



KOMITET GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ZARZĄD GŁÓWNY LIGI KOBIEĆ POLSKICH

POTRAWY Z MAŁĄ ILOŚCIĄ MIĘSA

BARBARA BRZOZOWSKA



WARSZAWA 1988

Opracowanie redakcyjne: Jolanta Łagodzińska

Rysunki: Małgorzata Wickenhagen

Zatwierdzono przez Komisję Programową Komitetu Gospodarstwa
Domowego Zarządu Głównego Ligi Kobiet Polskich

Wydanie drugie poprawione

WSTĘP

Jedną z głównych zasad racjonalnego żywienia jest dostarczenie organizmowi w każdym posiłku pełnowartościowego białka. Takie tylko białko może być wykorzystane do budowy tkanek organizmu, tworzenia płynów ustrojowych, hormonów, ciał odpornościowych oraz zapewnić prawidłowy jego wzrost, rozwój i funkcjonowanie.

Większość produktów spożywczych zawiera w swym składzie w różnych ilościach białko. Nie w każdym jednak przypadku jest to białko pełnowartościowe.

Co decyduje o różnicach w wartościach odżywczych białek różnych produktów?

Białka są związkami chemicznymi złożonymi z aminokwasów. Znanych jest 20 różnych aminokwasów tworzących białka, ale nie w każdym białku znajdują się wszystkie aminokwasy. Właśnie różnice w rodzaju, ilości oraz wzajemnych proporcjach aminokwasów wchodzących w skład białek decydują o odrębnych właściwościach tych białek, jak również określają ich wartość odżywczą.

Ktore białka nazywamy pełnowartościowymi?

Białka pełnowartościowe to takie, które swym składem aminokwasowym zbliżone są do białek organizmu ludzkiego. Ścisłej mówiąc to te, które zawierają w odpowiednich ilościach 8 niezbędnych aminokwasów wykorzystywanych przy budowie tkanek człowieka. Aminokwasy te muszą być dostarczane w pożywieniu, ponieważ organizm ludzki nie jest w stanie sam ich wytworzyć.

Jakie produkty spożywcze dostarczają białka pełnowartościowego?

Zródłem białka pełnowartościowego są produkty pochodzenia zwierzęcego. Spośród nich najwyższą wartością odżywczą odznacza się:

- białko jaj,
- białko mleka, napojów mlecznych, serów twarogowych i żółtych, niewiele niższą:
- białka mięsa i jego przetworów,
- białka ryb

Wszystkie natomiast białka roślinne są niepełnowartościowe na skutek braku jednego lub więcej niezbędnych aminokwasów, bądź z powodu dużych dysproporcji ilościowych pomiędzy nimi.

Do produktów roślinnych najbogatszych w białko należą:

- orzechy.
- rośliny strączkowe (groch, fasola, bób).
- produkty zbożowe (mąka, kasze).
- ziemniaki — mimo, że zawierają w swym składzie niewiele białka, ze względu na ich duże spożycie stanowią liczące się jego źródło.

Wartość odżywczą białek niepełnowartościowych można uzupełnić poprzez właściwe ich zestawienie z innymi produktami.

Co należy wiedzieć o uzupełnianiu się wartości odżywczej białek?

Znając skład aminokwasowy białek można podnosić ich wartość odżywczą, łącząc produkt zawierający białko o niedoborze określonego aminokwasu z innymi, mającymi ten aminokwas w dużej ilości. Daje to w efekcie zestaw aminokwasów, który organizm może wykorzystać jako materiał budulcowy.

Najlepsze rezultaty uzupełniania wartości odżywczej białek roślinnych uzyskuje się łącząc je z białkami pochodzenia zwierzęcego.

Nawet niewielki dodatek białka pełnowartościowego podwyższa znacznie wartość białka roślinnego.

Efekt wzajemnego uzupełniania się białek zależy od właściwego doboru produktów zwierzęcych i roślinnych pod względem rodzaju, ilości i wzajemnych proporcji.

Pamiętać również należy, że zjawisko uzupełniania się białek zachodzi tylko w czasie ich równoczesnego podania w pożywieniu. Oznacza to, że:

Produkty zawierające białka, mające się wzajemnie uzupełniać muszą być podane w jednym posiłku, a najlepiej w jednej potrawie.

Duży odstęp czasu dzielący ich spożycie powoduje, że większość aminokwasów białek niepełnowartościowych ulega spaleni. Przyjmuje się, że już odstęp większy niż 15 minut może w znacznym stopniu ograniczyć możliwość wzajemnego uzupełniania się białek, a co za tym idzie stopień wykorzystania ich przez organizm dla celów budulcowych.

Jakie praktyczne znaczenie ma zjawisko uzupełniania się białek?

Znajomość zasad wzajemnego uzupełniania się białek ma niebagatelne znaczenie przy planowaniu codziennych jadłospisów.

Wynikający z zasad racjonalnego żywienia wymóg dostarczania w odpowiedniej ilości pełnowartościowego białka w każdym posiłku, wobec ograniczonej dostępności produktów zwierzęcych, stwarza konieczność efektywnego gospodarowania tymi produktami. Właśnie dzięki wzajemnemu uzupełnianiu się białek istnieje możliwość częściowego zmniejszenia w posiłkach — bez szkody dla zdrowia — ilości białka zwierzęcego i zastępowania go odpowiednio dobranymi pod względem składu aminokwasowego białkami roślinnymi i tworzenia w ten sposób wysokowartościowych mieszanin białek.

Pozwala to na:

- równomierne rozłożenie produktów białkowych pochodzenia zwierzęcego, w tym głównie mięsa i jego przetworów, na poszczególne dni i posiłki,
- ekonomiczne wykorzystanie białek w organizmie (do celów budulcowych a nie energetycznych),
- obniżenie kosztu żywienia przez wprowadzenia jako źródła białka tańszych produktów roślinnych,
- urozmaicenie codziennych jadłospisów ze względu na dużą ilość możliwych zestawów produktów roślinnych i zwierzęcych, a co za tym idzie różnorodność kombinacji smakowo-zapachowych, wyglądu i konsystencji potraw.

Jakie produkty zestawiać ze sobą w potrawy i posiłki, aby uzyskać wysoką wartość odżywczą białka?

Wprowadzenie do potraw mięsa jako produktu zawierającego białko zwierzęce podnosi wartość biologiczną białka całej potrawy. Lepsze efekty otrzymać można wtedy, gdy pozostałe produkty w tej potrawie (roślinne lub roślinne i zwierzęce) zestawione są tak, że składy aminokwasowe ich białek uzupełniają się wzajemnie. Poniżej zamieszczone są przykłady potraw, w których wysoka wartość odżywcza białka jest wynikiem nie tylko obecności mięsa lub jego przetworów, ale również dobrego, wzajemnego uzupełniania się białek pozostałych produktów.

- mięso, mąka pszenna, jaja wędlina — kotlety z kaszy jęczmiennej i mięsa, naleśniki z nadzieniem z wątroby i bułki
- mięso, mąka pszenna, ser żółty wędlina — zapiekanka z makaronu, sera żółtego z wędliną
- drób, podroby

- mięso, mąka pszenna, ziemniaki wędlina drób, podroby — kluski (z dodatkiem mleka w proszku) z sosem mięsnym
- mięso, mąka pszenna, szpinak wędlina drób, podroby — zapiekanka z makaronu z kiełbasą i szpinakiem
- mięso, kasza jęczmienna, jajo wędlina drób, podroby — kotlety z kaszy jęczmiennej i drobiu
- mięso, kasza jęczmienna, ser żółty wędlina drób, podroby — zapiekanka z kaszy jęczmiennej i drobiu posypana żółtym serem
- mięso, kasza jęczmienna, groch wędlina drób, podroby — prażucha z wieprzowiną
- mięso, ryż, jajo wędlina drób, podroby — kotlety z ryżu i wołowiny
- mięso, ryż, ser żółty wędlina drób, podroby — zapiekanka z ryżu, warzyw i kiełbasy
- mięso, ryż, groszek zielony wędlina drób, podroby — sałatka z ryżu, drobiu i groszku zielonego
- mięso, ziemniaki, groch wędlina drób, podroby — wieprzowina duszona z grochem i ziemniakami, zupa z grochu i ziemniaków z kiełbasą
- mięso, ziemniaki, ser żółty wędlina drób, podroby — sałatka z ziemniaków, mięsa z serem żółtym
- mięso, drożdże, jajo wędlina drób, podroby — pieróg z ciasta drożdżowego z nadzieniem z mięsa i kapusty, pizza z kiełbasą i pomidorami
- mięso, mąka pszenna, mleko wędlina, drób, podroby — zupa ziemniaczana z zacierkami i mięsem, knedle ziemniaczane z nadzieniem z mięsa i kapusty, kopytka z sosem mięsnym

UCZYMY SIĘ PRZYRZĄDZAĆ SMACZNE, TANIE I ZDROWE POTRAWY PÓLMIĘSNE

Potrawy półmieszne są przykładem potraw wykonanych z produktów roślinnych w połączeniu z mięsem. Białka produktów wchodzących w skład tych potraw uzupełniają się wzajemnie, tworząc mieszaniny o pełnej wartości biologicznej.

Potrawy półmieszne przygotowuje się z warzyw, roślin strączkowych lub ich nasion, kasz, ciast z dodatkiem mięsa, wędlin, konserw mięsnych, podrobów. Mięso lub jego przetwory powinny stanowić około 1/3 ilości wszystkich produktów. Do potraw tych można wykorzystywać gorsze, a więc tańsze gatunki mięsa i wędlin, mięso mielone, odżywki oraz resztki mięs pozostałe z innych potraw.

Różnorodność surowców oraz różnorodność technik kulinarnych (potrawy półmieszne mogą być: gotowane, duszone, smażone, pieczone, zapiekane) pozwala na uzyskanie wielu atrakcyjnych potraw.

Potrawy te można podzielić na następujące grupy: pasty, sałatki, zupy z wkładką mięsną, warzywa faszerowane, mięsa duszone z warzywami, kotlety półmieszne, potrawy z ciasta z mięsem, zapiekanki.

Pasty półmieszne — są dobrym dodatkiem do różnego rodzaju kanapek. Przyrządza się je najczęściej z resztek wędlin lub też z mięsa gotowanego czy pieczonego. Dodatkowymi produktami białkowymi występującymi w pastach są sery i jaja.

Produkty wchodzące w skład pasty należy zmielić lub drobno posiekać, rozetrzeć z masłem, margaryną, śmietaną lub olejem. Doprawiać je do smaku solą, pieprzem, mieloną papryką, tymiankiem, musztardą. Jako dodatek smakowy, który podnosi wartość witaminową past, może być drobno posiekany koperek, natka pietruszki, szczypiorek i cebula.

Sałatki półmieszne — podstawowym składnikiem tych sałatek są warzywa (jeden rodzaj lub kilka), np. ugotowane ziemniaki, marchew, seler, kalafior, a także rośliny strączkowe.

Dodatek mięsa gotowanego, pieczonego lub wędlin podnosi wartość odżywczą sałatek, a także nadaje im specyficzny smak. Również sery i jaja dodane do sałatek są dodatkowym źródłem pełnowartościowego białka. Wskazane jest także dodawanie do sałatek warzyw surowych, świeżych, kwaszonych oraz zieleniny.

Wszystkie składniki sałatki należy kroić drobno i łączyć ze sobą. Doprawiać do smaku solą, pieprzem ewentualnie czosnkiem, ostrą mieloną papryką, koncentratem pomidorowym. Polewać majonezem, śmietaną, kefirem, zalewą z oleju i soku cytrynowego itp.

