

bk

H. SADOWSKA

Najsmaczniejsze
ZUPY





WIADOMOŚCI OGÓLNE



ZUPY W NASZYCH JADŁOSPISACH

Zupy, jedne z najpopularniejszych dań, odgrywają dużą rolę w naszym codziennym żywieniu. Stanowią nieodłączną część każdego obiadu i to zarówno najskromniejszego, jak również bardzo wykwintnego. Zupy mleczne jako potrawy o dużej wartości odżywczej podawane być mogą (szczególnie dzieciom) na pierwszy posiłek — śniadanie.

Zwyczaj podawania zupy do obiadu, jako dania pierwszego, nie jest rzeczą przypadku; ma swoje głębokie uzasadnienie w działaniu tej potrawy na ustrój człowieka. Wywary z mięsa, ryb i jarzyn, na których przyrządzana jest znaczna część zup, pobudzają w przewodzie pokarmowym człowieka wydzielanie soków trawiennych, a tym samym wzmagają apetyt oraz zwiększają przyswajalność składników odżywczych pokarmów.

Zupy posiadają ponadto wysoką wartość odżywczą, choć w większości nie odznaczają się dużą kalorycznością; zaspokajają głód tylko na krótko. Z zupą wprowadzamy do organizmu różne składniki odżywcze: białka, węglowodany, tłuszcze, sole mineralne, witaminy.

Białko zwierzęce zawierają zupy mięsne i mleczne, białko roślinne znajduje się w dużych ilościach w zupach fasolowych i grochowych. W węglowodany bogate są zupy z kaszą i dodatkami mącznymi (makarony, kluski itp.). Zupy z jarzyn i owoców dostarczają organizmowi dużą ilość soli mineralnych, np. zupa z zielonego groszku czy fasoli szparagowej bogata jest w żelazo i fosfor, zupy ziemniaczane posiadają dużą ilość potasu. Poza tym zupy owocowe i jarzynowe są źródłem witamin, w które można je jeszcze wzbogacić, dodając do gotowej zupy surowe soki z marchwi, pomidorów, buraków, kapusty czy owoców, w zależności od rodzaju przyrządzanej zupy. Zielone jarzyny dodawane do zup w stanie surowym (koperek, zielona pietruszka, szczypiorek) również są bogate w witaminy. Śmietana, masło, żółtka jaj, którymi przyprawiamy wiele różnych zup, podnoszą ich wartość kaloryczną oraz smakową.

ZASADNICZE SUROWCE DO SPORZĄDZANIA ZUP SPOSÓB ICH PRZYGOTOWYWANIA

Ze względu na sposób przygotowywania, zupy można podzielić na kilka zasadniczych grup: czyste (buliony), zagęszczane, podprawiane (śmietaną, żółtkiem itp.), mleczne, owocowe, surowe soki jarzynowe.

Najprostsze w wykonaniu są zupy czyste, które z odpowiednimi dodatkami (makarony, kluski, paszteciki i inne) podawane być mogą jako zupy właściwe lub stanowią podstawę do sporządzania zup zagęszczanych czy zaprawianych. Zupy czyste (mięsne, rybne czy jarzynowe) posiadają niewielką kaloryczność, jednak ze względu na swą wartość smakową oraz działanie pobudzające: wydzielanie soków trawiennych, wzmożenie apetytu — zasługują na uwagę w naszym jadłospisie.

Najczęściej przyrządzanym bulionem (wywarem) w naszej kuchni jest bulion mięsny, jemu też poświęcimy nieco więcej miejsca.

Przy przyrządzaniu bulionu bardzo ważną rzeczą jest dobór odpowiednich surowców. Smak i zapach bulionu zależy w głównej mierze od odpowiednich ilości znajdujących się w nim ciał wyciągowych: zapachowych, smakowych i odżywczych (białka, tłuszcze). Wpływa na to głównie świeżość i odpowiedni dobór surowca. Aby więc otrzymać bulion dobrej jakości, należy wybierać mięso świeże oraz przygotowywać je w sposób zabezpieczający jak naj-

większe wyekstrahowanie z surowca do wywaru substancji smakowych i zapachowych.

Najodpowiedniejszym mięsem na buliony jest wołowina, która w stanie świeżym powinna mieć kolor żywy, krwisty, a tłuszcz — białozółty lub żółty.

Najlepsze gatunki mięsa wołowego na bulion to: krzyżówka, szponder, łata, kark, pierś, pręga, biodrówka. Na bulion doskonale nadaje się też drób (kury). Trzeba jednak zwracać uwagę, aby kury nie były zbyt stare, gdyż mięso z nich jest łykowate, a zupa niesmaczna. Wiek oskubanej kury można poznać po nogach i szyi. Jeśli szyja i nogi są cienkie, a mięso na udach fioletowego koloru, kura jest stara.

Na wywary do sporządzania zup zagęszczanych i zaprawianych używa się również mięsa wieprzowego i baraniego. Gotując zupę na wieprzowinie wybieramy takie gatunki mięsa, jak żeberka, łopatka, głowizna, golonka, ogon, ucho. Dość smaczne są zupy na baraninie (kark, mostek, łopatka). Należy jednak pamiętać, że mięso ze sztuk starych, odznaczające się siną barwą i żółtym tłuszczem, jest po ugotowaniu łykowate i twarde.

Przed przystąpieniem do gotowania bulionu, należy mięso dokładnie wymyć w zimnej wodzie. Przeprowadzać to należy możliwie jak najszybciej, ponieważ długie płukanie mięsa powoduje zbędne wyciekanie z niego soków mięsnych, ciał wyciągowych, wpływających w głównej mierze na wartość bulionu. Dopiero po umyciu mięso poddaje się właściwym procesom kulinarnym.

Aby otrzymać dobry, esencjonalny bulion, mięso należy pokrajać na kilka kawałków i wrzucać nie na wrzątek, ale do zimnej, nie osolonej wody, a następnie powoli ogrzewać, doprowadzając stopniowo do wrzenia. W zimnej wodzie następuje rozpuszczenie białka mięsa, które dzięki temu może przejść do wywaru, podnosząc jego wartość.

Po zagotowaniu bulion należy trzymać na ogniu, gotować powoli około 3—4 godzin, dodając pod koniec sól i inne przyprawy. Przy takim powolnym gotowaniu do bulionu przechodzą w największych ilościach wszelkie ciała wyciągowe, sole mineralne rozpuszczalne w wodzie, białka, kwas mlekowy.

Jako podstawę do zup zagęszczanych i zaprawianych można przygotować oszczędnościowy, mniej smaczny bulion z kości, ponieważ zupy te w dalszych procesach kulinarnych, zostaną wzbogacone w odpowiednie składniki smakowe i odżywcze, przez dodatek innych produktów (żółtka jaj, śmietana itp.).

Przy doborze surowców na buliony oszczędnościowe należy pamiętać, że kości wołowe są lepsze od wieprzowych czy baranich. Inna jest także wartość poszczególnych rodzajów danych kości, np. kości kręgowe bogate są w białko, biodrowe — w tłuszcz (do 25%). Szczególnie ubogie w tłuszcz są kości łopatki (14%) oraz czaszki (6—10%). Skład substancji mineralnych w kościach zależy w głównej mierze od wieku zwierzęcia, z którego pochodzą. W kościach młodych zwierząt znajduje się duża ilość rozpuszczalnych w wodzie soli mineralnych. W miarę wzrostu zwierzęcia, zwiększa się w kościach zawartość nierozpuszczalnych soli wapnia. Ogólnie można stwierdzić, że kości posiadają dużą wartość odżywczą; należy jednak wziąć pod uwagę, że tylko niewielka część ich składników odżywczych przechodzi przy gotowaniu do wywaru, ze względu na charakterystyczną budowę kości — powierzchnia ich zbudowana jest z twardej, zwartej masy, wewnątrz której znajduje się porowata, gąbczasta substancja.

Aby otrzymać bulion dobrej jakości, należy brać kości różnego rodzaju. W przybliżeniu proporcja poszczególnych rodzajów kości powinna być następująca: kości płaskie — 65%, rurkowe — 10% i gąbczaste — 25%.

Kości, podobnie jak mięso, należy przed gotowaniem dokładnie umyć i rozdrobnić (porąbać), aby ułatwić ekstrakcję z nich ciał wyciągowych do wywaru. Kości powinno się wrzucać do zimnej wody i gotować nie mniej niż 4 godziny, w odkrytym naczyniu. Przy dłuższym gotowaniu kości pod szczelnym przykryciem następuje rozkład zawartych w nich białek i tłuszczu, co w konsekwencji obniża znacznie wartość bulionu.

Przy przyrządzaniu bulionów z mięsa i kości, należy przestrzegać niezbyt szybkiego wrzenia, gdyż powoduje to rozbicie zawartego w mięsie i kościach tłuszczu na maleńkie cząsteczki, które zawieszony w roztworze, powodują jego zmętnienie. Po zagotowaniu więc bulionu należy

trzymać go na małym ogniu, przestrzegając bardzo powolnego wrzenia. Najlepiej postawić garnek na ogniu tak, aby bulion wrzał z jednej tylko strony, po stronie przeciwnej zbierać się wówczas będzie na powierzchni tłuszcz, który należy od czasu do czasu usuwać (szczególnie przy bulionie z kości). Podczas dłuższego gotowania, tłuszcz zmienia swoje właściwości i może powodować nieprzyjemny zapach i specyficzny, tłusty smak. Na powierzchni bulionu wydziela się również charakterystyczny osad (szumowiny), złożony ze ściętych białek i soli fosforanowych. Osad ten należy w czasie gotowania zbierać, gdyż powoduje on mętnienie wywaru, ale nie wyrzucać (odznacza się dużą wartością odżywczą), lecz dodać do farszu, gulaszu lub kapusty.

Jeśli nie zależy nam na otrzymaniu esencjonalnego bulionu (w przypadku przygotowywania bulionu na zupę podprawianą), a chcemy mieć smaczne mięso, wtedy kładziemy mięso w jednym kawałku wprost do osolonego wrzątku. Po 30 minutach szybkiego gotowania, przestawiamy garnek na mały ogień i dogotowujemy dalej powoli, przez około 3 godziny (jak opisano wyżej). Z całego kawałka mięsa niepokrajanego, ulega wyekstrahowaniu mniej substancji wyciągowych. Wysoka temperatura wody, w którą wrzucamy mięso, ścina od razu jego powierzchnię, co zapobiega wypłukiwaniu ciał wyciągowych. Sól dodana do wody, podnosi jej temperaturę wrzenia (woda wrze nie w 100 ale 107°). Dzięki tym zabiegom mięso z bulionu jest smaczniejsze.

W celu podniesienia smaku bulionów, dodaje się do nich tzw. włoszczyznę: pietruszkę, marchew, por, seler, włoską kapustę. Należy pamiętać, że substancje aromatyczne tych produktów są lotne i że gotują się one o wiele szybciej od mięsa. Dlatego też dodawać je należy do bulionu nie wcześniej niż na 40 minut przed zakończeniem gotowania, zaś liść laurowy i pieprz — nie wcześniej niż na 10 minut przed końcem.

Jako ogólną zasadę przygotowywania wszystkich zup należy przyjąć: nieprzetwarzanie poszczególnych produktów, niepoddawanie ich nadmiernej obróbce termicznej, ponieważ przy tym obniża się wartość odżywcza zupy, jak również jej smak i zapach. Przy zbyt długim gotowa-

niu jarzyny, ziemniaki i przetwory mączne zatracają swą właściwą konsystencję, przeobrażają się w papkę, co ujemnie wpływa na wygląd i smak zupy. Dlatego więc przy przygotowywaniu wszystkich zup należy szczególnie przestrzegać odpowiedniego czasu gotowania poszczególnych produktów (dla ułatwienia podaje się tabelę czasu gotowania produktów, częściej używanych w naszej kuchni, str. 18, 19).

Najpierw należy dodawać do zup produkty, które gotują się dłużej, potem dokłada się kolejno surowce wymagające krótszej obróbki cieplnej. Produkty szczególnie długo się gotujące, jak kasza perłowa, ryż, wskazane jest gotować oddzielnie.

