryż z jajkami | 151 | Mus z surowych miękkich owoców | 165 |
| Ryż zielony | 151 | Mus błyskawiczny | 165 |
| Baba ryżowa z owocami | 151 | Mus z manny z owocami | 165 |
| Kotleciki z ryżu | 152 | Makowa piramida | 166 |
| Przekładaniec ryżowo-mięsny | 152 | NAPOJE | 167 |
| Kasza gryczana na sypko w domowym dogotowywaczu | 152 | Napoje gorące | 167 |
| Kasza jęczmienna na smaku grzybowym | 153 | Jak parzyć herbatę | 167 |
| Kasza perłowa wypiekana z mięsem i grzybami | 153 | Jak parzyć kawę | 168 |
| Pikantne kotleciki z kaszy jęczmiennej | 154 | Kakao z pianką — odżywcze | 169 |
| Kotleciki delikatesowe z płatków owsianych | 154 | Napoje mleczne chłodzone | 169 |
| Baba pikantna z kaszy jaglanej | 154 | Koktajl mleczno-truskawkowy | 169 |
| ZAPIEKANKI | 155 | Koktajle i napoje owocowe i warzywne | 170 |
| Zapiekanka „Frykas” | 155 | Napój rozgrzewający | 170 |
| Zapiekanka węgierska | 155 | Napój „rozbudzający” | 170 |
| Zapiekanka oryginalna z jaj | 156 | Koktajl „słoneczny” | 170 |
| Zapiekanka jęczmienna | 156 | Koktajl pomidorowo-jabłkowy | 171 |
| Zapiekanka drobiowa | 157 | Koktajl jabłkowo-marchwiowy codzienny | 171 |
| Zapiekanka strudlowa | 157 | Koktajl „Cha-Cha” | 171 |
| Zapiekanka z resztek kurczaka | 157 | CIASTA, CIASTKA, TORTY | 172 |
| Zapiekanka inna z resztek | 158 | Ciasta kruche | 172 |
| DESERY | 159 | Kruche ciastka wyborne | 172 |
| Budyń waniliowy | 159 | Kruche ciasto ze śliwkami | 173 |
| Galaretką morelowa | 159 | Kruchy placek „Marengo” z morelami | 173 |
| Gruszki w kremie kakaowym | 160 | Szarlotka jabłeczno-morelowa pyszna | 174 |
| Jabłka w kremie waniliowym | 160 | Mazurki | 174 |
| Jabłka pieczone | 161 | Herbatniki przekładane | 175 |
| Jabłka zapieczone pod pianą | 161 | Kruche paluszki śmietanowe do zup | 175 |
| Kisiel wiśniowy | 161 | Ciasta ucierane | 176 |
| Kisiel porzeczkowo-malinowy | 162 | Babka ucierana | 176 |
| Kisiel z gotowego proszku | 162 | Ciasta biszkoptowe | 176 |
| Kompot z jabłek | 162 | | |

| | | | |
|--|-----|-------------------------------------|-----|
| Torcik biszkoptowy z owocami i pianką | 176 | Obwarzanki Babuni | 181 |
| Torcik ponczowy | 177 | Doskonały chlebek domowy | 182 |
| Rolada poziomkowa | 177 | Babka drożdżowa najlepsza | 182 |
| Czarny placek z orzechami | 178 | Buchty z dżemem | 183 |
| Racuszki biszkoptowe | 179 | Ciasta karnawałowe | 183 |
| Sernik wyśmienity | 179 | Bezy | 183 |
| Piernik najlepszy Oleńki | 180 | Płysie | 184 |
| Tort makowy | 180 | Faworki | 184 |
| Ciasta drożdżowe | 181 | Pączki | 185 |
| Rogal drożdżowy świąteczny | 181 | | |