Zupy z wkladką mięsną — to zupy z dodatkiem wysokobiałkowego produktu. Może nim być mięso gorszego gatunku (pręga, łata, kark, żeberka), podroby. Zupy przygotowuje się dodając rozdrobnione warzywa (ich wybór zależy od rodzaju zupy) do podgotowanego na półmiękkko mięsa. Ugotowaną zupę należy zagęścić mąką rozmieszaną z wodą lub zasmażką zrobioną z mąki i tłuszczu. Do podprawiania zupy często stosujemy śmietanę. Aby śmietana nie warzyła się w zupie, należy rozmieszać ją z niewielką ilością mąki, dodać do zupy i zagotować. Wartość odżywczą zupy można podnieść dodając do niej mleko. Ziemniaki, kluski, kasze dodane do zupy zwiększają jej kaloryczność, a także są dodatkowym źródłem białka.

Takie zupy, jak kapuśniak, grochówkę, zupę fasolową czy żur, sporządza się z dodatkiem kielbasy, wędzonego boczku (chudy stanowi również źródło białka), wędzonych żeberek.

Wkładkę mięsną do zup mogą stanowić oddzielnie przygotowane — z mielonego mięsa ewentualnie z dodatkiem kaszy — pulpety, które należy gotować w zupie na krótko przed jej podaniem.

Do ugotowanych zup dodaje się bezpośrednio przed podaniem świeżą zieleninę w postaci posiekanego koperku, natki pietruszki, szczypiorku czy rzeżuchy.

Warzywa faszzerowane — stanowią dość liczną grupę potraw półmięsnych. Do ich przygotowania wykorzystuje się paprykę, kabaczkę, cukinię, pomidory, kalarepkę, kapustę, ziemniaki. Rzadziej stosuje się cebulę, cykorię, ogórki.

Do nadziewania należy wybierać warzywa świeże, jędrne, zdrowe, a także możliwie równej wielkości, ponieważ ułatwia to znacznie ich obróbkę (termiczną) i podział gotowej potrawy na poszczególne porcje.

Na farsz nadaje się mięso różnego rodzaju, a więc cielęcina, wołowina, wieprzowina, mięso drobiu, królików, które może być gotowane, pieczone lub surowe. Dobre efekty smakowe uzyskać można nadziewając warzywa baraniną. Nadzienie mogą stanowić również rozdrobnione wędliny, np. kielbasa paszтетowa, serdelowa i parówki.

Mięso lub wędlinę przeznaczoną na farsz należy zemleć lub rozetrzeć z namoczoną bułką. Do farszu mięsnego można dodać ryż, kaszę, grzyby, włoszczyznę, kapustę, a także części warzyw, pozostałe po wydrążeniu.

Odpowiednią konsystencję farszu uzyskamy dodając jajo, które ma właściwości wiążące. Uzupełnia ono ponadto wartość białkową potrawy. Do farszu można dodać posiekaną i zrumienioną na tłuszczu cebulę. Oprócz soli i pieprzu, które tradycyjnie stosuje się w naszej kuchni, można przyprawić farsz również zmieloną papryką, suszonymi liśćmi selera, pietruszką, czosnkiem, estragonem, majerankiem, kolendrą, tymiankiem. Dobre efekty smakowe dają przyprawy, takie jak „Jarzynka”, „Przyprawa do mięs”, „Przyprawa do drobiu”, „Przyprawa myśliwska”.

Nadziewać można warzywa surowe lub gotowane, dusić je lub zapiekać polane np. sosem beszamelowym.

Podawać z ziemniakami, kaszami, makaronem, surówką lub z pieczywem.

Mięsa duszone w warzywach — są to potrawy najmniej pracochłonne.

Do duszenia nadają się wszystkie rodzaje mięs — nawet gorsze — tłuste, ścięgniaste, z błonami i chrząstkami.

Dobór warzyw jest dowolny. Najczęściej stosuje się jednak warzywa kapustne, a więc kapustę zwykłą świeżą lub kwaszoną, brukselkę, kalarepkę, jak również fasolę, marchew, ziemniaki oraz warzywa mieszane. Często do duszenia dodaje się również grzyby.

Przeznaczone do duszenia mięso należy starannie oczyścić, umyć, pokrajać, posolić i zrumienić na rozgrzanym tłuszczu. Podsmażone mięso dusić podlewając wodą i dopiero, gdy jest prawie miękkie, dodawać rozdrobnione warzywa, sól, przyprawy i dusić razem do miękkości. W ten sposób przyrządza się wołowinę i baraninę.

Cielęcina i wieprzowina duszą się krócej, praktycznie więc można je bezpośrednio po obsmażeniu łączyć z warzywami i dusić. Czas duszenia mięsa z warzywami nie powinien przekraczać 25 minut. Przedłużanie duszenia obniża wartość odżywczą warzyw, pogarsza konsystencję potrawy, która robi się mazista, bez aromatu. Mięsa duszone w warzywach podawać z kaszą, makaronem, ziemniakami lub pieczywem.

Kotlety półmięsne — przyrządza się z surowego mielonego mięsa z dodatkiem ziemniaków, grochu, fasoli lub mielonego mięsa i kasz (gryczanej, jęczmiennej, jaglanej lub ryżu). Przy przygotowywaniu tych potraw można również wykorzystać mięsa gotowane lub pieczone i wędliny. Dodanie do masy jaja powoduje jej wiązanie. Dla uzyskania właściwego smaku można dodać podsmażoną cebulę i sól oraz przyprawy, jak pieprz naturalny lub ziołowy, mieloną paprykę, cząber. Wartość odżywczą kotle-tów podnieść można przez dodanie drobno posiekanej zieleniny. Z gotowej masy formować kotlety i obtaczać je w tartej bułce. Smażyć w rozgrzanym tłuszczu. Podawać polane sosami o wyraźnym smaku i aromacie (chrzanowym, pomidorowym, grzybowym itp.) z ziemniakami, makaronem i surówką.

Potrawy z ciasta z mięsem

— gotowane — knedle, pierogi, pyzy nadziewane farszami mięsnymi, mięsno-warzywnymi lub nadzieniami z mięsa i kasz. Tu również należy wymienić kluski, makarony, łazanki, które podawać można z sosami mięsnymi;

— smażone — racuchy z dodatkiem mięsa lub wędlin, wędliny smażone w cieście, naleśniki z nadzieniami mięsnymi;

— pieczone — paszteciki z farszem mięsnym w cieście drożdżowym, kruchym, francuskim, klebiaki itp.

Farsze do tych potraw przyrządza się z mięsa gotowanego lub pieczonego, a także z wędlin i podrobów. Po zmieleniu i doprawieniu do smaku łączyć je należy z przygotowanym uprzednio ciastem i poddawać właściwej obróbce termicznej.

Nadzienie można, jak w przypadku warzyw faszerowanych, sporządzać łącząc mięso z kaszami lub warzywami (np. kapustą, grzybami). Do sporządzania farszu, zwłaszcza do naleśników, można wykorzystywać gotowe pasztyety. Knedle i pyzy, można również nadziewać kawałkami mięsa lub np. kawałkami parówek.

Przygotowując ciasto na pierogi, kluski, makarony dobrze jest dodawać mleko w proszku. Polepsza ono smak i podnosi wartość białkową potrawy. Potrawy z ciast i mięsa powinno się podawać z surówkami.

Zapiekanki półmięsne — przygotowuje się łącząc gotowane lub pieczone mięso, ewentualnie wędliny lub konserwy mięsne z takimi produktami, jak: kasze, ryż, kluski, makarony, ziemniaki. Przygotowywać można również zapiekanki warzywno-mięsne. Na tego rodzaju potrawy nadają się: papryka, seler, brokuły, skorzonera, pory, kalafior. Do tych zapiekanek, ze względu na małą zawartość białka w warzywach, wskazane jest dodanie jajka na twardo lub sera. Produkty przeznaczone na zapiekankę należy ugotować (z wyjątkiem wędlin i wcześniej poddawanych obróbce termicznej mięs), rozdrobnić, zmieszać ze sobą, doprawić do smaku przyprawami. Smakowitość zapiekanek podnoszą smażone cebula i pieczarki, grzyby oraz posiekana zielenina. Aby zapiekanka była wilgotna, należy dodać do niej nieco tłuszczu, np. oleju, margaryny, masła. Margarynę lub masło najlepiej położyć na wierzchu zapiekanki. Wartość odżywczą zapiekanki podnosi tarty ser, śmietana albo mleko wymieszane z jajkiem. Składniki te powodują również, że po zapieczeniu konsystencja potrawy jest bardziej ściśła. Zapiekanki można również zapiekać zalane różnymi sosami sporządzonymi z zasmażek z mąki i tłuszczu, np. sosem beszamelowym, sosem pomidorowym itp.

Zapiekanki mięsno-warzywne posypać można po wierzchu tartą bułką, która wchłania ewentualny nadmiar wilgoci, a po zapieczeniu tworzy chrupiącą skorupkę.

Forma do zapiekanek mięsno-warzywnych powinna być wysmarowana tłuszczem i posypana bułką tartą, a do zapiekanek z makaronu i kasz tylko wysmarowana tłuszczem.

Zapiekanki należy podawać z surówkami.

POTRAWY PÓLMIĘSNE W CODZIENNYCH JADŁOSPISACH

Dużą różnorodność potraw półmięsnych pozwala na ich wszechstronne zastosowanie w codziennym żywieniu rodziny.

Pasty — nadają się doskonale na **śniadania i kolacje**.

Salatki — można podawać z dodatkiem pieczywa jako samodzielne pełnowartościowe **danie na śniadanie lub kolację**. Mogą one również być **dodatkiem do drugich dań obiadowych** takich, które nie zawierają białka zwierzęcego lub zawierają je w małej ilości, np. do pyz ze słoniną, placzków ziemniaczanych itp.

Zupy z wkladką mięsną — z reguły stanowią **I danie obiadowe** i wtedy zestawia się je z bezmięsnym I daniem, takim jak pierogi z kapustą i grzybami, knedle ze śliwkami i inne. Zupy te podawać można również jako tzw. **posiłki jednodaniowe**. W takim przypadku zestaw produktów, z których sporządza się zupę, powinien być szczególnie dobrze przemyślany i zawierać:

- co najmniej jeden produkt z grupy zbożowych (kasza, kluski, makaron) lub strączkowych (fasola, groch) albo ziemniaki — jako źródło energii oraz białka roślinnego,
- mięso, drób, podroby, wędliny — jako źródło pełnowartościowego białka,
- warzywa jako źródło witaminy C i karotenu,
- smalec, słoninę, masło, śmietanę lub margarynę — jako źródło tłuszczu.

Zupy podawane jako samodzielny posiłek powinny być wysokokaloryczne, duże objętościowo, zawiesiste i gęste. Wielkość porcji powinna wynosić 3/4—1 l (podczas gdy w obiedzie wielodaniowym wynosi do 1/2 l). Zupę taką należy zatem sporządzać z większych ilości produktów niż zupę wchodzącą w skład kilkudaniowego obiadu.

Warzywa faszerowane, mięsa duszone w warzywach, potrawy z ciasta z mięsem — stosuje się przede wszystkim jako **II dania obiadowe**. Potrawy te można również podawać jako **posiłki jednodaniowe**, a paszteciki, naleśniki, pierogi mogą być także **dodatkiem do czystych zup**. Zasady sporządzania posiłków jednodaniowych są takie same jak dla zup stanowiących samodzielne danie. Objętość potrawy powinna być 1 1/2 raza większa od porcji drugiego dania wchodzącego w skład posiłku wielodaniowego. Zwiększenie objętości oraz kaloryczności uzyskuje się przez odpowiednio duży udział w potrawie produktów energetycznych.