Niezależnie od czasu gotowania poszczególnych produktów, trzeba znać ich właściwości i wzajemny wpływ na siebie. Rozgotowywanie jarzyn, owoców, kasz, produktów strączkowych, zależy od zmian zachodzących w błonie komórkowej tych artykułów, przejścia zawartych w niej substancji nierozpuszczalnych w rozpuszczalne. To przejście zachodzi o wiele szybciej w środowisku alkalicznym (zasadowym) lub obojętnym, kwasy natomiast znacznie zahamują ten proces. Znajomość tego zjawiska przyda się nam bardzo często w praktyce kulinarnej. Jeśli do gotującej zupy z kiszonymi ogórkami, szczawiem lub innymi kwaśnymi produktami włożymy ziemniaki, fasolę czy groch, nie ugotują się one należycie, pozostaną twarde. Prawidłowa obróbka kulinarna wymaga ugotowania osobno tych produktów i dopiero do miękkich dodania odpowiednio przygotowanych produktów kwaśnych, np. uduşony osobno szczaw lub ogórki.

Przy używaniu jarzyn, bądź to jako dodatku do zup (włoszczyzny), bądź jako surowca zasadniczego do bulionu jarzynowego, należy zwrócić szczególną uwagę na ich właściwą wstępną obróbkę. A więc wszystkie jarzyny należy przede wszystkim dokładnie umyć, a potem dopiero obierać czy skrobać. Pamiętać jednak trzeba zawsze, że zbyt gorliwe obieranie, okrawanie i oczyszczanie jarzyn powoduje duże straty składników mineralnych i witamin. We wszystkich przypadkach, gdy to możliwe, szczególnie przy młodych jarzynach i niektórych owocach, należy zachować

przy oczyszczaniu skórkę, ponieważ właśnie bezpośrednio pod nią znajdują się największe ilości witamin i soli mineralnych, które często lekkomyślnie przy obieraniu wraz ze skórką usuwamy. Młodą marchewkę i pietruszkę wystarczą tylko dokładnie umyć. Nie należy także odrzucać młodych pędów i liści jarzyn, gdyż zawierają one dużą ilość witamin i doskonale mogą być spożytkowane jako dodatek do zup jarzynowych czy barszczu.

Obrane lecz jeszcze nie pokrajane jarzyny należy raz jeszcze dokładnie umyć, nie mocząc ich zbyt długo w wodzie, gdyż powoduje to niepotrzebne straty witamin i soli mineralnych. Natychmiast po pokrajaniu należy jarzyny poddać gotowaniu. Jarzyn pokrajanych nie wolno przechowywać w wodzie ani na powietrzu, które działa utleniająco na witaminy, ale jak najszybciej wrzucić na nieosolony wrzątek. Należy unikać wrzucania jarzyn do wody zimnej, która działa utleniająco na witaminy tych produktów. Poza tym woda wrząca niszczy enzymy, które wydzielają się przy krajaniu jarzyn i działają niszcząco na witaminę C. Wrzucając jarzyny do wrzątku skracamy również czas ich gotowania, tj. działania wysokiej temperatury na jarzyny, a tym samym powodujemy mniejsze straty zawartych w nich składników odżywczych.

Samo gotowanie jarzyn powinno trwać krótko i odbywać się na silnym ogniu, aby nie straciły one swoich właściwości smakowych i odżywczych. Nie należy dopuścić do zbyt silnego rozgotowywania jarzyn aż do konsystencji mazistej, gdyż mają one największą wartość odżywczą, zanim ulegną całkowitemu rozgotowaniu.

Niektóre jarzyny zawierające siarkę, jak np. kapusta, wydzielają przy gotowaniu nieprzyjemny specyficzny zapach związków siarki. Jarzyny takie należy gotować bez przykrycia, w przeciwnym razie będą posiadały nieprzyjemny smak.

Jarzyny strączkowe suche (groch, fasolę) należy przed gotowaniem namoczyć na około 12 godzin w chłodnej, przegotowanej wodzie (namoczenie skraca proces gotowania tych jarzyn). Potem dopiero poddać gotowaniu, doprowadzając powoli do wrzenia, aby nasiona równomiernie napęczniały. Sól i kwasy (ocet owocowy, kwasek cytrynowy, żur, kwas burakowy) dodawać do ugotowanej już zupy,

gdy jarzyny strączkowe są już miękkie, gdyż powodują one ścinanie białek, a tym samym utrudniają ugotowanie jarzyn.

Zupy z nasion strączkowych wskazane jest przecierać, gdyż polepsza to ich strawność. Jarzyny strączkowe należy gotować dłużej od innych jarzyn, ponieważ białko ich jest trudno przyswajalne przez człowieka.

Niektóre jarzyny, tzw. włoszczyzna, dodawane są do zup przede wszystkim ze względu na swe właściwości zapachowe (pietruszka, seler, por itp.). Należy jednak pamiętać, że zawarte w nich substancje aromatyczne, jako ciała lotne, łatwo „uciekają“ w czasie gotowania zupy z parą wodną. Z tego też względu, należy je gotować możliwie krótko i pod przykryciem. Część tych jarzyn (kawalek marchwi, pietruszki, cebuli) dobrze jest przed włożeniem do zupy lekko podsmażyć na tłuszczu. Tłuszcz posiada zdolność ekstrahowania i wiązania substancji zapachowych. Tłuszcz wyciąga również barwniki jarzyn, nadając zupie przyjemny kolor. Podduszone w tłuszczu jarzyny dodawać należy do zupy na około 15—20 minut przed zakończeniem gotowania. Podsmażenie marchwi w tłuszczu jest jeszcze i z tego względu wskazane, że znajdujący się w niej karoten, rozpuszcza się przy tym procesie w tłuszczu i jest lepiej przyswajalny przez człowieka jako witamina A.

Przy omawianiu jarzyn, należy jeszcze kilka słów poświęcić witaminie C (kwas askorbinowy), występującej w mniejszych lub większych ilościach we wszystkich niemal jarzynach. Obok tej witaminy często znajduje się specjalny ferment askorbinaza, który w znacznym stopniu przyspiesza rozkład witaminy C — utlenianie jej tlenem powietrza. W szczególnie dużych ilościach występuje ten ferment w ogórkach i kabaczkach, w mniejszych — w kapuście i ziemniakach. W czarnych porzeczkach, cytrynach, pomarańczach ferment ten nie występuje zupełnie. Wstępna obróbka jarzyn, szczególnie długie ich moczenie w wodzie i przechowywanie na powietrzu pokrajanych, prowadzi często do rozkładu witaminy C, pod wpływem tego fermentu. Na przykład przy przechowywaniu pokrajanych ziemniaków, po 10—30 minutach stwierdzono rozkład witaminy C do 40%.

Witamina C rozkłada się również silnie pod wpływem wysokiej temperatury. Dla zachowania maksymalnej ilości witaminy C w zupie, należy wkładać jarzyny w gotującą wodę lub bulion i gotować dalej możliwie najszybciej w przykrytym naczyniu. Przy gotowaniu pod przykryciem mniejszy dostęp do znajdującej się w jarzynach witaminy ma tlen powietrza, rozkładający tę witaminę.

Dla lepszego zachowania witaminy C, należy używać do gotowania garnków o objętości odpowiadającej ilości przygotowywanej zupy (unikać za dużych garnków). Nie dopuszczać także do nadmiernego wrzenia zupy i rozgotowywania na papkę jej składników, gdyż przy tym, jak już powiedziano, nie tylko obniża się jej smak, ale również przyspiesza rozkład witaminy C.

Znaczną część zup, jak barszcze, kapuśniak, w celu nadania im odpowiedniej ostrości, właściwego smaku zakwasza się. Należy jednak unikać przy tym dodawania octu spirytusowego, znajdującego się powszechnie w sprzedaży, gdyż nie jest on obojętny dla naszego organizmu, a wręcz szkodliwy być może dla ludzi ze schorzeniem przewodu pokarmowego i dzieci. W celu zakwaszenia zup używać należy tylko soku z cytryny, kwasu cytrynowego lub przyrządzonego w domu octu owocowego. Jeżeli członkowie danej rodziny lubią ostre zupy, gospodyni winna przyrządzać kiszony barszcz czerwony, który może być używany także jako dodatek zakwaszający zupy (kwas burakowy), oraz żur. Obydwa te przetwory są produktami zdrowymi, smacznymi oraz odznaczającymi się wysoką wartością odżywczą. Zupy zakwaszane tymi produktami mogą być podawane zarówno dorosłym, jak i dzieciom.

Stosowane do szeregu zup podprawy z mąki, mąki i śmietany czy żółtek nadają zupie odpowiednią konsystencję (zupa staje się zawieszista), podnoszą jej smak oraz wartość kaloryczną. Podprawy te są raczej lekko strawne, w przeciwieństwie do zasmażek, które uznać należy, niestety, za produkt ciężko strawny. Aby zasmażkę „ulepszyć“, należy jak najkrócej smażyć mąkę z tłuszczem. Dokładny przepis na przyrządzenie łatwo strawnej zasmażki znajduje się w rozdziale „Półprodukty“ (str. 23). Na zasmażki używać należy przede wszystkim margarynę, ponieważ jest ona najłatwiej strawnym tłuszczem w stanie smażonym.

Masło smażone, chociaż posiada bardzo wiele walorów smakowych i zapachowych, jest ciężko strawne. Z tego też względu do zupy dodawać je można tylko w stanie surowym.

Zupy przygotowywać należy bezpośrednio przed podaniem. Unikać trzeba długiego przetrzymywania zupy i gotowania jej z dnia na dzień. Długotrwałe przechowywanie gotowej zupy w znacznym stopniu wpływa na obniżenie jej wartości smakowych i odżywczych (szczególnie źle odbija się na zawartości witaminy C). Dla zilustrowania tego podam wyniki przeprowadzonych badań: w świeżej zupie ziemniaczanej stwierdzono 50% witaminy C, po trzech godzinach przechowywania ilość ta spadła do 30%, a po 6 godzinach stwierdzono już tylko ślady witaminy. Tak więc zupę należy jadać tylko świeżą, czas przechowywania jej nie powinien w żadnym wypadku przekraczać 1—2 godzin.

Powtórne podgrzewanie zupy prowadzi również do znacznych strat witaminy C, np. podgrzewanie zupy jarzynowej powodować może rozkład 30% tej witaminy.

Do gotowania zup należy używać garnków aluminiowych i emaliowanych (ewentualnie wchodzących w użycie ogniotrwałych garnków szklanych). Wszystkie inne (miedziane, żelazne itp.) musimy wyeliminować z naszej kuchni. Naczynia aluminiowe są lekkie, trwałe i estetyczne, jednak istnieją pewne ograniczenia przy ich stosowaniu. Doskonale nadają się one do gotowania wszelkich zup mlecznych, krupników, bulionów, rosółów. Należy natomiast unikać gotowania w nich zup kwaśnych, jak kapuśniak, szczaw itp., gdyż aluminium tworzy pewne związki chemiczne w kwaśnym odczynie tych potraw, wskutek czego powierzchnia tych naczyń ciemnieje.

Naczynia emaliowane używane w kuchni nie mogą mieć odbitej emalii. Garnek z uszkodzoną emalią może być używany wyłącznie do gotowania ziemniaków w mundurkach lub jarzyn w łupinie, np. buraków. Żadne potrawy, poza wspomnianymi, nie mogą być w nim przyrządzane, ponieważ pod ochronną warstwą emalii znajdują się często toksycznie działające metale (antymon, arsen), które przechodząc do potraw mogą spowodować zatrucia. Poza tym żelazo odsłonięte w wyniku odprysnięcia emalii garnka, powoduje rozkład witaminy C, a sama emalia dostając się do

potraw, a z nimi do przewodu pokarmowego człowieka, może spowodować czasami ciężkie nawet schorzenia. Wreszcie, naczynie z odprysniętą emalią powoduje przypalanie się przyrządzanych w nim potraw.

W kuchni naszej powinny znaleźć zastosowanie garnki ciśnieniowe, które pozwalają na lepszą ekstrakcję składników z przerabianych produktów, znacznie skracają czas gotowania, a tym samym pozwalają na zachowanie większej wartości odżywczej przygotowywanych potraw. Warto dodać, że garnki takie znajdują się w sprzedaży.

Bardzo wygodnym urządzeniem kuchennym jest tzw. dogotowywacz, który można wykonać sposobem domowym. Do tego celu potrzebna jest drewniana skrzynia z dopasowaną pokrywą. Dno skrzyni należy wyłożyć, dokładnie ubijając, trocinami lub sianem, a następnie wstawić do niej garnek, który będzie służył do dogotowywania potraw. Całą wolną przestrzeń wokół garnka należy następnie wypełnić tym samym materiałem, który był dany na dno, po czym garnek wyjąć. Otwór po garnku oraz boczne powierzchnie skrzyni wyłożyć płótnem lub ceratą, której końce należy przymocować do brzegów skrzyni. Przykrywę skrzyni należy również obłożyć sianem lub trocinami i dokładnie pokryć płótnem.

W dogotowywaczu dogotowuje się do miękkości potrawy wymagające długiego gotowania, np. wszelkiego rodzaju kasze, ryż itp. Do skrzyni wstawia się szczelnie przykryty garnek z dobrze podgotowaną, gorącą potrawą i dokładnie przykrywa skrzynię wiekiem. Po kilku godzinach potrawa staje się miękka, gotowa do spożycia.

PODAWANIE ZUP

Zupy podaje się do stołu w wazie. Do wazy postawionej na tacy wkłada się najpierw takie dodatki, jak makaron, kluski, zieleninę, na nie dopiero nalewa się zupę. Obok wazy kładzie się łyżkę wazową i tak przynosi się na stół. Zupę na talerze rozlewa pani domu albo każda osoba nalewa sobie sama, a wazę przesuwa swemu sąsiadowi z lewej strony.

Bulion podaje się w filiżankach, paszteciki lub inne dodatki do niego na płaskich talerzach. Tak jak wszystkie napoje podawać należy bulion na tacy z prawej strony (inne potrawy podaje się ze strony lewej). Bulion podawany musi być bardzo gorący. W związku z tym dobrze jest przed napełnieniem filiżanki ogrzać, płuczac je gorącą wodą.

TABELA CZASU POTRZEBNEGO NA UGOTOWANIE
POSZCZEGÓLNYCH PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH

Nazwa produktu	Czas gotowania
Mięso	
Wołowina	2—3 godziny
Pulpety	10 minut
Baranina	2—2 godziny i 30 minut
Wieprzowina (łopatka)	2 godziny
Wieprzowina (mostek, boczek)	1 godzina 45 minut
Cielęcina	1 godzina 30 minut
Podroby (nerki)	1 godzina 30 minut
Podroby (ozory)	2 godziny i 30 minut
Podroby (nóżki cielęce)	2 godziny 30 minut
Drób (kura młoda)	1 godzina

Nazwa produktu	Czas gotowania
Drób (kura stara) Drób (kurczaki) Drób (gęsi młode) Drób (kaczki) Ryby	3—4 godziny 20—25 minut 1—2 godziny 1—1 godziny 30 minut 15—30 minut
Warzywa i owoce	
Ziemniaki obrane w całości	25—30 minut
Ziemniaki pokrajane w części	12—15 minut
Buraki w łupinie	1 godzina 30 minut
Buraki pokrajane w plastry, lub paski	30 minut
Botwina	8—10 minut
Marchew w całości	25—30 minut
Marchew pokrajana	20 minut
Kapusta w kawałkach	20—40 minut
Kapusta szatkowana	20—30 minut
Kalafior	20—25 minut
Brukselka	12—15 minut
Kalarepa w kawałkach	10 minut
Cebula krajana	15—20 minut
Szczaw	5—7 minut
Szpinak	8—10 minut
Fasola szparagowa	10 minut
Szparagi	20—30 minut
Groszek zielony	8—10 minut
Groszek zielony suszony	2—2 godziny 15 minut
Groch żółty suszony	1 godz. 30 minut — 2 godz.
Kukurydza	1—1 godzina 30 minut
Ogórki kiszone	15—20 minut
Grzyby prawdziwe świeże	20—25 minut
Grzyby prawdziwe suszone	1 godz. 30 minut — 2 godz.
Rabarbar	5—10 minut
Jabłka	15—20 minut
Kasze i dodatki mączne	
Makaron drobny	12—15 minut
Makaron gruby	20—25 minut
Ryż	30—40 minut
Kasza perłowa	40—50 minut

TABELA PRZELICZANIA OBJĘTOŚCI NA CIĘŻAR POSZCZEGÓLNYCH
ARTYKUŁÓW ŻYWNOŚCIOWYCH

Nazwa produktu	1 szklanka (1/4 l)	1 łyżka stołowa
Mąka pszenna	150 g	15 g
Mąka ziemniaczana	190 g	10 g
Kasza gryczana	180 g	10 g
Kasza perłowa	230 g	11 g
Kasza krakowska	150 g	9 g
Kasza jęczmienna	200 g	10 g
Kasza manna	180 g	10 g
Płatki owsiane	80 g	5 g
Ryż	220 g	15 g
Pęczak	220 g	10 g
Bułka tarta	160 g	15 g
Cukier	210 g	20 g
Cukier puder	200 g	15 g
Fasola	220 g	20 g
Groch	230 g	20 g
Masło	—	20 g
Margaryna	—	20 g
Masło topione	—	40 g
Smalec	—	20 g
Śmietana	260 g	20 g
Mleko	250 g	15 g
Woda	250 g	15 g
Sól	—	20 g
Marmolada	320 g	40 g

U w a g a: odmierzając produkty żywnościowe w szklance lub łyżce, należy wygładzać powierzchnię ich nożem. Przez miarę łyżki stołowej należy zawsze rozumieć płaską łyżkę.



PRZEPISY

$\frac{1}{4}$ kg motalarny
jaryny
5 dek kony





PÓŁPRODUKTY

Podstawą wielu zup są odpowiednie wywary (buliony): mięsne, rybne lub jarzynowe, od jakości których zależy w dużym stopniu wartość otrzymanej zupy. Dlatego też zwrócić trzeba szczególną uwagę na właściwy sposób ich wykonania i użycia odpowiednich surowców.

Przy sporządzaniu zup podprawianych, bardzo ważnym składnikiem jest podprawa oraz dobre jej zastosowanie, aby nadała ona zupie odpowiednią gęstość i kleistość.

Aby uniknąć wszelkich błędów w sztuce przyrządzania zup i sporządzać zupy smaczne, zdrowe i pożywne, każda pani domu znajdzie poniżej dokładne przepisy na wywary, wszelkie podprawy zup, zasmażki oraz przepisy na domowe środki zakwaszające (octy owocowe, kwas burakowy), które z dużym pożytkiem zastąpić mogą powszechnie stosowany, a szkodliwy dla zdrowia ocet spirytusowy.

WYWARY

WYWAR MIĘSNY

1/2—3/4 kg mięsa z kością (szponder, mostek, łata, biodrówka), 20 dkg włoszczyzny (marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska), 1 cebula (niewielka), 2 l wody, sól

Mięso i kości opłukać dokładnie w zimnej wodzie, zmieniając ją 2—3 razy (nie moczyć długo). Kości porąbać na mniejsze kawałki, mięso, jeśli nie chcemy go użyć na sztukę mięsa, pokrajać na kilka części. Kości i mięso wrzucić do garnka, zalać zimną wodą, postawić garnek na ogniu i gotować powoli pod przykryciem. Po zagotowaniu odkryć garnek, zebrać łyżką cedzakową szumowiny, zbierające się na powierzchni bulionu. Gotować dalej bardzo wolno, powtarzając od czasu do czasu zdejmowanie z powierzchni szumowin. Zebranych szumowin nie wyrzucać, dodać do farszu mięsnego, sosu, bigosu itp. Ponadto, jeśli w czasie gotowania wywaru zbiera się na jego powierzchni zbyt gruba warstwa tłuszczu, należy zbierać go, zostawiając jednak zawsze cienką warstwę tłuszczu, która ma znaczenie ochronne przed rozkładem witaminy C oraz substancji aromatycznych wywaru.

Na około 40 minut przed zakończeniem gotowania należy włożyć do wywaru dobrze umytą, obraną, opłukaną włoszczyznę. Cebulę upiec lekko na blasze, w całości, na rumiano, wrzucić do bulionu, dodać sól do smaku i gotować dalej aż mięso i jarzyny będą zupełnie miękkie. Gotowanie trwać powinno nie więcej jak 3—4 godziny.

Gotowy wywar precedzić i używać według potrzeby, jako podstawę do zup zagęszczanych lub podprawianych, ewentualnie z odpowiednimi dodatkami (makaronem, kluskami, pasztecikami itp.) podawać można powyższy bulion jako zupę właściwą. W ostatnim przypadku należy użyć mięsa na zupę nie mniej jak $\frac{3}{4}$ kg.

WYWAR Z KOŚCI

$\frac{1}{2}$ kg kości wołowych lub wieprzowych, 25 dkg włoszczyzny, 1 cebula, sól, 2 l wody

Kości umyć dokładnie, zmieniając 2—3 razy wodę, porąbać, zalać zimną wodą i gotować na małym ogniu. Włoszczyznę i cebulę umyć dobrze, oskrobać, raz jeszcze opłukać, większe sztuki pokrajać. Do podgotowanych dobrze kości (40 minut przed zakończeniem gotowania) wrzucić przygotowaną włoszczyznę, osolić i gotować dalej pod przykryciem. Gdy jarzyny i mięso przy kościach są już miękkie, zestawić wywar z ognia, precedzić i przyrządzić na nim odpowiednią zupę.

Wywar na kościach wołowych gotuje się około 3—4 godzin, na cielęcych lub wieprzowych tylko około 2 godzin.

W czasie gotowania wywaru wskazane jest zbieranie z powierzchni nadmiaru tłuszczu oraz szumowin.

Mięso oddzielone od kości można drobno pokrajać i dodać do zupy.

BULION Z KOSTEK PRZYPRAWOWYCH

4 kostki, $1\frac{1}{2}$ l wody, 1 łyżka masła, koperek, zielona pietruszka

Na wrzącą wodę wrzucić kostki, pogotować kilka minut. Wrzucić masło, zamieszać dobrze, zestawić z ognia. Wrzucić umyty, drobno posiekany koperek i zieloną pietruszkę.

Bulion ten stanowić może podstawę do sporządzania wszelkich zup zagęszczanych i podprawianych, jak również podawany być może w filiżankach z odpowiednimi dodatkami (paszteciki, diablotki), lub na talerzach z lanym ciastem, kaszką krakowską lub manną.

WYWAR Z JARZYN

30 dkg różnych jarzyn (marchew, pietruszka, por, seler, kapusta włoska, kalafior itp.), 1 cebula, sól, 2 l wody

Warzywa umyć, oskrobać, opłukać, pokrajać (młodej marchewki i pietruszki nie trzeba skrobać, tylko umyć dokładnie). Wrzucić warzywa na wrzącą wodę i gotować szybko pod przykryciem, pod koniec gotowania wywar osolić.

Miękkie jarzyny odcedzić, wywar używać jako podstawę do sporządzania wszelkich zup zagęszczanych i zaprawianych.

Ilość oraz dobór warzyw na wywar możemy odpowiednio zmieniać wg gustu.

WYWAR Z RYB

$\frac{3}{4}$ kg ryby lub części odpadkowe ryb (głowy, ogony itp.), 25 dkg włoszczyzny, 2 cebule, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, cukier, 2 l wody

Ogony, głowy bez oczu lub całe ryby wypatroszone, oskrobane i dokładnie opłukane, zalać wodą i ugotować na małym ogniu. W czasie gotowania zbierać co jakiś czas pianę z powierzchni.

Włoszczyznę umyć dobrze, oskrobać, opłukać, większe sztuki przekrajać na kilka części i wrzucić do wywaru.

Gotować razem jeszcze około 30 minut, na małym ogniu. Pod koniec gotowania wrzucić sól, pieprz, liść laurowy.

Gotowy bulion odstawić na 15 minut, po czym precedzić go i używać jako podstawę do wszelkich zup rybnych.

Odsączoną rybę można użyć na pulpety, kotlety itp. Aby otrzymać klarowny, czysty wywar rybny, należy dodać do niego w czasie gotowania białka z dwóch jaj, dobrze wymieszać, gotować dalej i postępować jak wyżej.

WYWAR Z GRZYBÓW

5 dkg grzybów suszonych, 25 dkg włoścyszyny, 1 cebula, ziele angielskie, liść laurowy, sól, 2 l wody

Grzyby umyć bardzo dokładnie w ciepłej wodzie, opłukać, moczyć w niewielkiej ilości zimnej wody przez godzinę. Włoścyszynę umyć, oskrobać, opłukać, zalać pozostałą częścią wody, dodać grzyby wraz z wodą, w której się moczyły. Gotować razem pod przykryciem, dodając pod koniec gotowania przyprawy. Gdy grzyby są już miękkie, odcedzić je wraz z jarzynami. Na wywarze przyrządzić odpowiednią zupę.