Gdy występują braki **produktów białkowych**, **dobrze jest podawać te potrawy jako gorące kolacje**, ponieważ różnorodność produktów wchodzących w ich skład zapewnia wysoką wartość odżywczą posiłku.

Planując codzienne jadłospisy należy pamiętać, że z uwagi na ograniczoną dostępność mięsa, potrawy zawierające mięso w swym składzie

mogą znaleźć się tylko w jednym, najwyżej w dwóch posiłkach w ciągu dnia. W pozostałych zaś źródłem białka zwierzęcego będzie mleko, sery, jaja.

Doceniając znaczenie i wartość odżywczą potraw półmięsnych powinno się jednak od czasu do czasu przygotowywać dania z pełną porcją mięsa.

PRZYKŁADY POSIŁKÓW Z ZASTOSOWANIEM POTRAW PÓLMIĘSNYCH

Sniadania

1. Herbata z mlekiem. Pieczywo. Pasta z kielbasy pasztetowej i groszku zielonego. Rzodkiewki.
2. Zupa mleczna z kaszą. Pieczywo z masłem lub margaryną. Sałatka z kabaczką, pomidorów i wędliny.
3. Herbata z mlekiem. Pieczywo. Pasta z mięsa, jaj i papryki.
4. Zupa mleczna z makaronem. Pieczywo. Pasta z mortadeli i sera topionego. Pomidory z cebulą.
5. Kawa z mlekiem. Pieczywo z masłem lub margaryną. Sałatka z selerów, jabłek i mięsa. Zielona sałata.

Obiady wielodaniowe

1. Zupa ziemniaczana. Kabaczek nadziewany mięsem, makaron, surówka z pomidorów i cebuli.
2. Krupnik z mięsem i jarzynami. Ziemniaki, kalafior z wody z masłem i tartą bułką, jajko sadzone. Kompot.
3. Grochówka z kielbasą i ziemniakami. Pierogi z kapustą i grzybami. Napój z mięty, porzeczek lub żurawin.
4. Zupa fasolowa z zacierką. Zapiekanka z ryżu i mielonego mięsa, surówka z dyni, marchwi i jabłek.
5. Zupa pomidorowa z ryżem. Mięso duszone z warzywami, ziemniaki. Kompot.

Obiady jednodaniowe

1. Kapuśniak z kwaszonej kapusty z kielbasą i ziemniakami. Budyń z owocami.
2. Zupa jarzynowa z lanymi kluskami i mięsem, pieczywo.
3. Knedle nadziewane kielbasą, surówka z kapusty włoskiej i śliwek. Kompot.
4. Gołąbki z nadzieniem z mięsa i kaszy. ziemniaki. Kompot.

5. Mięso duszone z fasolą, makaron, surowka z warzyw mieszanych.

Kolacje

1. Placki ziemniaczane, sałatka z bobu, jaj, pomidorów i wędliny, herbata.
2. Kielbasa w cieście, surowka z kalarepki, jabłka i chrzanu, herbata z mlekiem.
3. Bigos, pieczywo, kawa z mlekiem.
4. Kluski z sosem mięsnym, Surowka z marchwi i selera, herbata z mlekiem.
5. Kotlety z mięsa i ryżu w sosie pomidorowym, pieczywo, surowka z kapusty kiszonej, marchwi i jabłek, kawa z mlekiem.



PRZEPISY NA POTRAWY POŁMIĘSNE

PASTY POŁMIĘSNE

Pasta z mięsa, jaj i papryki

15 dag gotowanego mielonego mięsa, 2 jaja ugotowane na twardo, 1 strąk papryki, 3 łyżki masła roślinnego, sól, pieprz.

Jaja i paprykę drobno posiekać lub zetrzeć na tarce połączyć. Masło roślinne utrzeć, dodać mielone mięso, jaja i paprykę. Dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Pasta z mięsa, jaj i selera

15 dag gotowanego lub pieczonego zmielonego mięsa, 1 jajo ugotowane na twardo, 10—15 dag selera, 2 łyżki majonezu, sól, pieprz, 1/2 łyżeczki koncentratu pomidorowego.

Seler ugotować. Jajo posiekać, połączyć z mięsem, dodać majonez, ugotowany kawałek selera. Dokładnie rozetrzeć. Doprawić do smaku solą, pieprzem i koncentratem pomidorowym.

Pasta z mięsa i pieczarek

15 dag mięsa gotowanego lub pieczonego, 20 dag pieczarek, 2 cebule, 4 łyżki masła roślinnego, sól, pieprz, łyżka posiekanej natki pietruszki.

Po umyciu pieczarki i cebulę pokrajać i poddusić z częścią masła. Mięso, pieczarki, cebulę przepuścić przez maszynkę, dodać resztę masła, dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem, dodać posiekaną zieleninę.

Pasta z kielbasy i sera żółtego

15 dag kielbasy (zwyckajnej, serdelowej, pasztetowej), 10 dag sera żółtego, 2 łyżki majonezu, łyżka posiekanego szczypiorku, sól.

Kielbasę zemieć lub rozetrzeć. Ser zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Ser i kielbasę wymieszać z majonezem, dodać posiekany szczypiorek. Doprawić do smaku solą.

Pasta z mortadeli i sera topionego

15 dag mortadeli, 10 dag sera topionego, mały ogórek kwaszony, sól, łyżka posiekanej natki pietruszki.

Mortadę zemieć, rozetrzeć z serem topionym. Ogórek drobno posiekać lub zetrzeć na tarce, połączyć z masą. Pastę doprawić do smaku solą, wymieszać z posiekaną zieleniną.

Pasta z kielbasy pasztetowej i groszku zielonego

15 dag kielbasy pasztetowej, 1/3 małej puszki konserwowanego groszku zielonego, jabiko, sól, majeranek.

Kielbasę pasztetową utrzeć z groszkiem konserwowym. Obrane jabłko zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, dodać do kielbasy z groszkiem. Dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku solą i majerankiem.

Pasta z kielbasy i fasoli

15 dag kielbasy, 15 dag gotowanej fasoli, cebula, sól, pieprz, olej, natka pietruszki.

Kielbasę i fasolę zemieć w maszynie lub bardzo drobno posiekać. Cebulę pokrajaną w drobną kostkę udusić na oleju, połączyć z fasolą i kielbasą, utrzeć. Doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać z drobno posiekaną zieleniną.

SALATKI PÓLMIESNE

Salatka jarzynowa z wędliną

35—40 dag warzyw (marchew, pietruszka, seler); 1/2 puszki groszku konserwowanego, jabłko, ogórek kwaszony, cebula, 15 dag wędliny, sól, cukier, majonez.

Warzywa korzeniowe umyć, obrać i ugotować. Wędlinę, ugotowane warzywa, cebulę, ogórek kwaszony, jabłko pokrajać w kostkę, dodać groszek. Doprawić do smaku solą i cukrem, wymieszać z majonezem.

Salatka z kabaczką, papryki świeżej i wędliny

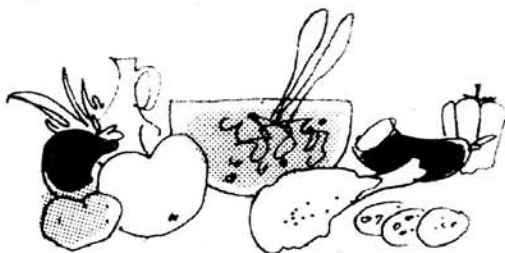
50 dag kabaczka, 3 strąki świeżej papryki, 15 dag wędliny, sól, pieprz, 2 ząbki czosnku, łyżka posiekanej natki pietruszki, śmietana.

Kabaczek umyć, obrać, pokrajać na krążki i gotować w osolonej i lekko ocukrzonej wodzie około 15 minut. Półmiękki wyjąć z wody, odcedzić, wystudzić, pokrajać w kostkę. Z papryki usunąć gniazda nasienne, pokrajać w kostkę. Wędlinę drobno pokrajać. Składniki połączyć, doprawić do smaku solą, pieprzem, posiekanym czosnkiem. Wymieszać ze śmietaną, posypać zieleniną.

Salatka z kalafiora, pomidorów i mięsa drobiu

Kalafior, 20 dag pomidorów, 15 dag mięsa gotowanego lub pieczonego, sól, majonez, 2 ząbki czosnku.

Kalafior starannie umyć, ugotować, podzielić na drobne różyczki, głąby pokrajać w kostkę. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokrajać. Mięso pokrajać w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić do smaku solą, posiekanym czosnkiem, połać majonezem.



Salatka z selerów, jabłek, mięsa

2 selerzy, 2 jabłka, 15 dag mięsa gotowanego lub pieczonego, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki lub rzeżuchy, sól, majonez.

Selery umyć, obrać i ugotować. Jabłka obrać. Mięso, selery i jabłka pokrajać w drobną kostkę, wymieszać, doprawić do smaku solą, wymieszać z majonezem i posiekaną zieleniną.

Salatka z ziemniaków, ogórków kwaszonych i mięsa

50 dag ziemniaków, 2 ogórki kwaszone, 15 dag mięsa pieczonego lub gotowanego, sól, pieprz, 2 ząbki czosnku, majonez, 2 łyżki posiekanego szczypiorku.

Ziemniaki umyć starannie, ugotować w łupinach, wystudzić, obrać i pokrajać w kostkę. Ogórki obrać i pokrajać wraz z mięsem w drobną kostkę, wymieszać z ziemniakami i majonezem, doprawić do smaku solą, pieprzem, posiekanym czosnkiem, posypać posiekanym szczypiorkiem.

Salatka z ziemniaków, grochu i wędliny

30 dag ziemniaków, pół szklanki grochu, 15 dag wędliny, 3 łyżki oleju, łyżka ketchupu, sól, pieprz, 2 łyżki posiekanej pietruszki.

Groch opłukać, zalać wodą, zagotować i odstawić na 2 godziny. Następnie osolić i ugotować w tej samej wodzie. Ziemniaki umyć, ugotować w łupinach, gdy wystygną obrać, pokrajać w kostkę. Wędlinę pokrajać w drobną kostkę. Wymieszać wszystkie składniki, dodać sól, pieprz, zalać olejem z ketchupem. Posypać posiekaną zieloną pietruszką.

Salatka z bobu (fasolki szparagowej), jaj, pomidorów i parówek

2 1/2 szklanki ugotowanego bobu (50 dag fasolki szparagowej), 2 jaja, 20 dag pomidorów, 15 dag parówek bez skórki, śmietana, 2 łyżeczki musztardy, cukier, sól.

Jaja ugotować na twardo, obrać, posiekać. Pomidory i parówki pokrajać w kostkę. Bób lub fasolkę pokrajać na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić do smaku solą. Ze śmietany i musztardy zrobić zalewę, wymieszać z sałatką.

Salatka z fasoli, czerwonej kapusty i mięsa

Szklanka fasoli, 1/2 malej główki czerwonej kapusty, 15 dag mięsa, sól, cukier, 2 ząbki czosnku, majonez, kwasek cytrynowy.

Fasolę opłukać, zalać przegotowaną wodą i moczyć kilkanaście godzin. Ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyła, pod koniec gotowania osolić. Kapustę umyć, poszatковать, obgotować w niewielkiej ilości wody z dodatkiem kwasu cytrynowego i cukru, ostudzić. Mięso pokrajać w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić do smaku solą, roz-tartym czosnkiem. Zalać majonezem.

Salatka z fasoli, papryki konserwowej i wędliny

2 1/2 szklanki fasoli, 3 strąki papryki konserwowej, 15 dag wędliny, sól, pieprz, majonez, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki.

Fasolę opłukać, namoczyć. Nazajutrz ugotować w tej samej wodzie. Wędlinę i paprykę pokrajać w kostkę, połączyć z ugotowaną fasolą. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Wymieszać z majonezem i posiekana, zieloną pietruszką.

Salatka z ryżu, groszku zielonego i mięsa drobiu

Szklanka ryżu, łyżeczka masła lub margaryny, 1/2 puszki konserwowego groszku, 15 dag mięsa drobiu, sól, pieprz, majonez, 2 łyżki posiekanego koperku.

Ryż ugotować na sypko, wystudzić. Mięso pokrajać w drobną kostkę. Groszek osączyć z zalewy. Sałatkę wymieszać, doprawić do smaku solą, pieprzem, zalać majonezem, posypać koperkiem.

Salatka z ryżu, włoszczyzny i mięsa

Szklanka ryżu, łyżeczka masła lub margaryny, 2 marchwie, pietruszka, kawałek selera, 15—20 dag mięsa pieczonego lub gotowanego, śmietana, łyżeczka koncentratu pomidorowego, papryka mielona, pieprz.

Ryż ugotować na sypko. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zalać wrzątkiem, osolić i ugotować. Warzywa i mięso pokrajać w kostkę, połączyć z ryżem. Wymieszać z zalewą ze śmietany, koncentratu pomidorowego, doprawioną papryką i pieprzem.

ZUPY

Zupy przygotowane według zamieszczonych przepisów mogą stanowić posiłki jednodaniowe. Traktując je jako część posiłku kilkudaniowego można zmniejszyć ilość produktów energetycznych lub je wyeliminować, jeżeli będą one występowały w innych potrawach tego posiłku. Proponowane zmiany (oznaczone gwiazdką) podano pod każdym przepisem.

Barszcz zabieleny z fasolą i mięsem

25 dag wołowiny, 40 dag buraków, 35 dag włoszczyzny, 20 dag fasoli, szklanka kwasu burakowego lub kwasek cytrynowy, 1/2 szklanki śmietany, łyżka mąki, sól, pieprz, cukier, ząbek czosnku, 3 łyżki posiekanej zieleniny (pietruszka, koper, szczypiorek, rzeżucha).

Fasolę opłukać, zalać przegotowaną i ostudzoną wodą, zagotować, odstawić na 2 godziny. Osolić i ugotować do miękkości. Fasolę można również namoczyć poprzedniego dnia, a następnego ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyła.

Mięso opłukać, pokrajać na kawałki, włożyć do wrzącej, osolonej wody i gotować pod przykryciem. Warzywa umyć, obrać, rozdrobnić, dodać do prawie miękkiego mięsa i gotować jeszcze około 20 minut. Buraki umyć, obrać, pokroić, zalać wrzącą osoloną wodą, gotować 20 minut. Wszystkie składniki zupy połączyć. Śmietaną zmieszaną z mąką dodać do zupy, zagotować. Doprawić solą, pieprzem, czosnkiem, wlać kwas burakowy lub zakwasić kwaskiem cytrynowym. Przed podaniem posypać zieleniną. Podawać z ziemniakami, jeśli barszcz ma być posiłkiem jednodaniowym.

- zmniejszyć ilość fasoli do 8—10 dag
- część śmietany można zastąpić mlekiem

Krupnik z mięsem lub podrobami i jarzynami

25 dag mięsa lub podrobów, 3/4 szklanki kaszy jęczmiennej lub ryżu, 35 dag włoszczyzny, 2 duże ziemniaki, sól, 2 łyżki masła, 3 łyżki siekanej zieleniny (pietruszka, koperek).

Kaszę i mięso opłukać, mięso pokrajać na kawałki, zalać chłodną wodą, osolić i gotować pod przykryciem. Dodać kaszę, a gdy mięso będzie półmiękkie pokrojone warzywa, a pod koniec gotowania ziemniaki. Do zupy włożyć 2 łyżki masła, posypać siekaną zieleniną.

- zmniejszyć do 1/3—1/2 szklanki ilość kaszy



Zupa jarzynowa z lanymi kluskami i mięsem

25 dag wołowiny, 50 dag warzyw mieszanych (kafarior, zielony groszek, marchew, pory, seler), 1/2 szklanki śmietany, łyżka mąki, sól, pieprz, 3 łyżki posiekanego koperku.

Kluski: 2 jaja, 2 czubate łyżki mąki, łyżka oleju, sól.

Mięso umyć, pokrajać na kawałki, zalać wrzącą, osoloną wodą i gotować pod przykryciem, a gdy będzie prawie miękkie dodać pokrajane warzywa, gotować jeszcze około 20 minut. Wlać śmietanę wymieszaną z mąką, zagotować, doprawić solą i pieprzem.

Zrobić ciasto na kluski, wlewać do gotującej się zupy cienkim strumieniem, chwilę gotować. Przed podaniem posypać zieleniną.

- zrezygnować z udziału w potrawie lanych klusek
- zastąpić część śmietany mlekiem

Grochówka z kielbasą i ziemniakami

20 dag kielbasy, 5 dag wędzonego boczku, szklanka grochu, 35 dag włoszczyzny, 40 dag ziemniaków, łyżka tłuszczu, łyżka mąki, sól, majeranek.

Groch opłukać, zalać przegotowaną wodą, zagotować i odstawić na 2 godziny. Groch ponownie gotować, a gdy będzie półmiękki włożyć pokrajaną włoszczyznę i gotować razem do miękkości. Pod koniec gotowania dodać pokrajane ziemniaki. Z mąki i tłuszczu zrobić zasmażkę, zagęścić zupę. Doprawić solą, majerankiem. Boczek pokrajać, podsmażyć, dodać do zupy. Kielbasę podzielić na porcje, zagrzać w zupie. Podawać z pieczywem.

- zrezygnować z udziału ziemniaków w potrawie

Kapuśniak z kwaszonej kapusty z wędzonymi żeberkami i ziemniakami

50 dag kapusty kwaszonej, 40 dag ziemniaków, 40 dag żeberek, 35 dag włoszczyzny, sól, pieprz, listek laurowy, łyżka tłuszczu, łyżka mąki.

Zeberka umyć, zalać wrzącą wodą i gotować pół godziny pod przykryciem. Kapustę pokrajać, dodać do żeberek, zagotować bez przykrycia, następnie przykryć i gotować do miękkości. Przed końcem gotowania włożyć listek laurowy. Ugotować wywar z włoszczyzny, a w nim obrane, pokrojone w kostkę ziemniaki i wlać do kapusty. Zeberka podzielić na porcje, włożyć ponownie do zupy.

— zmniejszyć do 4—5 sztuk ilość ziemniaków

Zupa ogórkowa z mięsem i kostką z kaszy manny

Zupa: 25 dag wieprzowiny, 35 dag ogórków kwaszonych, 35 dag włoszczyzny, 1/2 szklanki śmietany, łyżka mąki, sól, pieprz, 3 łyżki posiekanego koperku.

Kostka: 15 dag kaszy manny, 4 X tyle wody ile wynosi objętość kaszy, łyżka tłuszczu, sól.

Kaszę wymieszać z małą ilością zimnej wody, wlać do wrzącej, osolonej wody, dodać tłuszcz, ugotować często mieszając. Wyłożyć na płaski talerz zwilżony wodą. Gdy zastygnie pokrajać w kostkę.

Mięso umyć, pokrajać na małe kawałki, włożyć do wrzącej, osolonej wody, gotować pod przykryciem. Gdy będzie prawie miękkie dodać umytą obraną i pokrojoną drobno włoszczyznę, ugotować. Następnie dodać starte na tarce ogórki, wlać śmietanę wymieszaną z mąką i zagotować. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Kostkę z kaszy manny wyłożyć na talerze. Zalać gorącą zupą, posypać koperkiem.

— zmniejszyć do 8 dag ilość kaszy

— część śmietany można zastąpić mlekiem

Zupa ziemniaczana z zacierkami i mięsem

25 dag mięsa, 50 dag ziemniaków, 35 dag włoszczyzny, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz, 3 łyżki posiekanej zieleniny.

Zacierki: 10 dag mąki, jajo, 2 łyżki wody, sól.

Mięso umyć, pokrajać, zalać wrzącą wodą, posolić i gotować do miękkości. Dodać rozdrobnione warzywa, a pod koniec gotowania ziemniaki. Doprawić do smaku koncentratem pomidorowym. Zagnieść ciasto na zacierki, zetrzeć na tarce, ugotować w zupie. Zupę podprawić śmietaną, osolić do smaku. Przed podaniem posypać zieleniną.

— zrezygnować z udziału w potrawie zacierek

— zmniejszyć ilość śmietany zastępując ją mlekiem

Zupa kalafiorowo-ziemniaczana z pulpetami z mięsa

Zupa: kalafior, 35 dag włoszczyzny, 30 dag ziemniaków, szklanka mleka, łyżka mąki, łyżka masła, sól.

Pulpety: 20 dag mięsa (gotowanego lub pieczonego), mała cebula, tłuszcz, jajo, poł bułki kajzerki, łyżka tartej bułki, łyżka posiekanego koperku.

Włoszczyznę umyć, obrać, pokrajać. Kalafior umyć, podzielić na drobne rozyczki. Warzywa zalać wrzątkiem, gotować, gdy będą półmiękkie włożyć ziemniaki, gotować do miękkości. Zupę podprawić mąką wymieszaną z mlekiem, zagotować, włożyć masło, osolić.

Przygotować pulpety. Bułkę namoczyć, cebulę podsmażyć na tłuszczu, zemleć w maszynce razem z mięsem i bułką. Dodać jajo, tartą bułkę, doprawić solą i pieprzem, wymieszać z posiekanym koperkiem. Uformowane pulpety gotować w zupie tuż przed podaniem.

WARZYWA NADZIEWANE

Cebula nadziewana mięsem drobiu i pieczarkami

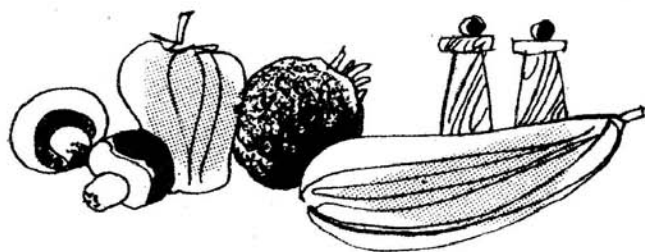
12—15 cebul równej wielkości

Nadzienie: 20 dag mięsa drobiu (pieczonego lub gotowanego), 25 dag pieczarek, łyżka koncentratu pomidorowego, 3 łyżki posiekanej zielonej pietruszki.

Sos: łyżka masła, 2 łyżki mąki, 1/2 szklanki śmietany, 1/2 szklanki mleka, żółtko, sól, kwasek cytrynowy, 5 dag sera żółtego.

Cebulę obrać, opłukać, wydrążyć, obgotować we wrzącej osolonej wodzie, odcieczyć. Wydrążone części cebuli i umyte pieczarki posiekać, podsmażyć. Mięso zemleć, wymieszać z pieczarkami, dodać koncentrat pomidorowy, zieloną pietruszkę, doprawić do smaku. Farszem napełniać cebule, ułożyć je w żaroodpornym naczyniu.

Przygotować sos: tłuszcz stopić, zmieszać z mąką, rozprowadzić mlekiem, zagotować. Zaciągnąć żółtkiem wymieszanym ze śmietaną, doprawić do



smaku solą i kwaskiem cytrynowym. Sosem polać cebulę i posypać z wierzchu startym żółtym serem. Zapiec.

Podawać z ryżem lub pieczywem i surdówkami.

Gołąbki z mięsem wołowym i kaszą jęczmienną

Główka kapusty.