Grzyby użyć na pierożki, paszteciki, jako dodatek do łazanek, kapusty, ewentualnie drobno posiekane wrzucić do zupy.

PODPRAWY DO ZUP

Zupy podprawiać można mąką, mąką i śmietaną, żóltkami, żóltkami i śmietaną lub zasmażkami. Podprawianie zup ma na celu podniesienie ich wartości smakowej i kalorycznej oraz nadanie im odpowiedniej konsystencji. Zabieg ten wymaga jednak pewnej umiejętności, aby z podprawy nie utworzyły się grudki, które mogłyby nam „zepsuć” zupę.

Przy podprawianiu zup śmietaną, należy zupę po zaprawieniu raz jeszcze zagotować, ponieważ śmietana bywa czasem silnie zakażona bakteriami chorobotwórczymi. Tylko w przypadku posiadania śmietanki pasteryzowanej możemy zupy po zaprawieniu już nie gotować.

PODPRAWA Z MĄKI ZIEMNIACZANEJ

3 dkg mąki ziemniaczanej, 1,5 l wywaru

Ugotowany wywar z owoców lub jarzyn przetrzeć. Mąkę rozmieszać w niewielkiej ilości zimnej wody, rozprządzić częścią gorącego wywaru, połączyć razem. Zagotować wszystko mieszając.

PODPRAWA Z MAKI I ŚMIETANY

3 dkg mąki pszennej, $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{4}$ l śmietany, 1,5 l zupy

Wymieszać dobrze mąkę ze śmietaną. Zupę zagotować, zalać śmietaną niewielką ilością wrzątku, mieszając dobrze. Połączyć śmietaną z resztą zupy, zagotować razem szybko, zestawić z ognia.

Racjonalniejszym postępowaniem ze względu na składniki odżywcze śmietany byłoby zaprawianie zup samą mąką i zagotowanie jej, a śmietaną należałoby dodawać w stanie surowym, do gotowej już zupy. Jednak takie postępowanie może być zalecane tylko przy użyciu śmietany pasteryzowanej, sprzedawanej w warunkach sanitarnych, wolnej od bakterii chorobotwórczych. Ze względów profilaktycznych wskazane jest więc szybkie zagotowanie zupy ze śmietaną.

Śmietaną do podprawiania zup można zastąpić mlekiem, co jest szczególnie wskazane dla ludzi chorych na wątrobę.

PODPRAWA ZE ŚMIETANKI I ŻÓŁTEK

1—2 żółtka, $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{4}$ l śmietanki, $1\frac{1}{4}$ l zupy

Zupę zagotować, zestawić z ognia. Żółtka dokładnie oddzielone od białek utrzyć dobrze ze śmietanką pasteryzowaną. Rozprowadzić żółtka niewielką ilością gorącej zupy, wymieszać dokładnie, połączyć z resztą zupy, wymieszać dobrze, nie gotować.

W celu nadania zupie odpowiedniej konsystencji — zagęszczenia jej, można przed dodaniem żółtek, zaprawić ją mąką rozrobioną w wodzie. Zupę z mąką trzeba zagotować i następnie dodać żółtka, jak wyżej.

Zamiast śmietanki można dodać do zaprawienia tę samą ilość słodkiego mleka.

Jeśli zupę zaprawiamy śmietanką nie pasteryzowaną, należy zupę zagotować szybko po zaprawieniu, a potem dodać same żółtka, wymieszać i już nie gotować (jak opisano wyżej).

ZASMAŻKI

Zasmażki są bardzo częstym dodatkiem do zup. Odnazają się dużą kalorycznością, ale są równocześnie produktem ciężko strawnym. Sposób przygotowywania zasmażek jest bardzo prosty: zasmażyć tłuszcz z mąką, rozprowadzić zimną wodą, mlekiem lub wywarem, rozcierając dobrze masę, zagotować. Dodać niewielką ilość gorącej zupy, dokładnie wymieszać, połączyć z pozostałą częścią zupy.

Aby otrzymać zasmażkę zdrowszą, łatwiej strawną, nie należy rumienić tłuszczu z mąką, ale do stopionego tłuszczu dodawać mąkę, która została uprzednio na sucho uprażona i zrumieniona. Mąkę przeznaczoną do uprażenia należy wsypać cienką warstwą na dobrze wymytą, suchą patelnię i ogrzewać na małym ogniu, mieszając nieustannie, aby mąka się nie spaliła. W zależności od rodzaju zasmażki (biała, jasnożółta, ciemnożółta), rumienimy mąkę mniej lub więcej intensywnie.

Najodpowiedniejszym tłuszczem na zasmażki jest margaryna — należy tylko zwracać uwagę, aby była świeża; czas jej przechowywania nie powinien przekraczać dwóch tygodni. (data produkcji powinna być zawsze uwidoczniiona na opakowaniu).

Smażenia masła należy unikać, nie tylko ze względu na niszczenie jego składników odżywczych, ale przede wszystkim ze względu na tworzenie się przy smażeniu masła ciężko strawnych związków chemicznych (akroleina), szkodliwych dla zdrowia. Masło dodawać do potraw tylko surowe.

ZASMAŻKA BIAŁA, I STOPNIA

*1 łyżka tłuszczu, 1 łyżka mąki, kilka łyżek mleka
lub wody zimnej*

Tłuszcz stopić na patelni, wsypać mąkę, rozcierając nieustannie zasmażyć szybko, ale nie rumienić zupełnie. Gorącą masę rozprowadzić zimnym mlekiem, wodą lub wywarem, dodając je wolno małymi porcjami i mieszając, aż do otrzymania gładkiej, jednolitej masy, bez grudek. Zagotować masę, rozrzedzić gorącym wywarem, wymieszać i połączyć z resztą wywaru.

ZASMAŻKA JASNOZŁOTA, II STOPNIA

*1 łyżka tłuszczu, 1 łyżka mąki, kilka łyżek mleka
lub wody zimnej*

Na roztopiony tłuszcz na patelni wsypać mąkę, uprzednio uprażoną na sucho na jasnozłoty kolor. Dalej postępować jak przy zasmażce białej (patrz wyżej).

ZASMAŻKA CIEMNOZŁOTA, III STOPNIA

*1 łyżka tłuszczu, 1 łyżka mąki, kilka łyżek zimnego
mleka lub wody*

Do roztopionego na patelni tłuszczu dodać mąkę uprażoną na sucho na ciemnozłoty kolor. Dalej postępować jak przy zasmażce białej.

ZAKWASZANIE ZUP

Do zakwaszania zup należy dodawać: soku z cytryny, kwasku cytrynowego, domowego octu owocowego lub kwasu burakowego. Można również ostre zupy przyrządzać z żurem. Wszystkie te produkty są smaczne i zdrowe, w przeciwieństwie do znajdującego się w sprzedaży octu spirytusowego, który jest szczególnie szkodliwy dla dzieci i osób z chorym przewodem pokarmowym.

OCET JABŁKOWY ZE SKÓREK

Skórki i odpadki od jabłek, 1 l wody, 3 kg cukru

Odpadki (gniazdka) i skórki z dokładnie umytych jabłek wrzucić do słoja lub garnka kamiennego, zalać przegotowaną, ciepłą wodą tak, aby zostały one całkowicie nią pokryte. Dodać cukier, wymieszać, zawiązać słoje czystym płótnem i postawić w ciepłym miejscu (18—20°).

Po kilku dniach, gdy ocet sfermentuje, odcedzić go przez czystą szmatkę, przelać do butelek, zakorkować. Przechowywać ocet w zimnym miejscu, używać w miarę potrzeby do zakwaszania potraw.

KWAS BURAKOWY

1 kg buraków, 5 dkg chleba razowego, 2 l wody

Buraki umyć dokładnie, obrać, opłukać szybko, pokrajać w plastry i włożyć do słoja lub kamiennego garnka. Zalać buraki przegotowaną, ciepłą wodą. Dodać kawałek świeżego razowego chleba wraz ze skórką, owiązać słoje płótnem, postawić w ciepłym miejscu na kilka dni.

Po tym czasie zlać barszcz z nad buraków do butelek, zakorkować. Przechowywać w zimnym miejscu, używając w miarę potrzeby jako podstawę barszczu burakowego lub dodatek do innych potraw.

ŻUR KISZONY

*10 dkg mąki żytniej razowej, pyłkowej lub owsianej,
1/2 l wody*

Mąkę zalać przegotowaną, ciepłą wodą, wymieszać dobrze, przelać do słoja lub kamiennego garnka. Postawić w ciepłym miejscu na kilka dni. Gdy żur ukiśnie (ma kwaśny smak i przyjemny, charakterystyczny zapach), używać go do sporządzania zup.





ZUPY CZYSTE

Do tej grupy zup należą wszelkiego rodzaju buliony, rosoly oraz wszelkie zupy niepodprawiane, niezagęszczane (mięsne, rybne, jarzynowe, grzybowe).

Zupy czyste podaje się w talerzach z takimi dodatkami, jak makarony, kluski, uszka, pulpety itp. lub w filiżankach z pasztecikami, diablótkami, paluszkami itp.

Aby otrzymać dobry, esencjonalny rosół mięsny, należy mięso pokrajać na 3—4 części, zalać zimną wodą, w której kilka minut pomoczyć mięso, poczem gotować wolno aż do miękkości. Włoszczyznę dodać do wrzącego wywaru na około 40 minut przed zakończeniem gotowania.

W celu nadania zupom odpowiedniej przejrzystości można je sklarować przy pomocy białek, w następujący sposób. Do gotowej już, przecedzonej zupy wlać 1—2 białka dobrze rozbite. Wymieszać razem i zagotować. Gdy białka się dobrze zetną, przecedzić zupę przez czyste, białe płótno.

ROSÓŁ Z MIĘSA WOŁOWEGO

*75 dkg mięsa wołowego z kością, 20 dkg włoszczyzny,
1 cebula, 1 dkg grzybów suszonych, 1—2 białka do
sklarowania, 2 l wody, kilka ziarn pieprzu i ziela
angielskiego, zielona pietruszka, sól do smaku*

Oplukać dokładnie mięso w zimnej wodzie, nie mocząc w niej zbyt długo, przekrajać na 2—3 kawałki. Zalać w garnku zimną wodą i gotować wolno, szumując od czasu do czasu. Włoszczyznę dokładnie umyć, obrać, oplukać, włożyć do rosółu, gdy mięso jest już dobrze podgotowane. Cebulę przyrumienić na płycie kuchennej, oplukać grzybki, wrzucić razem do rosółu.

Dodać korzenie, sól do smaku, gotować dalej 2—3 godziny na małym ogniu.

Po tym czasie, gdy mięso jest już zupełnie miękkie, odsunąć rosół na brzeg kuchni dla dobrego ustania, dodać 3—4 łyżki zimnej wody, zebrać nadmiar tłuszczu z powierzchni, przecedzić.

Aby otrzymać czysty, klarowny rosół, należy do gotowego już wywaru, po lekkim jego ostudzeniu, wrzucić dwa rozbite białka, zamieszać i chwilę jeszcze pogotować na małym ogniu. Gdy białka są już dobrze ścięte, przecedzić rosół przez płótno. Przed podaniem wsypać do zupy drobno posiekaną zieloną pietruszkę.

Podaje się rosół z makaronem, wszelkimi kluskami (lanymi, francuskimi, zaparzonymi), kaszką krajaną

w kostkę. Ponadto rosół może być podawany w filiżankach jako bulion z takimi dodatkami, jak paszteciki, pa-luszki, diablutki i inne.

Mięso z rosółu wykorzystać można na nadzienie do pie-rożków, pasztecików, lub podawać można do ziemniaków jako sztukę mięsa. W tym ostatnim przypadku mięsa lepiej nie krajać, lecz ugotować w całości.

ROSÓŁ RUMIANY

75 dkg mięsa wołowego z kawałkiem łożu, 20 dkg włośczyzny, 2 cebule, 2 l wody, ziele angielskie, pieprz, majeranek, sól do smaku, zielona pietruszka

Cebulę i włośczyznę dokładnie umyć, obrać, opłukać. Połowę włośczyzny i 1 cebulę pokrajać i wrzucić do garnka, przekładając odrobiną łożu. Mięso dokładnie opłukać, przekrajać na mniejsze kawałki, włożyć na wierzch. Zalać wszystko niewielką ilością wody i dusić na niewielkim ogniu, aż do zrumienienia. Potem zalać mięso resztą wody, dodać przyprawy (ziele angielskie, pieprz, sól, majeranek), resztę włośczyzny i gotować na małym ogniu normalnie jak wywar mięsny. Gdy mięso jest już miękkie, precedzić rosół, zebrać z powierzchni nadmiar tłuszczu, sklarować białkiem (patrz „rosół z mięsa wołowego“), precedzić przez płótno. Przed podaniem na stół wsypać opłukaną, drobno posiekaną zieloną pietruszkę.

Do rosółu można podać osobno ugotowane jarzyny (kalfior, szparagi, włoską kapustę) lub samą włoską kapustę ugotowaną z farszem mięsnym między liśćmi.

ROSÓŁ Z KURY

1 kura oczyszczona, 20 dkg włośczyzny, 1 cebula, 2 l wody, pieprz, ziele angielskie, sól do smaku, zielona pietruszka

Dokładnie oczyszczoną, wypatroszoną, opłukaną kurę zalać wodą, gotować powoli na małym ogniu. Włośczyznę umytą, oczyszczoną, opłukaną wrzucić do wrzącego wywaru, wtedy gdy kura jest już prawie miękka. Cebulę

zrumienić na płycie kuchennej, wrzucić do rosółu. Dodać przyprawy do smaku. Gdy kura i włoszczyzna są już zupełnie miękkie, rosół precedzić, odtłuścić, można sklarować białkami (jak wyżej).

Podawać rosół na talerzach z makaronem, kluseczkami (lanymi, francuskimi), ryżem lub w filiżankach z takimi dodatkami, jak paszteciki, paluszki, diablotki itp.

Kurę podać jako drugie danie z jarzynami lub w porprawce z ryżem, z sosem koperkowym itp.

ROSÓŁ Z KURCZĄT LUB CIEŁĘCINY

2 całe kurczaki lub 1/4 kg cielęciny z kością, 20 dkg włoszczyzny, 4 dkg masła, 1 dkg grzybów, 2 l wody, sól do smaku

Włoszczyznę i grzyby umyć, opłukać, włoszczyznę grubo pokrajać, wrzucić do wrzącej wody wraz z grzybami. Następnie włożyć dokładnie oczyszczone, wypatroszone, opłukane kurczaki, gotować wolno na małym ogniu aż do miękkości (około godziny). Pod koniec gotowania wrzucić masło, doprawić do smaku. Miękkie kurczaki wyjąć z rosółu, rosół precedzić, podawać z lanym ciastem, kaszką krakowską lub ryżem.

Rosół z cielęciny przygotować w ten sam sposób. Gotować go około 1 1/2 godziny.

Kurczaki i cielęcinę podawać jako drugie danie w porprawce z ryżem, sosem koperkowym, cytrynowym lub innym.

ROSÓŁ CONSOMMÉ

1/4 kg wołowiny, 1/4 kg cielęciny, 1/2 małej kury lub 1 kuropatwa, 20 dkg włoszczyzny, 2 l wody, ziele angielskie, sól, pieprz do smaku, 1 cebula

Rosół przygotowuje się normalnym sposobem (patrz „rosół z mięsa wołowego“). Po odtłuszczeniu, sklarowaniu i odcedzeniu podaje się rosół w filiżankach z pasztecikami, diablotkami lub paluszkami.

ROSÓL „JULIENNE“

1/2 kg mięsa wołowego, 30 dkg podróbek z kur, 20 dkg włoszczyzny, 1 dkg grzybów, 2 cebule, 2 l wody, ziele angielskie, 1 liść bobkowy, pieprz, sól do smaku, 2 dkg tłuszczu, 30 dkg jarzyn (kalafior, szparagi, zielony groszek, kalarepka)

Z wypłukanego, oczyszczonego mięsa i podróbek ugotować rosół normalnym sposobem (patrz „rosół z mięsa wołowego“), dodając włoszczyznę odpowiednio przygotowaną, grzybki i cebule zrumienione na blasze. Gdy mięso jest zupełnie miękkie, rosół precedzić, odtłuścić, sklarować i przelać przez płótno.

Jarzynty umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w paseczki, ugotować w niewielkiej ilości słonej wody z dodatkiem tłuszczu, wrzucając pod koniec gotowania zielony groszek. Miękkie zupełnie jarzyny precedzić, połączyć z wyjętą z rosółu włoszczyzną. Wywar z jarzyn wlać do wywaru mięsnego.

Zalać jarzyny rosółem, podawać z grzankami lub pasztecikami.

ROSÓL FRANCUSKI

30 dkg wołowiny, 1/2 kury, 20 dkg włoszczyzny, 2 cebule, 2 l wody, 1 szklanka wina białego, ziele angielskie, liść bobkowy, pieprz, gałka muszkatołowa, sól do smaku, 1—2 białka (do sklarowania), 1 cytryna

Z oczyszczonej, wypatroszonej, umytej dokładnie kury, mięsa i włoszczyzny przygotować zwykłym sposobem rosół (patrz „rosół z mięsa wołowego“).

Po dokładnym odcedzeniu i sklarowaniu rosółu białkami, dodać do niego wino przegotowane oddzielnie z gałką muszkatołową.

Do zupy tej można dodać cienkie plasterki cytryny.

Podawać rosół z grzankami ostrymi, pasztecikami, pulpętami.

ROSÓŁ Z BRUKSELKĄ

*1/4 kg mięsa wołowego, 20 dkg włoszczyzny, 1 cebula,
2 l wody, ziele angielskie, pieprz, sól do smaku,
25 dkg brukselki*

Z wypłukanego mięsa i włoszczyzny przygotować rosół normalnym sposobem (patrz „rosół z mięsa wołowego“), dodając zrumienioną na blasze cebulę. Brukselkę dokładnie oczyścić, opłukać, ugotować w słonej wodzie, odcedzić. Dodać brukselkę do odcedzonego, sklarowanego rosółu. Podawać z ostrymi grzankami z serem lub pulpetami.

ROSÓŁ ORLEAŃSKI

30 dkg wołowiny, 1/2 kury, 20 dkg włoszczyzny, 2 l wody, sól, pieprz, ziele angielskie do smaku, 3 łyżki stołowe zielonego groszku, 3 łyżki stołowe ryżu ugotowanego z masłem

Z oczyszczonej, wypatroszonej, umytej dokładnie kury, mięsa i włoszczyzny przygotować normalnym sposobem rosół, doprawiając go pod koniec korzeniami i przyprawami (patrz „rosół z mięsa wołowego“). Po dokładnym odcedzeniu rosółu (sklarowanie nie jest konieczne) dodać do niego osobno ugotowany młody, zielony groszek oraz ryż. Ponadto przygotować do rosółu pulpety z drobiu wg przepisu zamieszczonego dalej (dodatki do zup).

ROSÓŁ Z DZICZYZNY

1/2 kg mięsa wołowego, przody zająca, 20 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 2 l wody, ziele angielskie, pieprz, liść bobkowy, sól do smaku, 1 szklanka wina stołowego, 1—2 białka (do sklarowania)

Kawałki zająca z kością, pozostałe przy wyrobie pasztetu, lub części gorsze nie nadające się na pieczeń, po wypłukaniu, wraz z mięsem wołowym gotować zwykłym sposobem (patrz „rosół z mięsa wołowego“). Dodać pod koniec przyrumienioną cebulę. Po odcedzeniu i sklarowaniu rosółu dolać do niego wino i podawać do stołu z grzankami, kluskami biszkoptowymi lub francuskimi.

ROSÓŁ RUMIANY KWASKOWATY

3/4 kg wołowiny, 20 dkg włoszczyzny, 2 cebule, 2 l wody, 1/4 kg kiszonej kapusty, pieprz, sól do smaku, 2 białka (do sklarowania), 2 dkg tłuszczu

Dokładnie umyć, oczyścić, opłukać włoszczyznę, połowę jej włożyć do garnka wraz z tłuszczem, włożyć na wierzch pokrajane na kilka kawałków mięso, zalać niewielką ilością wody i dusić aż do zrumienienia. Następnie zalać wodą, włożyć resztę oczyszczonej włoszczyzny i gotować na małym ogniu aż mięso będzie prawie miękkie. Dodać do smaku korzenie i przyprawy, wrzucić kwaszoną kapustę i gotować jeszcze dalej. Gdy mięso będzie zupełnie miękkie, precedzić rosół, sklarować białkami, przelać przez płótno; podawać z pasztecikami.

ZUPA OGÓRKOWA KLAROWNA

1/2 kg mięsa wołowego, 1 nerka wołowa, 20 dkg włoszczyzny, 2—3 kwaszone ogórki, 1 1/4 l wody, 1/2 szklanki sosu z ogórków, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, sól do smaku, 1 dkg grzybów

Z mięsa, nerki, włoszczyzny i grzybów, ugotować rosół normalnym sposobem (patrz „rosół z mięsa wołowego“), dodając pod koniec ogórki wraz z sosem ogórkowym. Doprawić do smaku. Gdy mięso i ogórki będą miękkie, precedzić wywar. Wyjętą z wywaru nerkę i ogórki pokrajać w plasterki i podawać do zupy wraz z grzankami.

BARSZCZ BURAKOWY

1/2 kg wołowiny z kością, 1/4 kg kości, 20 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 1 dkg grzybów suszonych, 2 l wody, 1/2 kg buraków, ziele ang., pieprz, liść bobkowy, sól, cukier do smaku, 1/4 — 1/8 l kwasu burakowego,

Mięso, kości i grzyby dokładnie opłukać, zalać zimną wodą i gotować na małym ogniu, dodając do prawie miękkiego mięsa włoszczyznę, zrumienioną na blasze cebulę oraz przyprawę i korzenie.

Osobno ugotować w łupinach umyte buraki. Miękkie buraki odcedzić, obrać, zetrzeć na tarce z dużymi otworami. Wywar mięsny odcedzić, połączyć z burakami, razem zagotować. Dodać do smaku kwas burakowy, jeśli ktoś lubi — rozarty czosnek; barszcz przecedzić.

Podawać barszcz w filiżankach, z pasztecikami z mięsa lub grzybów, albo na talerzach — z uszkami lub z ziemniakami. Barszcz jest również doskonały na wędzonce lub kielbasie.

BARSZCZ BURAKOWY JARSKI

3/4 kg buraków, 30 dkg włoszczyzny, 1 dkg grzybów, 2 dkg masła, 2 l wody, ziele ang., pieprz, liść bobkowy, sól, cukier do smaku, 1/4—1/8 l kwasu burakowego, 1/2 ząbka czosnku

Z warzyw dokładnie umytych, obranych, opłukanych, buraków oraz grzybów ugotować wywar, dodając pod koniec korzenie i przyprawy. Przecedzić dokładnie, dodać do smaku kwas burakowy i czosnek (jeśli kto lubi) oraz masło.

Podawać barszcz z uszkami z grzybów, pasztecikami z ciasta drożdżowego lub francuskiego.

Można również tę zupę podawać bez cedzenia, wraz z jarzynami i burakami, dodając osobno ugotowaną grubą fasolę.

BARSZCZ WIGILIJNY

1/2 kg buraków, 30 dkg włoszczyzny, 5 dkg grzybów suszonych, 2 dkg masła, 2 l wody, ziele angielskie, pieprz, liść bobkowy, sól, cukier do smaku, 1/4—1/8 l kwasu burakowego, 1/2 ząbka czosnku

Przyrządzić jak barszcz burakowy jarski, gotując osobno w części wody wywar z grzybów i łącząc z barszczem burakowym.

Z odcedzonych grzybów robi się uszka lub paszteciki wg przepisu zamieszczonego w „dodatkach do zup“.

Podawać barszcz z pasztecikami lub uszkami z grzybów.

ZUPA ANGIELSKA, KLAROWNA

*1/4 kg wołowiny, 1 cielęca główka, 20 dkg włoś-
czyzny, 1/2 szklanki wywaru z buraków, ziele angiel-
skie, pieprz, liść bobkowy, sól, cukier do smaku,
1 szklanka wina, 1—2 białka (do sklarowania)*

Oplukać dokładnie mięso i główkę cielęcą, przerać, zalać zimną wodą i gotować. Włoszyczynę umyć, oczyścić, pokrajać grubo i wrzucić do wrzącego wywaru, gdy mięso jest prawie miękkie, gotować dalej razem. Dodać pod koniec gotowania wywar z buraków oraz przyprawy i korzenie do smaku.

Po ugotowaniu wywar odcedzić, sklarować białkami, przelać przez płótno i dodać wino.

Główkę cielęcą pokrajać w kostkę, podać do zupy wraz z grzankami.