Nadzienie: 25 dag resztek pieczeni wołowej, 20 dag kaszy jęczmiennej, duża cebula, tłuszcz do smażenia, sól, pieprz, łyżka masła roślinnego do duszenia.

Sos: łyżka masła roślinnego, 1 1/2 łyżki mąki, 2 płaskie łyżki koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, mielona papryka.

Kapustę oplukać, wyciąć głąb, obgotować we wrzącej, osolonej wodzie, wyjąć, ostudzić, oddzielić liście, ściąć zgrubienia. Cebulę obrać, oplukać, pokrajaną podsmażyć na tłuszczu. Kaszę jęczmienną ugotować na sypko. Mięso zemleć, wymieszać z kaszą i cebulą. Doprawić solą i pieprzem. Nadzienie nakładać na liście, zagiąć boki i zwijać w ruloniki. Na dno garnka położyć 2—3 liście kapusty i na nich układać gołąbki. Podlać wodą, włożyć łyżkę masła roślinnego i dusić pod przykryciem.

Przygotować sos: z masła roślinnego i mąki sporządzić zasmażkę, rozcieńczyć wodą, dodać koncentrat pomidorowy, osolić, doprawić pieprzem, mieloną papryką. Gotowe gołąbki zalać sosem. Podawać z ziemniakami lub pieczywem.

Kabaczki nadziewane baraniną

1 kg kabaczków (jedna dorodna sztuka lub kilka małych)

Nadzienie: 30 dag baraniny, bułka, cebula, tłuszcz, jajo, sól, pieprz, 2 ząbki czosnku, łyżka siekanego kopru.

Sos: 1/2 szklanki śmietany, łyżeczka mąki, 2—3 łyżeczki koncentratu pomidorowego, 2 łyżki siekanego kopru do posypania.

Kabaczki obrać, oplukać, przekroić wzdłuż na 2 części, wydrążyć pestki, osolić. Duży kabaczek lepiej jest pokrajać na krążki o grubości 4—5 cm, w każdym wydrążyć miękisz tak, aby powstały zagłębienia, które napełnia się farszem. Mięso zemleć razem ze zrumienioną cebulą i namoczoną bułką. Do masy dodać jajo, doprawić solą, pieprzem i rozartym czosnkiem, wymieszać z posiekanym koprem. Kabaczki napełnić nadzieniem, ułożyć w rondlu lub żaroodpornym naczyniu, podlać niewielką ilością wody i wstawić na pół godziny do gorącego piekarnika. Śmietaną wymieszać z mąką, koncentratem pomidorowym i osolić. Sosem zalać kabaczki i wstawić ponownie do piekarnika na kilka minut. Posypać koprem. Podawać z ziemniakami.

Kalarepa nadziewana mięsem drobiu

10—12 sztuk kalarepy — dużych, ale nie zdrewniałych.

Nadzienie: 35 dag pieczonego lub gotowanego mięsa drobiu, bułka, cebula, tłuszcz do smażenia, jajo, sól, mielona papryka, 2 łyżki posiekanego koperku, łyżka masła roślinnego do duszenia.

Kalarepę umyć, obrać, ściąć wierzchnią część, wydrążyć i lekko obgotować we wrzącej, osolonej wodzie. Mięso zemleć razem z podsmażoną na tłuszczu cebulą i namoczoną bułką. Dodać jajo, sól, paprykę, wymieszać z koperkiem. Do masy można dodać posiekane, wydrążone, obgotowane części kalarepy. Napęlnić farszem kalarepę, każdą przykryć ściętą uprzednio wierzchnią częścią, ułożyć w garnku, podlać niewielką ilością wody i dodać łyżkę masła roślinnego, dusić do miękkości. Podawać z ryżem lub ziemniakami i surówką.

Papryka nadziewana wieprzowiną, ryżem i grzybami

10—12 dużych strąków papryki.

Nadzienie: 25 dag mięsa wieprzowego, 10 dag ryżu, 75 dag pieczarek lub innych grzybów, duża cebula, tłuszcz do smażenia, jajo, sól, pieprz, łyżka masła roślinnego do duszenia, łyżka mąki, 2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki.

Paprykę umyć, wydrążyć pestki. Ryż ugotować na sypko. Pieczarki i cebulę obrać, opłukać, drobno pokrajać, podsmażyć na tłuszczu. Mięso przepuścić przez maszynkę, dodać ryż, pieczarki z cebulą, jajo, sól, pieprz, dokładnie wymieszać. Masą napęlnić paprykę i ułożyć w rondlu. Podlać wodą, dodać masło roślinne. Dusić pod przykryciem do miękkości. Pod koniec duszenia dodać mąkę, sos zagotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem, posypać posiekaną zieloną pietruszką. Podawać z ziemniakami.

Selery nadziewane mielonym mięsem

10—12 młodych selerów.

Nadzienie: 30 dag mielonego mięsa, cebula, bułka, jajo, sól, pieprz, łyżka masła roślinnego do duszenia.

Sos: 1/2 szklanki śmietany, łyżeczka mąki, 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego, posiekana zielona pietruszka.

Selery po umyciu i obraniu wydrążyć, lekko obgotować we wrzącej, osolonej wodzie. Bułkę namoczyć w wodzie lub mleku, odcisnąć. Mięso wymieszać z bułką, jajem oraz posiekanymi, wydrążonymi częściami selera, doprawić do smaku solą i pieprzem. Masą napęlniać wydrążone selery, ułożyć je w garnku, dodać łyżkę masła roślinnego i podlać niewielką ilością wody. Dusić do miękkości. Pod koniec duszenia zalać selery sosem ze śmietany, mąki i koncentratu pomidorowego. Przed podaniem posypać obficie pietruszką. Podawać z ziemniakami.

Ziemniaki nadziewane kielbasą i pieczarkami

10—12 dużych, kształtnych ziemniaków równej wielkości.

Nadzienie: 25 dag kielbasy, 20 dag pieczarek, 2 cebule, bułka kajzerka, tłuszcz, jajo, sól, pieprz, szklanka śmietany, 5 dag żółtego ostrego sera.

Ziemniaki umyć, obrać, wydrążyć środki i obgotować krótko we wrzącej, osolonej wodzie. Bułkę namoczyć. Pieczarki i cebulę obrać, opłukać, pokrajać drobno i podsmażyć na tłuszczu razem z pokrajaną kielbasą. Ostudzić, wymieszać z jajem i odcisniętą bułką. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Farszem napelnić ziemniaki, ułożyć je w żaroodpornym naczyniu, zalać śmietaną, posypać tartym żółtym serem i zapiec w gorącym piekarniku. Podawać z surówką.

MIEŚA DUSZONE W WARZYWACH

Baranina duszona z warzywami mieszanymi

30 dag baraniny, tłuszcz do smażenia, cebula, 2 marchewki, 2 pietruszki, por, seler, kawałek kapusty włoskiej, łyżka koncentratu pomidorowego, 2 łyżki mąki, łyżka masła roślinnego, sól, pieprz, ząbek czosnku, 2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki lub liści selera.

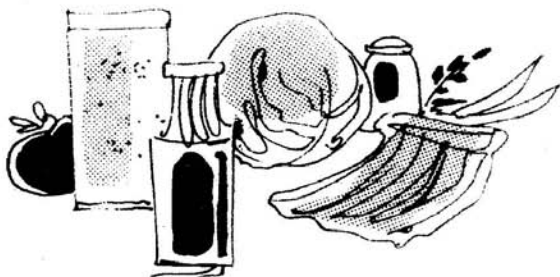
Umytą baraninę pokrajać w kostkę, osolić, podsmażyć na rozgrzanym tłuszczu, podlać wodą, dodać roztarty ząbek czosnku i dusić pod przykryciem. Gdy mięso będzie półmiękkie włożyć pokrajane warzywa. Dusić do miękkości, dodając masło roślinne i w miarę potrzeby wodę. Potrawę zagęścić mąką, zagotować, dodać koncentrat pomidorowy. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Przed podaniem posypać zieleniną. Podawać z ziemniakami, kaszą, fasolą na sypko.

Mięso duszone z fasolą

25 dag wieprzowiny, 10 dag kielbasy, tłuszcz do smażenia, cebula, 25 dag fasoli, łyżka masła roślinnego, łyżka mąki, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, sól, pieprz.

Fasolę namoczyć poprzedniego dnia w przegotowanej letniej wodzie, ugotować nie zmieniając wody.

Mięso i kielbasę pokrajać na małe kawałki, podsmażyć na tłuszczu, przelożyć do garnka. Cebulę pokrajać, podsmażyć, dodać do mięsa, razem z tłuszczu i mąki sporządzić zasmażkę, rozprowadzić wodą, zagotować, dodać koncentrat pomidorowy. Ugotowaną fasolę i mięso wymieszać z sosem. Podawać z ziemniakami lub makaronem i surówką.



Wieprzowina duszona z selerami (brukwią)

50 dag wieprzowiny, tłuszcz do smażenia, dużo cebule, 80 dag selerów (brukwi), łyżka mąki, łyżka tłuszczu (masło roślinne), sól, pieprz.

Mięso umyć, pokrajać na małe kawałki, osolic, obsmażyć na tłuszczu. Cebulę obrać, opłukać, drobno pokrajać i podsmarzyć. Mięso z cebulą przełożyć do garnka, podlać wodą i dusić. Selery oczyścić, obrać, opłukać, pokrajać w plastry i dodać do półmiękkiego mięsa. Dusić do miękkości, dodając w razie potrzeby wodę. Mąkę rozetrzeć z tłuszczem, rozprowadzić wywarem z duszenia, dodać do mięsa i zagotować. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z ziemniakami, makaronem i surowkami.

Wołowina duszona z ziemniakami i włoszczyzna

30 dag wołowiny, tłuszcz do smażenia, 60 dag ziemniaków, 30 dag włoszczyzny, 3 cebule, 1/2 szklanki smietany, sól, pieprz, ostra mielona papryka, 2 łyżki posiekanej, zielonej pietruszki.

Mięso umyć, pokrajać na małe kawałki, osolic, podsmarzyć na tłuszczu. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać, podsmarzyć i razem z mięsem dusić pod przykryciem. Gdy będzie półmiękkie, dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i warzywa, osolic, dusić do miękkości. Doprawić pieprzem, papryką. Przed podaniem wymieszać z zieloną pietruszką.

Zeberka duszone w kapusie

40 dag zeberek, cebula, tłuszcz do smażenia, 1 kg kapusty, łyżka mąki, sól, pieprz, mielona papryka.

Kapustę opłukać, poszatkować, osolic, zagotować w niewielkiej ilości wody bez przykrycia. Zeberka umyć, podzielić na porcje, podsmarzyć na rozgrzanym tłuszczu, przełożyć do kapusty i razem dusić. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać, podsmarzyć, dodać mąkę, sporządzić zasmażkę i podprawić nią zebërka. Doprawić do smaku solą, pieprzem i mieloną papryką. Podawać z ziemniakami lub pieczywem.

KOTLETY POŁMIĘSNE

Kotlety z kaszy jęczmiennej lub ryżu z mięsem

2/3 szklanki kaszy jęczmiennej, łyżka masła roślinnego, 25 dag mielonego mięsa, duża cebula, jajo, sól, pieprz, 2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki, tarta bułka, tłuszcz do smażenia (smalec, olej).

Ugotować kaszę na półsypko w 1 2/3 szklanki wody z dodatkiem łyżki masła roślinnego. Cebulę obrać, opłukać, podsmażyć na tłuszczu. Kaszę, mięso, jajo, cebulę i pietruszkę wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem. Formować kotlety i obtaczać je w tartej bułce. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Podawać z sosami (grzybowym, pomidorowym), ziemniakami i surówką.

Kotlety z ryżu, wędliny i warzyw

2/3 szklanki ryżu, łyżka tłuszczu, 25 dag wędliny, 10 dag ugotowanej włoszczyzny, cebula, jajo, sól, pieprz, 2 łyżki posiekanego koperku, tarta bułka, tłuszcz do smażenia.

Ryż z 2 szklankami wody ugotować na gęstą masę. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać, podsmażyć na tłuszczu. Wędlinę i warzywa zemieść, dodać ryż, cebulę, jajo, doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać z posiekanym koperkiem. Formować kotlety, obtaczać w bułce tartej i smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Podawać polane sosami z dodatkiem surówki.

Kotlety z kaszy gryczanej, mięsa drobiu i grzybów

Szklanka kaszy gryczanej, łyżeczka masła roślinnego, 25 dag mięsa (pieczonego, gotowanego), 2 dag suszonych grzybów, cebula, jajo, sól, pieprz, tarta bułka, tłuszcz do smażenia.

Grzyby namoczyć w 2 szklankach przegotowanej, letniej wody, a następnie ugotować i odcedzić. Na wywarze z grzybów ugotować kaszę. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać i podsmażyć na tłuszczu. Mięso, grzyby i cebulę zemieść. Masę wymieszać z kaszą, dodać jajo, doprawić solą i pieprzem. Uformowane kotlety obtaczać w tartej bułce i smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Podawać z ziemniakami i surówką z warzyw.

Kotlety z ziemniaków i mięsa drobiu

50 dag ziemniaków, 25 dag pieczonego mięsa drobiu, cebula, tłuszcz, jajo, natka pietruszki, sól, pieprz, tarta bułka, tłuszcz do smażenia.

Ziemniaki ugotować w łupinach, ostudzić, obrać. Cebulę obrać, opłukać, pokroić, podsmażyć na tłuszczu na złoty kolor. Ziemniaki, mięso i cebulę zemiać w maszynce. Do masy dodać jajo, sól, pieprz, posiekaną zieloninę. Uformowane kotlety obtaczać w tartej bułce, smażyć na rozgrzanym tłuszczu.

Kotlety z grochu lub fasoli i mięsa

Szklanka grochu tuskanego, 25 dag mielonego mięsa, cebula, jajo, sól, pieprz, papryka mielona, 2 łyżki siekanej zielonej pietruszki, bułka tarta, tłuszcz do smażenia.

Groch namoczyć poprzedniego dnia, następnie rozgotować na gęstą masę w tej samej wodzie. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać drobno i podsmażyć na tłuszczu. Ostudzoną masę grochową, jajo, mięso i cebulę połączyć, doprawić do smaku solą, pieprzem i mieloną papryką. Gdyby masa była zbyt wilgotna, można dodać 1–2 łyżki bułki tartej. Uformowane kotlety obtaczać w bułce tartej i smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Podawać polane ostrym sosem z ziemniakami i dodatkiem surówki.



POTRAWY Z CIASTA Z MIĘSEM

Potrawy z ciasta gotowanego

Ciasto na pierogi

2 szklanki mąki, woda (ok. 2/3 szklanki), sól.

Mąkę przesiać. Zagnieść ciasto zarabiając najpierw gorącą, osoloną, a potem zimną wodą. Ciasto podzielić na części, rozwałkować cienko, wykrawać krążki, na każdy nakładać nadzienie, zlepić. Wrzucać do wrzącej osolonej wody i gotować 1-2 minuty, licząc od czasu wypłynięcia na powierzchnię. Podawać gorące z surówką.

Ciasto na knedle

1,20 kg ziemniaków, 1 1/2 szklanki mąki, 2 jaja, sól, tłuszcz do polania.

Umyte ziemniaki ugotować w „mundurkach”, obrać, rozetrzeć lub przepuścić przez maszynkę. Do ziemniaków dodać mąkę, jaja, sól, zagnieść ciasto. Uformować je w wałek, krajać krążki, nakładać nadzienie, zalepić, formować kulki. Gotować w dużej ilości wrzącej osolonej wody 2—3 minuty od czasu wypłynięcia na powierzchnię. Podawać gorące z dodatkiem surowki, polane stopionym tłuszczem.

Ciasto na pizy

1 1/2 kg ziemniaków, sól, tłuszcz do polania.

Półowę ziemniaków ugotować, ostudzić, zemleć. Drugą część zetrzeć na tarce, odcisnąć sok. Ziemniaki gotowane i surowe połączyć, osolic, wyrobić ciasto. Uformować wałki, krajać krążki, nadziewać farszem, formować kule. Gotować. Podawać z surowką, polane tłuszczem.

Ciasto na makaron, łazanki

35 dag mąki, 2 jaja, 6 łyżek wody, sól.

Z przesianej mąki, jajek i wody zagnieść ciasto. Podzielić je na części, każdą rozwałkować bardzo cienko i pozostawić do przesuszenia. Każdy placek zwinąć w rulon i kroić drobno (na makaron) lub w paski o szerokości 1 cm i w poprzek na kwadraciki (na łazanki). Gotować we wrzącej, osolonej wodzie.

Ciasto na kluski kładzione

35 dag mąki, 2 jaja, łyżka mleka w proszku, szklanka wody, sól.

Z mąki, jaj i wody wyrobić łyżką ciasto w misce, osolic, wymieszać, klasę łyżką na wrzącą, osoloną wodę, zagotować, odcedzić.

Kluski półfrancuskie

35 dag mąki, 3 jaja, 3 dag tłuszczu, woda, 1/3 łyżeczki proszku do pieczenia, sól.

Tłuszcz utrzeć, stopniowo dodając jaja, wsypać mąkę, sól i dodać tyle wody, żeby ciasto miało luźną konsystencję. Wyrabiać łyżką tak długo, aż ukążą się w cieście pęcherzyki powietrza, wtedy dodać proszek do pieczenia. Kłaść łyżką na wrzącą wodę małe kluseczki. Gotować pod przykryciem około 2 minut, odcedzić, przelać gorącą wodą, osączyć.

Kopytka

3/4 kg ziemniaków, jajo, 25 dag mąki.

Ziemniaki umyć, ugotować w łupinach. Obrane przepuścić przez maszynkę, dodać mąkę, jajo, sól, zagnieść ciasto. Formować waleczki i krajać je na 4 cm kawałki. Gotować we wrzącej wodzie, odcedzić.

Kluski ze szpinakiem

2 szklanki mąki, 2 jaja, szklanka przetartego szpinaku, woda, sól.

Z mąki, jaj, szpinaku i wody wyrobić ciasto o konsystencji podobnej, jak na kluski kładzione. Kłaść łyżką drobne kluski na wrzącą, osoloną wodę, ugotować, osączyć.

Potrawy z ciasta smażonego

Ciasto na naleśniki

2 szklanki mąki, 2 jaja, 1 1/2 szklanki wody, szklanka mleka, sól, słonina do smażenia.

Wszystkie składniki wymieszać na gładkie, płynne ciasto. Smażyć naleśniki na wysmarowanej słoniną, rozgrzanej patelni. Nadziewać farszami, składać, smażyć lub zapiekać. Podawać z surówkami warzywnymi. Można również polewać sosami: pomidorowym, grzybowym, cebulowym, w zależności od rodzaju nadzienia.

Ciasto naleśnikowe bez jaj — sporządza się dodając nieco więcej mąki.

(2 1/2 szklanki) na podane powyżej proporcje pozostałych surowców.

Do nadziewania stosować farsze takie jak do knedli, pierogów, pyz.

Kielbasa (mięso, konserwa mięsna) smażone w cieście

20 dag kielbasy, konserwy mięsnej lub mięsa (gotowanego lub pieczonego).
Ciasto: 1 1/3 szklanki mąki, 2 jaja, 8 łyżek wody, 3 łyżki oleju, sól.

Mąkę rozmieszać z żóltkami, olejem i wodą. Wymieszać z pianą ubitą z białek, osolić. Kielbasę (mortadelę, serwołatkę), konserwę lub mięso pokroić w plastry, zanurzać w cieście i smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Można również pokroić kielbasę lub mięso w kostkę, wymieszać z ciastem i smażyć. Podawać polane ostrymi sosami, np. korniszonowym, z dodatkiem surówek warzywnych.

Ciasto piwne do smażenia mięsa (wędlin)

4 jaja, szklanka piwa, 1 1/3 szklanki mąki, sól, tłuszcz do smażenia.

Z mąki, piwa i żółtek wyrobić ciasto, gęściejsze niż na naleśniki. Białka ubić na sztywną pianę, wymieszać z ciastem. Kawalki mięsa (pieczonego, gotowanego) lub wędliny maczać w cieście i smażyć na tłuszczu.

Racuchy z dyni z kielbasą

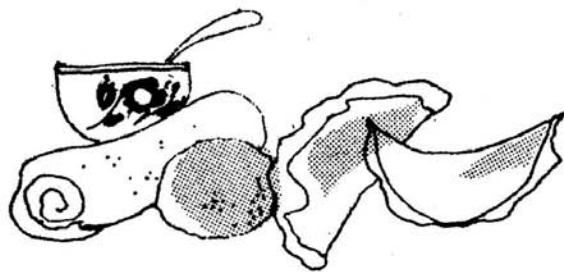
75 dag dyni, 25 dag kielbasy, 2 jaja, 2/3 szklanki mąki, łyżka masła lub margaryny, sól, tłuszcz do smażenia.

Dynię umyć, obrać, usunąć pestki, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Kielbasę drobno posiekać lub zemieć. Żółtka utrzeć z tłuszczem, dodać mąkę, dynię, kielbasę oraz pianę z białek, posolić, wymieszać. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron. Podawać na gorąco z dodatkiem sosów, np. pomidorowego.

Pączki ziemniaczane z kielbasą (mięsem)

20 dag kielbasy, 1 kg ziemniaków, 3 jaja, 1/2 szklanki śmietany, 6 dag margaryny, 2 cebule, 2/3 szklanki mąki, sól, pieprz, tłuszcz do smażenia.

Ziemniaki umyć, ugotować w łupinach, obrać i rozetrzeć z margaryną lub zemleć, dodać żółtka, posiekaną cebulę, śmietanę i mąkę, wyrobić ciasto, pod koniec dodać pianę z białek i drobno pokrajaną kielbasę. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu — najlepiej na patelni-dołkownicy. Podawać z dodatkiem surówek, polane ostrym sosem.



Potrawy z ciasta pieczonego

Ciasto kruche na paszteciki

20 dag mąki, 10 dag margaryny, 2 żółtka, sól, jajo do smarowania.

Mąkę przesiać, dodać tłuszcz, posiekać nożem, dodać żółtka, osolić. Ciasto wyrobić i wstawić do lodówki na 1/2—1 godziny. Następnie rozwałkować, pokrajać w kwadraty 6 × 6 cm, na każdy nałożyć nadzienie, złożyć w trójkąt, zalepić brzegi. Paszteciki ułożyć na blasze, posmarować jajem i upiec.

Ciasto półkruche na paszteciki

30 dag mąki, 10 dag margaryny, 2 żółtka, jajo, 2 łyżki śmietany, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, sól, jajo do smarowania, tłuszcz do wysmarowania blachy.

Mąkę przesiać, dodać tłuszcz, posiekać nożem, dodać żółtka, osolić. Ciasto żółtka, jajo, śmietane, sól. Wyrobić ciasto i wstawić do lodówki na godzinę, uformować prostokąt 30 × 10 cm. Nadzienie ułożyć na cieście w kształt waleczka, zwinąć ciasto i pokrajać w romby, ułożyć na blasze wysmarowanej tłuszczem, posmarować jajem. Piec w gorącym piekarniku.