ZUPA GRZYBOWA MIĘSNA

*1/2 kg wołowiny z kością, 20 dkg włośczyzny, 1 ce-
bula, 5 dkg grzybów suszonych, 1 1/4 l wody, ziele an-
gielskie, pieprz, sól do smaku*

Grzyby umyć dokładnie, namoczyć na 1—2 godziny w niewielkiej ilości wody. Po tym czasie gotować z pokrajaną cebulą do miękkości. Gotowy wywar precedzić. Mięso dokładnie oplukać, zalać zimną wodą, gotować wolno na małym ogniu. Do podgotowanego mięsa wrzucić umytą, oczyszczoną włoszyczynę i gotować dalej.

Gdy mięso jest zupełnie miękkie, precedzić wywar, połączyć z odcedzonym uprzednio grzybowym wywarem. Dodać do smaku przyprawy i korzenie.

Podawać zupę z łazankami, lanym ciastem, z uszkami z grzybów (przyrządzonymi z odcedzonych grzybów z wywaru).

Można również podawać zupę w filiżankach z pasztecikami z ciasta drożdżowego lub francuskiego.

ZUPA GRZYBOWA JARSKA

5—7 dkg grzybów suszonych, 20 dkg włoszczyzny,
2 duże cebule, 2 l wody, 2 dkg smalcu, 3 dkg masła,
ziele angielskie, pieprz, sól do smaku

Grzyby dokładnie umyte namoczyć w wodzie na 1—2 godziny. Następnie ugotować z nich wywar. Włoszczyznę i cebulę, umyć, oczyścić, opłukać, małą część włoszczyzny zasmażyć (udusić) z tłuszczem, resztę osobno ugotować w pozostałej części wody. Dodać pod koniec gotowania uduszone jarzyny oraz przyprawy, korzenie i masło.

Miękką włoszczyznę odcedzić, wywar z grzybów przelać przez sito, połączyć razem z wywarem z włoszczyzny.

Podawać zupę z lanym ciastem, łazankami, krakowską kaszką lub uszkami z odcedzonych grzybów.

ZUPA Z PIECZAREK

$\frac{1}{2}$ kg wołowiny z kością, 20 dkg włoszczyzny, 10 pieczarek średniej wielkości, 1 cebula, 2 l wody, 2 dkg tłuszczu, ziele angielskie, pieprz, sól do smaku, grzanki, 5 dkg sera żółtego

Mięso dokładnie umyte zalać zimną wodą, gotować na małym ogniu. Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, wrzucić do podgotowanego już mięsa, gotować dalej. Pieczarki umyć, oczyścić, pokrajać, wrzucić do lekko zasmażonej cebuli z tłuszczem, udusić do miękkości. Rozprowadzić usmażone pieczarki rosółem, połączyć razem, dodać przyprawy i korzenie do smaku, przecedzić.

Podawać zupę z grzankami i utartym serem.

ZUPA POMIDOROWA

$\frac{1}{2}$ kg mięsa wołowego z kością, 20 dkg włoszczyzny,
50 dkg pomidorów, 1 duża cebula, $1\frac{1}{2}$ l wody, 2 dkg masła, sól, cukier do smaku

Z mięsa i warzyw dokładnie umytych i oczyszczonych ugotować wywar, przecedzić go. Pomidory opłukać, pokrajać i ugotować pod przykryciem w niewielkiej ilości

wody, dodając masło. Miękkie zupełnie pomidory przetrzeć, połączyć z uprzednio przygotowanym i przecedzonym wywarem z mięsa. Doprawić zupę do smaku, dodając sól i cukier.

Podawać zupę z pasztecikami, francuskim ciastem, groszkiem ptysiowym, makaronem lub ryżem.

ROSÓŁ Z RYBY

3/4 kg rybek drobnych, 20 dkg włoszczyzny, 1 duża cebula, 2 l wody, ziele angielskie, liść bobkowy, sól, pieprz, cukier, gałka muszkatołowa do smaku

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, zalać wrzącą wodą, gotować wywar. Ryby umyć, oczyścić, opłukać, wrzucić do wywaru, gotować dalej. Cebulę zrumienić na blasze, wrzucić pod koniec gotowania do wywaru, dodać przyprawy. Gdy jarzyny i ryby będą miękkie, zestawić z ognia, przecedzić wywar przez sito, doprawić do smaku.

Podawać zupę z pulpetami z ryby, łazankami, pasztecikami lub kruchymi paluszkami.

UCHA Z KARPIA LUB SZCZUPAKA

1/2 kg drobnych rybek, 1/2—3/4 kg karpia lub szczupaka, 20 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 1 3/4 l wody, ziele ang., pieprz, liść bobkowy, sól, cukier (1/2 szklanki wina białego wytrawnego), 1 cytryna

Z oczyszczonej, umytej włoszczyzny i rybek drobnych przygotować wywar (patrz „Rosół z ryby“). Gotowy wywar przecedzić, ugotować w nim dużą rybę (karpia lub szczupaka) nie rozgotowując jej. Pod koniec gotowania dodać do rosółu przyprawy. Gotowy rosół zestawić z ognia, wyjąć ostrożnie rybę, wywar przecedzić. Doprawić rosół do smaku, można wlać wino podnoszące smak zupy. Cytrynę pokrajać w plasterki, dodawać do rosółu już na talerzach.

Zupę podawać z francuskimi lub parzonymi kluseczkami.

BARSZCZ BURAKOWY NA WYWARZE Z RYB

3/4 kg ryb, 1/2 kg buraków, 20 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 1 dkg suszonych grzybów, 1 1/2 l wody, 1/4 l kwasu burakowego, ziele angielskie, pieprz, sól, cukier

Grzyby dokładnie umyte, namoczyć na 2 godziny w niewielkiej ilości wody. Ryby i warzywa umyć, oczyścić, opłukać i przygotować wywar normalnym sposobem (patrz „Rosół z ryby“), gotować razem w wywarze wymoczone grzyby wraz z wodą, w której się moczyły. Pod koniec gotowania dodać korzenie i przyprawy. Gdy produkty są miękkie, przecedzić wywar.

Osobno ugotować w łupinach umyte buraki. Miękkie buraki odcedzić, ostudzić, obrać, zetrzeć na grubej tarce, włożyć do przecedzonego wywaru z ryb, zagotować razem.

Przecedzony barszcz podać można z pasztecikami, uszkami, jajami na twardo i innymi dodatkami.





ZUPY ZAGĘSZCZANE (BEZ PODPRAWY)

Zupy zagęszczane mogą być przygotowywane na wszelkiego rodzaju wywarach (mięsnych, jarzynowych, grzybowych), mleku, bądź na wodzie. Produktami zagęszczającymi te zupy, nadającymi im właściwą konsystencję są: różne gatunki kasz, przetwory mączne (kluski, makarony), ziemniaki, jarzyny lub mięso. Zupy te często podawane są w formie purée, po dokładnym przetarciu przez sito.

Zupy zagęszczane, przygotowywane na wodzie lub skromniejszym wywarze (mniej esencjonalnym), wymagają dodatku tłuszczu tak ze względu na smak zupy, jak i jej wartość odżywczą. Tłuszczem używanym do zasmażenia jarzyn czy cebuli powinna być margaryna lub smalec.

Tłuszczem dodawanym wprost do zupy, w końcowym stadium jej przygotowania, powinno być surowe, nie smażone masło.

Zupy zagęszczane posiadają na ogół większą wartość kaloryczną od zup czystych, wykonanie ich jest bardzo proste i łatwe, różnorodność olbrzymia, dlatego też znajdują one duże zastosowanie w naszych jadłospisach.

KLEIK Z RYŻU

15 dkg ryżu, 2 l wody lub wywaru mięsnego (jarzynowego), 3 dkg masła, sól (2 żółtka, sok z cytryny)

Ryż przebrać, opłukać, zalać zimną wodą lub wywarem i gotować powoli na małym ogniu. Gdy ryż jest już dobrze rozklejony przetrzeć go przez sito (niekonieczne), doprawić do smaku. Można kleik podprawić żółtkami, wcisnąć do smaku trochę soku z cytryny.

Jeśli kleik podaje się w celach leczniczych (przy biegunkach), należy przygotować go tylko na wodzie z masłem i solą bez innych dodatków.

KLEIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ

25 dkg kaszy jęczmiennej, 2 l wody lub wywaru z mięsa lub warzyw, 3 dkg masła, sól

Przygotować jak „kleik z ryżu“.

KLEIK Z KASZY MANNY

15 dkg kaszy manny, 1 $\frac{3}{4}$ l wody, 3 dkg masła, sól, cukier

Namoczyć kaszę w niewielkiej ilości zimnej wody. Zagotować resztę wody, połączyć z kaszą. Gotować na małym ogniu, ciągle mieszając. Doprawić do smaku solą i cukrem, zestawić z ognia, dodać masło, dobrze wymieszać.

KRUPNIK

25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 10 dkg perłowej kaszy, 40 dkg ziemniaków, 2 dkg masła, 1½ l wody, zielona pietruszka, koperek, sól

Kości i jarzyny dokładnie umyć, oczyścić, opłukać, ugotować z nich wywar, odcedzić. Osobno ugotować w wodzie z dodatkiem masła opłukaną kaszę. Ziemniaki obrać, umyć, pokrajać w kostkę, ugotować w precedzonym wywarze mięsnym. Gdy ziemniaki będą miękkie, połączyć wywar z rozklejoną kaszą, dodać wyjęte z wywaru pokrajane jarzyny, doprawić do smaku. Zieloną pietruszkę i koperek opłukać, posiekać, wrzucić do zupy przed podaniem.

KRUPNIK POSTNY

30 dkg jarzyn, 2 dkg grzybów suszonych, 10 dkg kaszy perłowej (jęczmiennej), zielona pietruszka i koperek, 40 dkg ziemniaków, 1½ l wody, 4 dkg masła, sól, (1/8—1/4 l śmietany)

Jarzyny umyć, oczyścić, opłukać, ugotować wywar wraz z grzybami uprzednio opłukanymi i namoczonymi w wodzie. Gotowy wywar precedzić. Kaszę opłukaną rozkleić w niewielkiej ilości wody z połową masła. Ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, ugotować w odczedzonym wywarze. Połączyć wywar z rozklejoną dobrze kaszą, doprawić do smaku. Odczedzone uprzednio jarzyny i grzyby z wywaru pokrajać w paseczki, wrzucić do zupy. Zieloną pietruszkę i koperek opłukać, posiekać, dodać do zupy wraz z resztą masła. Można krupnik zaprawić śmietaną.

KRUPNIK Z KASZY JAGLANEJ

30 dkg włoszczyzny, 10 dkg kaszy jaglanej, 40 dkg ziemniaków, 1½ l wody, 5 dkg słoniny, zielona pietruszka i koperek, sól

Opłukaną kaszę sparzyć, zalać gorącą wodą i gotować na małym ogniu, dodając do prawie miękkiej kaszy warzywa umyte, obrane, rozdrobnione, a następnie obrane,

pokrajane w kostkę ziemniaki. Słoninę pokrajaną drobno usmażyć, okrasić zupę. Doprawić do smaku. Zieloną pietruszkę i koperek opłukać, posiekać, wrzucić do zupy przed samym wydaniem.

KRUPNIK Z PODRÓBEK

Podróbki z kury, gęsi, indyka lub kaczki, 15 dkg kaszy perlowej lub ryżu, 1 dkg grzybów suszonych, 20 dkg włoścyczyzny, 1½ l wody, 2 dkg masła, zielona pietruszka, koperek, sól

Z podróbek, włoścyczyzny i grzybów dokładnie oczyszczonych i umytych przyrządzić wywar normalnie, jak na krupnik. Gotowy wywar precedzić. Kaszę osobno rozkleić w wodzie z masłem.

Połączyć kaszę z wywarem, jarzyny, grzyby i podróbki wyjęte z wywaru pokrajać drobno, wrzucić do zupy. Doprawić zupę do smaku, dodać do niej drobno posiekaną zieloną pietruszkę i koperek.

Do zupy tej doskonała jest jako dodatek nadziewana szyja z drobiu, pokrajana w plastry. Przyrządza się ją w sposób następujący: wątróbkę z drobiu posiekać, utrzeć, dodać łój, tartą bułkę, jajko, sól do smaku, wszystko bardzo dobrze wymieszać. Farszem tym nadziać skórkę z szyi, ugotować w wywarze.

Na farsz: 10 dkg wątróbki, 5 dkg łożu, 4 dkg bułki tartej, 1 jajko, sól.