Ciasto krucho-drożdżowe na paszteciki lub pierogi

20 dag mąki, 12 dag margaryny, 3 dag drożdży, pół łyżeczki cukru, 4 łyżki mleka, sól, jajo do smarowania, tłuszcz do wysmarowania formy.

Mąkę przesiać, dodać tłuszcz, posiekać. Drożdże rozetrzeć z cukrem i mlekiem, dodać sól. Połączyć wszystkie składniki i wyrobić ciasto. Rozwałkować na grubość 1/2 cm, krajać prostokąty, nakładać nadzienie, zwinąć, zalepić brzegi, ułożyć na blasze wysmarowanej tłuszczem, gdy podrosną posmarować jajem i upiec w gorącym piekarniku. Można również uformować z ciasta jeden prostokąt, nałożyć nadzienie, zwinąć, posmarować jajem, upiec, kroić po upieczeniu.

Ciasto drożdżowe na paszteciki, kulebiaki

25 dag mąki, 2 dag drożdży, 2 łyżki margaryny, łyżeczka cukru, 2 żółtka, 1/2 szklanki mleka, jajo do smarowania, tłuszcz do wysmarowania formy, mąka do podsypywania.

Drożdże rozmieszać z 4 łyżkami mąki, cukrem, mlekiem, odstawić w ciepłe miejsce. Gdy wyrosnie dodać rozmacone jajo, resztę mąki, posolić. Wyrobić ciasto łyżką, potem ręką aż będzie gładkie. Wlać stopiony tłuszcz i jeszcze wyrabiać parę minut. Oprószyć ciasto mąką i postawić

przykryte do wyrośnięcia. Gdy dwukrotnie zwiększy objętość, wyłożyć na stolnicę i rozwałkować prostokąt o grubości 1 cm. Nałożyć nadzienie i rozsmarować, zwinąć jak struclę, zlepować wzdłuż boku prostokąta. Z rozwałkowanego ciasta możemy również wycinać mniejsze prostokąty i formować paszteciki. Ponownie odstawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte paszteciki lub kulebiaki posmarować jajem, układać na blasze wysmarowanej tłuszczem i oprószonej mąką, piec w dobrze rozgrzanym piekarniku.

Z podanych proporcji otrzymuje się około 25 pasztecików. Jest to porcja na samodzielne danie, np. na kolację. Podajemy wtedy te potrawy w połączeniu z gorącymi lub zimnymi napojami warzywnymi. Jeśli chcemy wykorzystać paszteciki wyłącznie jako dodatek do czystej zupy, wtedy należy zmniejszyć ilość składników o połowę.

Ciasto na pizzę

30 dag mąki, 2 dag drożdży, pół szklanki oleju, jajo, sól, pół łyżeczki cukru, łyżka mleka, pół szklanki wody.

Drożdże rozkruszyć, dodać pół łyżeczki cukru, łyżeczkę mąki, mleko, łyżkę letniej wody, wymieszać, przykryć, odstawić rozczyn w ciepłe miejsce. Mąkę przesiać, wbić jajko, dodać wyrośnięty rozczyn, resztę wody, posolić i wyrobić. Do wyrobionego ciasta dodać olej. Miskę z ciastem przykryć i odstawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto wyłożyć na blachę wysmarowaną tłuszczem. Warstwa ciasta powinna mieć grubość około 1 1/2 cm. Na ciasto nałożyć odpowiednie nadzienie, posypać startym serem i piec około 30—40 minut w temperaturze 180°.

FARSZE DO PIEROGÓW, KNEDLI, PYZ I NALESNIKÓW

1. Nadzienie z mięsa lub kielbasy, albo konserwy

35 dag mięsa gotowanego lub pieczonego (kielbasy), bułka kajzerka, 2 cebule, tłuszcz do smażenia, sól, pieprz.

Cebulę obrać, opłukać, posiekać i podsmażyć na tłuszczu. Bułkę namoczyć i odcisnąć. Mięso, bułkę i cebulę przepuścić przez maszynkę, doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać.

2. Nadzienie z mięsa i kapusty (świeżej lub kwaszonej)

20 dag mięsa gotowanego lub pieczonego (kielbasy), 45 dag kapusty, 2 cebule, tłuszcz do smażenia, sól, pieprz.

Kapustę poszatkować i uduścić w małej ilości osolonej wody (kapustę kiszoną ugotować z dodatkiem boczku), odparować, ostudzić, drobniutko posiekać. Cebulę obrać, opłukać, posiekać, podsmażyć na tłuszczu. Mięso zemieć w maszynce (kielbasę drobniutko pokroić), wymieszać z cebulą i kapustą. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

3. Nadzienie z mięsa i grzybów

30 dag mięsa gotowanego lub pieczonego, albo wędliny, 25 dag pieczarek, cebula, tłuszcz, sól, pieprz, mielona papryka.

Pieczarki i cebulę oczyścić, opłukać, drobno pokrajać, podsmażyć na tłuszczu. Mięso (wędlinę) zemieć w maszynce, dodać pieczarki i cebulę, wymieszać, doprawić do smaku solą, pieprzem, mieloną papryką.

4. Nadzienie ze szpinaku i parówek

75 dag szpinaku, 20 dag parówek, kajzerka, sól, czosnek.

Szpinak umyć, ugotować we wrzątku, posiekać. Parówki obrać, drobniutko pokrajać. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Wszystkie składniki wymieszać dokładnie, doprawić do smaku solą i roztartym czosnkiem.

5. Nadzienie z mięsa i kaszy (ryżu)

15 dag mielonego mięsa, 2/3 szklanki kaszy jęczmiennej lub ryżu, jajo, cebula, tłuszcz, sól, pieprz.

Kaszę ugotować na sypko. Mięso usmażyć na tłuszczu razem z posiekaną cebulą. Wymieszać kaszę z mięsem i cebulą oraz jajem, dodać sól, pieprz do smaku.

6. Nadzienie z fasoli i mięsa lub wędliny

Szklanka fasoli, 20 dag mięsa gotowanego lub pieczonego, cebula, tłuszcz, sól, pieprz, majeranek.

Fasolę opłukać, zalać letnią wodą, zagotować, odstawić na 2 godziny, po czym osolić i dogotować. Cebulę obrać, opłukać, posiekać, podsmażyć na tłuszczu. Fasolę, mięso i cebulę zemieć, doprawić do smaku solą, pieprzem i majerankiem.

7. Nadzienie z wątróbki

35 dag wątróbki, 3 dag tłuszczu, 2 cebule, czerstwa kajzerka, 2 łyżki tartej bułki, mleko, sól, pieprz, łyżka posiekanej zielonej pietruszki.

Wątrobę obrać z błony, zemleć w maszynce, razem z namoczoną i odciśniętą bułką, dodać tłuszcz i bułkę tartą. Cebulę posiekać, podsmażyć, połączyć z wątroba. Doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać z posiekaną zieleniną.

Knedle i pyzy można również nadziewać kawałkami wędlin lub mięsa.

Nadzienia do pizzy

8. Nadzienie z wędliny, pomidorów i papryki

10—15 dag wędliny, 4 pomidory, 2 strąki papryki, cebula, tłuszcz, sól, pieprz, mielona papryka, tymianek, 5 dag ostrego, żółtego sera.

Wędlinę pokrajać w plasterki, pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokrajać w talarki, paprykę umyć, wydrążyć gniazda nasienne, pokrajać w paski. Cebulę obrać, oplukać, pokrajać w krążki, podsmażyć na tłuszczu. Na ciasto nakładać warstwami wędlinę, pomidory, paprykę, cebulę, posolić, posypać pieprzem, papryką, tymiankiem, startym żółtym serem. Zapiec.

9. Nadzienie z mięsa, jaj, pieczarek

10—15 dag mięsa (resztki), 2 jaja, 20 dag pieczarek, cebula, tłuszcz, sól, pieprz, ostra mielona papryka, estragon, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, dag ostrego, żółtego sera.

Mięso pokrajać w drobne paski. Jaja ugotować na twardo, obrać, pokrajać w plasterki. Pieczarki oczyścić, oplukać, pokrajać w plasterki, cebulę w talarki. Pieczarki i cebulę lekko podsmażyć na tłuszczu, wymieszać z koncentratem pomidorowym. Na ciasto nałożyć mięso, jaja, pieczarki i cebulę, posolić, posypać pieprzem, papryką, estragonem. Po wierzchu posypać tartym żółtym serem. Zapiec.

Do pizzy nadają się również nadzienia stosowane do pierogów, knedli, naleśników, takie jak:

nadzienie z mięsa i kapusty, nadzienie z mięsa i grzybów, mięsa i fasoli. Nadzienia te nakłada się na ciasto, posypuje startym, ostrym, żółtym serem, zapieka.

SOSY DO MAKARONOW, KLUSEK, KOPYTEK

1. Sos mięsny

20 dag wieprzowiny, cebula, tłuszcz, 2 łyżki mąki, sól, pieprz, listek laurowy, 3 łyżki posiekanych listków selera.

Mięso pokrajać w drobną kostkę, osolić, zrumienić na części tłuszczu, pod koniec smażenia dodać posiekaną cebulę. Mięso i cebulę przełożyć do garnka, dodać liść laurowy, osolić, zalać niewielką ilością wody i dusić do miękkości. Z tłuszczu i mąki sporządzić zasmażkę, rozprowadzić wodą lub rosółem z kostki, dodać do mięsa. Wymieszać, przyprawić do smaku solą, pieprzem, dodać posiekane listki selera.

2. Sos z mięsa i jarzyn

20 dag mięsa, 1 marchewka, 1 pietruszka, 1/4 selera, 1 cebula, 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego, tłuszcz, 2 łyżki mąki, 1/2 szklanki mleka, 2 łyżki śmietany, sól, pieprz, przyprawa „Jarzynka”.

Mięso umyć, pokrajać w drobną kostkę, podsmażyć na tłuszczu. Cebulę obrać, oplukać, posiekać, podsmażyć, połączyć z mięsem. Warzywa umyć, obrać, drobno pokrajać, dodać do mięsa, zalać 2 szklankami wody i dusić do miękkości. Dodać koncentrat pomidorowy, doprawić do smaku solą i pieprzem, podprawić zawiesiną z mąki i mleka, dodać śmietanę.

3. Sos z mięsa i grzybów suszonych

20 dag mięsa, 2 dag grzybów suszonych, cebula, 2 łyżki mąki, 2 łyżki tłuszczu, 1 1/2—2 szklanki wywaru z grzybów, sól, pieprz, 2 łyżki śmietany.

Grzyby umyć w ciepłej wodzie, namoczyć na kilka godzin, ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyły, odcedzić, drobno pokrajać. Mięso oplukać, pokrajać w drobną kostkę, podsmażyć na tłuszczu, wymieszać z grzybami. Cebulę pokrajać, podsmażyć na tłuszczu, dodać mąkę, zasmażyć, rozprowadzić wywarem z grzybów. Włożyć mięso i posiekane grzyby, wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem, dodać śmietanę.

4. Sos z kielbasy, papryki i pomidorów

20 dag kielbasy, 20 dag papryki, 20 dag pomidorów, 3 cebule, tłuszcz, sól, pieprz oraz mielona papryka.

Z umytej papryki wydrążyć gniazda nasienne, pomidory sparzyć i obrać ze skórki, cebulę obrać, oplukać. Paprykę, pomidory i cebulę pokrajać. Cebulę zeszklić na rozgrzanym tłuszczu, dodać pokrajane strąki papryki, posolić i dusić około 10 minut. Pomidory poddusić z niewielką ilością wody — wymieszać z papryką i cebulą. Pod koniec dołożyć pokrajaną w kostki lub talarki kielbasę, doprawić do smaku solą, pieprzem, mieloną papryką.