ZUPA JARZYNOWA MAURYTAŃSKA

25 dkg włoścyczyzny, 1 cebula, 1 kalafior mały, 10 dkg fasoli szparagowej lub zielonego groszku, zielona pietruszka, koperek, 2 ziemniaki, 5 dkg szpinaku, 15 dkg pomidorów świeżych, 5 dkg tłuszczu, 2 kostki bułionowe, 1½ l wody, sól, cukier do smaku

Włoścyczynę i cebulę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać. Część włoścyczyzny z cebulą udusić z połową tłuszczu. Kalafior, fasolkę, groszek, szpinak przebrać, umyć, oczyścić,

ziemniaki obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Pokrajane jarzyny, włoszczyznę i ziemniaki wrzucić na gotującą wodę, dodając uduszoną uprzednio włoszczyznę z cebulą. Pomidory umyć, udusić osobno z pozostałą częścią tłuszczu, przetrzeć, połączyć z zupą, dodać kostki bulionowe, rozpuszczone w niewielkiej ilości gorącego wywaru. Doprawić zupę do smaku.

Zieloną pietruszkę i koperek opłukać, posiekać drobno, wrzucić do zupy przed podaniem.

ZUPA JARZYNOWA Z OGÓRKAMI

25 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 20 dkg ogórków świeżych, 30 dkg ziemniaków, 5 dkg zielonego groszku, 2,5 dkg tłuszczu, 2,5 dkg masła, 2 kostki bulionowe, zielona pietruszka, koperek, sól, 1½ l wody

Wszystkie jarzyny i włoszczyznę umyć, obrać, opłukać. Marchewkę i cebulę udusić z tłuszczem. Ogórki i ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać (ogórki w plasterki, ziemniaki w kostkę). Na wrzącą wodę wrzucić jarzyny (bez ogórków) i gotować chwilę, po czym dodać ziemniaki i uduszoną marchewkę z cebulą. 5 minut przed końcem gotowania dodać ogórki i kostki bulionowe rozpuszczone w odrobinie gorącego wywaru.

Doprawić zupę do smaku, dodać drobno posiekaną zieloną pietruszkę i koperek oraz surowe masło.

ZUPA JARZYNOWA Z MLEKIEM

25 dkg włoszczyzny, 20 dkg marchwi, 20 dkg ziemniaków, 1 l mleka, ¼ l wody, sól, cukier, 3 dkg masła

Włoszczyznę i marchew umyć, oskrobać, opłukać. Część marchwi udusić z masłem, pozostałą część wraz z włoszczyzną wrzucić do wrzącej wody i gotować. Po pewnym czasie wrzucić również ziemniaki pokrajane w kostkę oraz uduszoną marchew z masłem, gotować dalej uzupełniając wygotowujący się wywar mlekiem. Gdy ziemniaki i jarzyny są miękkie, połączyć zupę z osobno ugotowanym, gorącym mlekiem. Doprawić solą i cukrem.

ZUPA ZIELONA

25 dkg włośczonej, 10 dkg brukwi, 1 cebula, 1 ziemniak, 10 dkg kapusty słodkiej, 10 dkg szczawiu, 2 łyżki kaszy manny, 1 l mleka, $\frac{3}{4}$ l wody, zielona pietruszka, koperek, 3 dkg masła

Wszystkie jarzyny umyć, obrać, opłukać, pokrajać na grube kawałki, zalać wrzącą wodą i gotować, uzupełniając wywar w miarę wygotowywania się mlekiem. 5 minut przed zakończeniem gotowania dodać do wywaru osobno ugotowany, przetarty szczaw oraz kaszę manną, namoczoną w zimnej wodzie. Gotową zupę doprawić do smaku solą i cukrem, połączyć z osobno ugotowanym gorącym mlekiem.

Bezpośrednio przed podaniem wrzucić do zupy posiekaną zieloną pietruszkę i koperek oraz surowe masło.

ZUPA ZIEMNIACZANA Z MIĘSEM

40 dkg mięsa z kością, 20 dkg włośczonej, $\frac{1}{2}$ kg ziemniaków, 1 cebula, 5 dkg przecieru z pomidorów, $1\frac{1}{2}$ l wody, sól, zielona pietruszka, koperek

Włośczonej i cebulę umyć, oczyścić, opłukać. Mięso opłukać, zalać zimną wodą, gotować wywar. Pod koniec dodać pokrajaną włośczonej i ziemniaki i gotować aż będą miękkie. Doprawić do smaku solą, dodać przecier pomidorowy, zagotować razem, po czym zestawić z ognia.

Przed podaniem dodać do zupy posiekaną drobno zieloną pietruszkę i koperek.

ZUPA ZIEMNIACZANA Z GRZYBAMI

5 dkg grzybów suszonych, 20 dkg włośczonej, $\frac{1}{2}$ kg ziemniaków, 1 cebula, $1\frac{1}{2}$ l wody, sól, zielona pietruszka, koperek

Zupę tę przygotowuje się w ten sam sposób, co zupę kartoflaną z mięsem, tylko zamiast wywaru mięsnego sporządza się wywar grzybowy. Grzyby po ugotowaniu i odcedzeniu kraje się w paseczki i łączy z zupą.

ZUPA ZE ŚWIEŻYCH GRZYBÓW

1/4 kg świeżych grzybów, 20 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 2 ziemniaki, 5 dkg masła, zielona pietruszka, koperek, sól, zacierki z 10 dkg mąki

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, ugotować, odcedzić. Grzyby umyć dobrze w kilku wodach, opłukać, pokrajać w paski, cebulę umyć, pokrajać w plasterki, udusić z masłem grzyby i cebulę. Rozprowadzić uduszone grzyby wywarem z jarzyn, wrzucić obrane, pokrajane w kostkę ziemniaki, dodać sól do smaku, gotować razem. Pod koniec wrzucić zagniecione zacierki, ugotować. Dodać posiekaną drobno zieloną pietruszkę i koperek.

ZUPA RYŻOWA Z POMIDORAMI

40 dkg mięsa z kością, 20 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 15 dkg ryżu, 1/4 kg pomidorów, 1 1/2 l wody, sól, zielona pietruszka, koper

Mięso dokładnie umyć, zalać zimną wodą, ugotować wywar. Na wrzący wywar wrzucić opłukany w kilku wodach ryż, gotować na małym ogniu. Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, dodać do gotującego się wywaru z ryżem. Pomidory umyć, udusić z niewielką ilością wody, przetrzeć, dodać do zupy na kilka minut przed zakończeniem gotowania ryżu. Doprawić zupę do smaku.

Dodać drobno posiekaną zieloną pietruszkę i koperek.

ZUPA FASOLOWA Z POMIDORAMI

30 dkg fasoli, 20 dkg włoszczyzny, 1 duża cebula, 5 dkg przecieru z pomidorów, 2 dkg tłuszczu, 3 dkg masła, 1 1/2 l wody, sól, zielona pietruszka, koperek

Fasolę przebraną opłukać, zalać zimną wodą, ugotować. Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, wrzucić do gotującej się fasoli. Marchew z cebulą pokrajane w kostkę udusić z tłuszczem, dodać do fasoli, gotować dalej do miękkości. Gdy

jarzyny będą już miękkie, dodać przecier z pomidorów, doprawić do smaku, zagotować razem, zestawić z ognia.

Bezpośrednio przed podaniem wrzucić do zupy masło oraz drobno posiekaną zieloną pietruszkę i koperek.

ZUPA MARCHEWKOWA PURÉE (PIURE)

1/2 kg marchwi, 3 dkg tłuszczu, 3 dkg masła, 1 cebula, 10 dkg ryżu, sól, cukier, 1 l wywaru z kości i włoszczyzny lub 2 kostki bulionowe rozpuszczone w 1 l wody, grzanki

Marchew umyć, oskrobać, opłukać, pokrajać w kostkę, wrzucić drobno pokrajaną cebulę, tłuszcz, wlać nieco wody i udusić lekko. Następnie wlać wywar lub bulion z kostek, wrzucić przebrany, opłukany ryż i gotować razem. Gdy ryż i marchew są zupełnie miękkie, doprawić do smaku, przetrzeć przez sito, ogrzać, dodać masło.

Podawać zupę z grzankami.

ZUPA SELEROWA PURÉE

1/2 kg selerów, 1/4 kg ziemniaków, 3 dkg tłuszczu, 3 dkg masła, sól, cukier, 1 l wywaru z kości i włoszczyzny lub 2 kostki bulionowe rozpuszczone w 1 l wody

Selery umyć, oczyścić, opłukać. Część ich udusić w tłuszczu, zalać gorącym bulionem lub wywarem, dodać resztę selerów. Ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, wrzucić do wywaru, gotować do miękkości. Pod koniec gotowania doprawić do smaku solą i cukrem, przetrzeć przez sito. Przed wydaniem ogrzać zupę, dodać masło.

ZUPA KALAFIOROWA PURÉE (DUBARRY)

40 dkg kalafiora, 25 dkg ziemniaków, koperek, 3/4 l mleka, 5 dkg masła, 1/2 l wody, sól, cukier

Kalafior oczyścić, umyć, opłukać, podzielić na części, ziemniaki obrać, umyć, pokrajać w kostkę, ugotować razem w 1/2 l mleka rozcieńczonego 1/2 l wody. Pod koniec

gotowania dodać sól i cukier przyprawić do smaku. Przetrzeć zupę przez sito, dodać resztę mleka gorącego.

Przed samym wydaniem zagrzać zupę, dodać masło oraz drobno posiekany, opłukany koperek.

ZUPA FASOLOWA PURÉE

*35 dkg fasoli, 25 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 5 dkg
boczku, 1/2 szklanki wina wytrawnego, 3 dkg masła,
sól, grzanki*

Fasolę przebrać, umyć, zalać $\frac{1}{5}$ l wody i gotować. Wrzucić do prawie miękkiej fasoli, obraną, opłukaną włoszczyznę i cebulę, gotować dalej razem. Dodać pokrajany w kostkę, podsmażony boczek i gotować dalej aż fasola będzie miękka. Pod koniec dodać wino. Gdy fasola jest zupełnie miękka, przetrzeć wywar przez sito. Włoszczyznę odcedzoną przetrzeć, wrzucić do wywaru.

Ogrzać zupę, dodać masło, podawać z grzankami.

ZUPA ZIEMNIACZANA PURÉE

*1/2 kg ziemniaków, 3 dkg tłuszczu, 2 dkg masła, 2 pory,
1 l wywaru z mięsa i włoszczyzny lub 2 kostki bulionowe
rozpuszczone w 1 l wody, sól, zielona pietruszka,
grzanki*

Pory umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać i udusić w tłuszczu. Ziemniaki obrać, umyć, pokrajać w kostkę, wrzucić do uduszonych porów. Zalać wywarem mięsny i gotować. Gdy ziemniaki są już miękkie, przetrzeć zupę przez sito, dodać nieco wywaru z mięsa oraz soli do smaku.

Przed podaniem zupę podgrzać, dodać masło i drobno posiekaną zieloną pietruszkę. Podać do zupy grzanki.

ZUPA DYNIOWA PURÉE

*1/2 kg dyni, 3 dkg tłuszczu, 2 dkg masła, sól, 1 l wywaru
z mięsa i włoszczyzny lub 2 kostki bulionowe
rozpuszczone w 1 l wody, grzanki*

Dynię umyć, obrać, oczyścić ze środków z pestkami, pokrajać w kostkę i ugotować w niewielkiej ilości wody

z tłuszczem. Dodać sól. Gdy dynia jest zupełnie miękka, przetrzeć ją przez sito, wlać wywar mięsny, zagotować razem.

Przed podaniem dodać do zupy masło, przygotować grzanki do zupy.

ZUPA POMIDOROWA PURÉE

1/2 kg pomidorów świeżych, 1 duża cebula, 20 dkg włoszczyzny, (1 cząstka czosnku), 10 dkg ryżu (kaszy), 3 dkg tłuszczu, 2 dkg masła, 1 l wywaru mięsnego lub 2 kostki bulionowe rozpuszczone w 1 l wody, sól, pieprz, 2 łyżki ryżu

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać drobno, udusić w tłuszczu. Wrzucić umyte, pokrajane w cząstki pomidory. Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać i dodać do pomidorów. Wrzucić (jeśli ktoś lubi) 1 cząstkę czosnku drobno posiekaną, zalać wszystko bulionem. Ryż przebrany i opłukany dodać do zupy. Gotować na niezbyt silnym ogniu. Gdy ryż jest już miękki, przetrzeć zupę przez sito, doprawić do smaku.