5. Sos z parówek i koncentratu pomidorowego

20 dag parówek, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, kostka rosółowa, 2 czubate łyżki mąki, 2 łyżki tłuszczu, sól, pieprz, 3 łyżki posiekanego koperku.

Z mąki i tłuszczu sporządzić jasną zasmażkę, rozprowadzić 2 szklankami rosółu z kostki, dodać koncentrat pomidorowy, doprawić do smaku solą, pieprzem, dodać pokrajane i ugotowane parówki, wymieszać z koperkiem.

6. Sos z konserwy mięsnej (mielonki) z cebulą i pieczarkami

20 dag konserwy mięsnej, 25 dag pieczarek, 3 duże cebule, tłuszcz do smażenia, kostka rosółowa, sól, pieprz, przyprawa „Myśliwska”, łyżka mąki, 1/2 szklanki mleka, 3 łyżki posiekanej pietruszki.

Pieczarki i cebulę oczyścić, opłukać, drobno pokrajać i podsmażyć na tłuszczu, przełożyć do garnka. Przygotować 1 1/2 szklanki rosółu z kostki, wlać do pieczarek i cebuli. Dodać zawiesinę z mąki i mleka, zagotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem, przyprawą „Myśliwską”. Konserwy pokrajać w drobną kostkę, dodać do sosu, wymieszać z posiekaną pietruszką.

ZAPIEKANKI

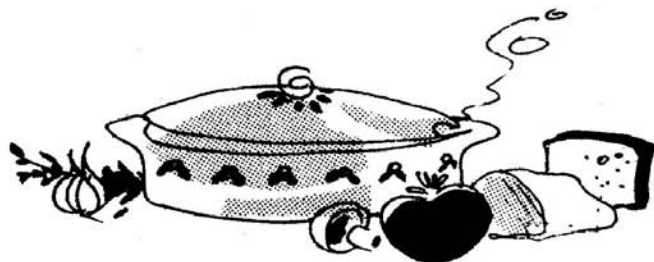
Zapiekanka z ryżu, pieczarek, pomidorów i mięsa

1 1/2 szklanki ryżu, 30 dag pieczarek, łyżka masła lub margaryny, tłuszcz do smażenia, 25 dag pomidorów, 20 dag mięsa (pieczonego lub gotowanego), sól, pieprz, 2 ząbki czosnuku, 5 dag ostrego, żółtego sera, natka pietruszki.

Ryż ugotować na sypko w 2 szklankach osolonej wody z dodatkiem masła. Pieczarki umyć, oczyścić, pokrajać i podsmażyć. Pomidory umyć, pokrajać w cząstki, poddusić z dodatkiem tłuszczu, przetrzeć, dodać czosnek, sól, pieprz. Mięso drobno pokroić. Ryż wymieszać z pieczarkami, mięsem, sosem pomidorowym, przełożyć do żaroodpornego naczynia, posypać tartym serem. Zapiec w gorącym piekarniku. Przed podaniem posypać zieleniną.

Zapiekanka z ryżu, warzyw i kielbasy

Szklanka ryżu, 2 łyżki masła lub margaryny, 40 dag warzyw, 20 dag kielbasy, 1/2 szklanki śmietany, 5 dag żółtego, ostrego sera, sól, pieprz, tłuszcz do wysmarowania formy.



Ryż ugotować w 1 1/2 szklanki wody z dodatkiem łyżki masła lub margaryny. Umyte i obrane warzywa pokrajać w drobną kostkę, podduścić z resztą masła i małą ilością wody oraz pokrajaną w kostkę kielbasą. Gdy będą prawie miękkie połączyć z ryżem, wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Masę przłożyć do wysmarowanego tłuszczem żaroodpornego naczynia, zalać śmietaną, posypać startym, żółtym serem, zapiec w gorącym piekarniku. Podawać z surówką.

Zapiekanka z kaszy jęczmiennej i mielonego mięsa

1 1/2 szklanki kaszy, łyżka masła lub margaryny, 20 dag mielonego mięsa, cebula, tłuszcz do smażenia, 1/2 szklanki śmietany, 5 dag żółtego, ostrego sera, sól, pieprz, papryka mielona, natka pietruszki, tłuszcz do wysmarowania formy.

Kaszę ugotować w 2 szklankach osolonej wody, dodając masło lub margarynę. Cebulę pokroić, podsmażyć na tłuszczu. Mięso wymieszać z cebulą, podsmażyć, posolić i dodać pieprz. Formę do zapiekania wysmarować tłuszczem, ułożyć połowę kaszy, na kaszę wyłożyć warstwę mięsa i przykryć pozostałą kaszą. Całość zalać śmietaną, posypać tartym żółtym serem. Zapiec w gorącym piekarniku. Przed podaniem posypać zieleniną.

Zapiekanka z kaszy jaglanej i kielbasy

1 1/2 szklanki kaszy, łyżka masła lub margaryny, 20 dag kielbasy, tłuszcz do smażenia, 3 łyżki śmietany, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 5 dag żółtego sera, sól, pieprz, natka pietruszki, tłuszcz do wysmarowania formy.

Kaszę ugotować w 2 szklankach wody, kielbasę pokroić w kostkę, podsmażyć, wlać kilka łyżek wody, koncentrat pomidorowy. Ugotowaną kaszę wymieszać z kielbasą, sosem pomidorowym, wyłożyć do wysmarowanej tłuszczem formy. Posypać tartym, żółtym serem. Zapiec w gorącym piekarniku. Przed podaniem posypać zieleniną.

Zapiekanka z ziemniaków, wędliny i porów

50 dag ziemniaków, 20 dag wędliny, 30 dag porow, cebula, 1/2 szklanki śmietany, natka pietruszki, 5 dag żółtego sera, sol, pieprz, tłuszcz do wysmarowania formy.

Ziemniaki umyć i ugotować w łupinach, odcedzić, ostudzić, obrać i pokrajać w talarki. Pory obrać, umyć, odciąć białą część, pokrajać w krążki. Wędlinę pokrajać w kostkę. Cebulę pokrajać w kostkę, podsmażyć. Do żaroodpornego naczynia wysmarowanego tłuszczem wyłożyć kolejno warstwę ziemniaków, połowę wędliny, pory, kolejną warstwę ziemniaków oraz resztę wędliny wymieszaną ze smażoną cebulą i tartym żółtym serem. Całość zalać śmietaną i zapiec w gorącym piekarniku. Podawać z surówką.

Zapiekanka z wołowiny, kwaszonej kapusty i ziemniaków

30 dag wołowiny (rosolowej), 50 dag kwaszonej kapusty, 35 dag ziemniaków, 3 łyżki mleka, cebula, masło, kostka rosolowa, sol, pieprz, 2 listki laurowe, tłuszcz do smażenia i wysmarowania formy.

Cebulę obrać, opłukać, pokroić i podsmażyć. Mięso pokroić w drobną kostkę, posypać solą i pieprzem, podsmażyć, dodać mąkę, rozmieszać, rozprowadzić połową rosolu z kostki, połączyć z cebulą. Dodać listki laurowe i dusić pod przykryciem aż mięso będzie miękkie. Kapustę gotować około 20 minut z resztą rosolu z kostki. Ziemniaki ugotować i rozetrzeć na purée z mlekiem i łyżką masła. Do żaroodpornego naczynia wyłożyć warstwę ziemniaków, mięsa, kapusty i resztę ziemniaków. Na wierzch położyć trochę wiórków masła. Zapiec w gorącym piekarniku.

Zapiekanka z makaronu, fasolki szparagowej i mięsa

20 dag makaronu, 25 dag fasolki szparagowej, 30 dag mięsa (gotowanego lub pieczonego), sol, pieprz, łyżka koncentratu pomidorowego, śmietana, 7 dag żółtego, ostrego sera, 3 łyżki posiekanej zieleniny, tłuszcz i bulka tarta do wysmarowania formy.

Makaron ugotować w osolonej wodzie. Fasolkę umyć, oczyścić i również ugotować. Makaron i fasolkę pokrajać na mniejsze kawałki, mięso w drobną kostkę. Wszystkie składniki wymieszać, zalać śmietaną rozmieszaną z koncentratem pomidorowym i częścią startego, żółtego sera. Wierzch posypać resztą sera. Zapiec w gorącym piekarniku. Podawać posypane zieleniną z surówkami z warzyw.

Zapiekanka z makaronu, szpinaku i kielbasy (parówek)

25 dag makaronu, 50 dag szpinaku, 30 dag kielbasy, łyżka margaryny, sól, pieprz, czosnek, 5 dag ostrego, żółtego sera, tłuszcz do smażenia i tarta bułka do posypania formy.

Makaron ugotować, odcedzić. Szpinak oplukać, odciąć ogonki, zalać wrzątkiem, ugotować, a następnie posiekać. Przyprawić szpinak czosnkiem rozartym z solą, dodać margarynę. Kielbasę pokrajać w plasterki. Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem i posypać tartą bułką. Układać warstwami makaron, szpinak i kielbasę. Ostatnią warstwę powinien stanowić makaron. Zapiekankę posypać tartym, żółtym serem i zapiec w gorącym piekarniku.

Zapiekanka ze szpinaku, jaj i mięsa

2 paczki mrożonego szpinaku, 3 jaja, 1/2 szklanki mleka, 30 dag mięsa (gotowanego, pieczonego), 5 dag wędzonego boczku, sól, pieprz, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki mąki, tłuszcz do wysmarowania formy.

Szpinak rozmrozić, lekko odparować, ostudzić, następnie wymieszać z jajami, mlekiem, mąką, przyprawić do smaku solą i pieprzem, dodać rozarty czosnek. Mięso pokroić w drobne kawałki, wymieszać ze szpinakiem. Masę wyłożyć do formy wysmarowanej tłuszczem i posypanej tartą bułką, pokryć plasterkami boczku. Zapiec w gorącym piekarniku. Podawać z ziemniakami.

Grzyby zapiekane z mięsem

70 dag grzybów świeżych, 30 dag mięsa (gotowanego, pieczonego), łyżka mąki, łyżka margaryny, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz, 5 dag żółtego, ostrego sera, natka pietruszki, tłuszcz do smarowania i bułka tarta do posypania formy.

Grzyby oczyścić, umyć, pokrajać i obgotować w lekko osolonej wodzie, odcedzić, dodać tłuszcz i udusić do miękkości. Mięso pokrajać na drobne kawałki, dodać do grzybów. Potrawę doprawić do smaku solą, pieprzem, przełożyć do żaroodpornego naczynia wysmarowanego tłuszczem i posypanego tartą bułką, zalać śmietaną wymieszaną z mąką, posypać startym, żółtym serem, zapiec w gorącym piekarniku. Podawać posypane zieleniną z dodatkiem ziemniaków, kaszy lub makaronu jako drugie danie obiadowe lub z pieczywem, jako gorącą przystawkę.

SPIS TRESCI

Wstęp	3
Uczymy się przyrządzać smaczne, tanie, zdrowe potrawy półmięsne	7
Potrawy półmięsne w codziennych jadłospisach	11
Przykłady posiłków z zastosowaniem potraw półmięsnych	12
Przepisy na potrawy półmięsne	13
Pasty półmięsne	13
Salatki półmięsne	15
Zupy	18
Warzywa nadziewane	21
Mięsa duszone w warzywach	24
Kotlety półmięsne	26
Potrawy z ciasta z mięsem	28
Potrawy z ciasta gotowanego	28
Potrawy z ciasta smażonego	29
Potrawy z ciasta pieczonego	31
Farsze do pierogów, pyz i naleśników	32
Sosy do makaronów, klusek, kopytek	34
Zapiekaniki	36