Bezpośrednio przed wydaniem zagrzać zupę, dodać masło. Podawać zupę z dwiema łyżkami osobno ugotowanego ryżu.

ZUPA Z ZIEŁONEGO GROSZKU (SAINT-GERMAIN)

1 l młodego, świeżego groszku, 2 łyżki groszku, 5 dkg masła, 1 l wywaru mięsnego lub 2 kostki bulionowe rozpuszczone w 1 l wody, sól, zielona pietruszka

Młody groszek po umyciu, przetrzeć przez sito, ugotować szybko w niewielkiej ilości wody, osolić nieco, wlać wywar mięsny, zagotować szybko. Osobno ugotować w małej ilości wody 2 łyżki groszku.

Wrzucić groszek do przetartej zupy, dodać masło oraz drobno posiekaną zieloną pietruszkę, doprawić zupę do smaku.

ZUPA Z BOBU PURÉE

1/2 kg bobu, 3 dkg tłuszczu, 2 dkg masła, 1 l wywaru mięsnego lub 2 kostki bulionowe rozpuszczone w 1 l wody, sól, cukier

Umyty, oczyszczony bób zalać niewielką ilością wody, dodać tłuszcz i ugotować, dodając sól. Gdy bób jest zupełnie miękki, przetrzeć go przez sito, zalać wywarem mięsnym (bulionem), zagotować. Doprawić do smaku.

Przed wydaniem zupy dodać do niej masło.

BARSZCZ UKRAIŃSKI

1/4 kg kości, 1/4 kg boczku, 30 dkg buraków, 25 dkg pomidorów, 1 duża cebula, 1/2 główki kapusty włoskiej, 20 dkg włoszczyzny, 2 dkg masła, 3 grzybki, 1/4 l fasolki, 1/2 l barszczu burakowego, 2 ziemniaki, sól, pietruszka zielona, koperek, 2 l wody, 2—4 jaja

Umyć, oczyścić, opłukać włoszczyznę, wszystkie jarzyny, cebulę oraz mięso i kości. Ugotować smak na kościach i boczku z grzybkami, włoszczyznę oraz ziemniakami. Osobno ugotować fasolę i uszatkowaną kapustę włoską. Udusić w rondelku na maśle pomidory i przetrzeć je przez sito. Gdy wszystko jest już ugotowane, połączyć razem wywar z mięsa z fasolą, jarzynami i włoszczyzną oraz przecierem pomidorowym. Wlać barszcz burakowy. Doprawić do smaku solą. Posiekać zieloną pietruszkę i koper, wrzucić do zupy. Ugotować jaja na twardo, pokrajać w plasterki, boczek pokrajać w kostkę, dodać do zupy.

ZUPA RUMFORDZKA

15 dkg grochu, 20 dkg włoszczyzny, 20 dkg ziemniaków, 1 dkg grzybów, 10 dkg ryżu, 1 cebula, 3 dkg tłuszczu, 2 dkg masła, 2 l wody, sól, zielona pietruszka

Przebrany groch namoczyć w zimnej wodzie, następnego dnia ugotować go w tej samej wodzie z ziemniakami i grzybkami, przetrzeć przez sito. Ryż przebrać, opłukać,

ugotować na sypko z tłuszczem. Włoszczyznę i cebulę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać drobno i ugotować szybko pod przykryciem, dodając sól do smaku. Gdy jarzyny są miękkie, dodać do wywaru przetarty groch oraz ryż.

Przed samym podaniem wrzucić do zupy opłukaną, drobno posiekaną zieloną pietruszkę i surowe masło.

ZUPA ZIEMNIACZANA Z JARZYNAMI

30 dkg jarzyn, 30 dkg grzybów świeżych, 30 dkg ziemniaków, 10 dkg drobnej fasoli, 2 l wody, 5 dkg masła, sól; na zacierki: 5 dkg mąki, 1 jajko,

Grzyby, jarzyny i ziemniaki, obrać, umyć dokładnie. Z jarzyn i grzybów ugotować wywar, wrzucić pokrajane ziemniaki, a gdy będą miękkie, włożyć zagniecione (wg przepisu w „dodatkach do zup“) zacierki, ugotować. Osobno ugotować w niewielkiej ilości wody opłukaną fasolkę.

Połączyć fasolkę z zupą, doprawić do smaku solą.

Bezpośrednio przed podaniem włożyć do zupy surowe masło.

KAPUŚNIAK WIEJSKI

1/4 kg wędzonych żeberek, 1/2 kg kiszonej kapusty, 1 cebula, 1/4 kg ziemniaków, sól, pieprz, kminek, 2 dkg tłuszczu, 2 l wody

Żeberka opłukać, ugotować na nich wywar. Gdy żeberka będą miękkie, wyjąć je z wywaru. Obrać mięso z kości. Ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać, ugotować w wywarze. Kapustę ugotować osobno na silnym ogniu, bez przykrycia.

Cebulę obrać, opłukać, zrumienić lekko na tłuszczu, dodać do ugotowanej kapusty.

Połączyć kapustę z wywarem, dodać żeberka pokrajane w kostkę.

Doprawić zupę do smaku, dodając sól, pieprz i kminek. Można podać zupę z osobno ugotowanym grochem.

ZALEWAJKA

*1/2 l żuru, 1/2 kg ziemniaków, 1 cebula, 1 dkg grzybków, 5 dkg słoniny, sól, pieprz, (1 ząbek czosnku),
1 l wody*

Cebulę i ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać w plasterki, ugotować w wodzie do miękkości wraz z namoczonymi uprzednio grzybami. Wlać do zupy żur, zagotować. Doprawić zupę do smaku, dodając sól, pieprz i jeśli ktoś lubi — czosnek.

Zrumienić lekko słoninę, dodać do zupy.

ŻUR NA KIEŁBASIE LUB BOCZKU

*20 dkg włośczonej, 20 dkg kiełbasy lub boczku,
1/2 l żuru, 1 l wody, sól, pieprz, (1 ząbek czosnku)*

Włoszczonej umyć, oczyścić, opłukać, zalać gotującą wodą i ugotować wraz z boczkiem lub kiełbasą wywar. Gdy włoszczonej i boczek są już miękkie, precedzić wywar, dodać żur, zagotować, doprawić dodając sól, pieprz i jeśli kto lubi — utarty czosnek. Boczek lub kiełbasę pokrajać, wrzucić do zupy.

Podawać żur z osobno ugotowanymi ziemniakami, okraszonymi słoniną.

ZUPA GROCHOWA Z PĘCZAKIEM

*20 dkg grochu, 20 dkg włośczonej, 1/2 kg kości,
10 dkg pęczaku, 1 1/2 l wody, 5 dkg słoniny, sól*

Pęczak i groch przebrać, opłukać, namoczyć w zimnej, przegotowanej wodzie. Kości opłukać, włoszczonej umyć, oczyścić, opłukać. Ugotować wywar z kości i włoszczonej, precedzić go.

Osobno ugotować groch i pęczak. Miękki groch przetrzeć, połączyć z precedzonym wywarem oraz ugotowanym pęczakiem, doprawić zupę do smaku.

Słoninę pokrajać drobno, stopić, dodać do zupy.

ZUPA FASOŁOWA Z ŁAZANKAMI

15 dkg fasoli białej, 20 dkg włośczonej, 1 mała cebula, 1½ l wody, 5 dkg tłuszczu, sól, pieprz, zielona pietruszka, koperek, łazanki z 20 dkg mąki

Fasolę namoczyć w przegotowanej, zimnej wodzie. Następnego dnia ugotować ją w wodzie, w której się moczyła. Warzywa umyć, oczyścić, opłukać, ugotować z nich wywar. Gdy jarzyny są już miękkie, wywar odcedzić. Przyrządzić łazanki wg przepisu w „dodatkach do zup“. Ugotować łazanki na odcedzonym wywarze, jarzyny pokrajane wrzucić do wywaru, dodać ugotowaną osobno fasolę. Cebulę zrumienić lekko na tłuszczu, połączyć z zupą. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Przed samym podaniem wrzucić do zupy opłukaną, drobno posiekaną zieloną pietruszkę i koperek.

CZERNINA

Podróbki z gęsi lub kaczki, 1 l krwi z gęsi lub kaczki, 20 dkg włośczonej, 1 mała cebula, 15 dkg suszonych owoców (śliwki, gruszki, jabłka), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, cytryna lub kwas cytrynowy, łazanki z 10 dkg mąki

Przy zabijaniu drobiu spuścić krew do kamiennego naczynia, dodać 1 łyżkę octu, rozkłócić dobrze, aby się krew nie zsiadła. Podróbki i włośczonej dokładnie oczyścić i umyć, ugotować z nich wywar, dodać przyprawy. Wywar przecedzić. Sporządzić łazanki wg przepisu w „dodatkach do zup“, ugotować osobno w wodzie, odcedzić. Owoce suszone opłukać, zalać niewielką ilością zimnej, przegotowanej wody. Po kilku godzinach ugotować owoce w tej samej wodzie, w której się moczyły.

Wywar przecedzić, wlać krew, rozbijając dobrze trzepaczką, dodać ocet i cukier do smaku. Zagotować razem, dodać podróbki oraz włośczonej drobno pokrajaną i ugotowane owoce.

Podać do zupy ugotowane osobno łazanki.

FLAKI

1 kg flaków, 1 kg kości wołowych, 25 dkg włoszczyzny, 2 l wody, sól, pieprz, papryka, ziele angielskie, imbir, majeranek

Kości dokładnie opłukać, zalać zimną wodą i gotować na małym ogniu około 3 godzin. Wywar przecedzić. Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać drobno lub utrzeć na grubej tarce, wrzucić na wrzący wywar, ugotować do miękkości. Flaki oczyścić, umyć, pokrajać w drobne paski, wrzucić do garnka, zalać zimną wodą i obgotować. Gdy będą prawie miękkie odlać je, wrzucić we wrzący wywar z jarzynami i ugotować razem do miękkości na małym ogniu. Dodać przyprawy wg smaku.

Podawać flaki z pulpetami i bułką.



ZUPY PODPRAWIANE



Podstawą zup podprawianych jest wywar (mięsny, jarzynowy, grzybowy, rybny) lub mleko.

Przyprawą nadającą zupie odpowiednią konsystencję stanowi mąka ziemniaczana lub pszenna, śmietana z mąką lub żółtkami, ewentualnie same żółtka. Przy podprawianiu zup należy zachować szczególną ostrożność, aby nie spowodować zwarzenia przyprawy (żółtka, śmietana). W części wstępnej „półprodukty“ podano dokładny opis podprawiania zup, którego należy ściśle się trzymać przy wykonywaniu podprawy.

ZUPA GRZYBOWA ZE ŚMIETANĄ

5 dkg suszonych grzybów, 25 dkg kości,
20 dkg włoszczyzny,
1 cebula, 1½ l wody,
2 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki,
1/8 l śmietany,
sól, pieprz

Oplukać dokładnie grzyby, ugotować w wodzie. Kości, włoszczyznę i cebulę umyć, oczyścić, ugotować wywar, przecedzić.

Połączyć wywar ze smakiem z grzybów, doprawić solą i pieprzem. Z tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, połączyć ją z zupą. Zaprawić zupę śmietaną, zagotować szybko, zestawić z ognia. Doprawić zupę do smaku.

Zupę tę można podawać z łazankami, kaszką krakowską lub pasztecikami.

ZUPA Z GRZYBÓW ŚWIEŻYCH

40 dkg grzybów świeżych, 20 dkg włośczonej, 1 cebula, 4 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, sól, pieprz, liść bobkowy, 1½ l wody, zielona pietruszka

Włośczonej umyć, oczyścić, opłukać, ugotować w wodzie z przyprawami. Gdy włośczonej jest miękka wyjąć ją z wywaru.

Grzyby oczyścić dokładnie, umyć w kilku wodach, pokrajać, sparzyć wrzącą wodą, osączyć i dusić z połową tłuszczu i drobno pokrajaną cebulą. Uduśzone grzyby włożyć do wywaru razem z drobno pokrajanymi jarzynami. Z pozostałej części tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, zaprawić nią zupę, zagotować razem. Doprawić do smaku, wrzucić drobno posiekaną, zieloną pietruszkę.

Podawać zupę z grzankami, kaszką krakowską pokrajaną w kostkę lub z łazankami.

ZUPA Z GRZYBÓW ŚWIEŻYCH ZABIELANA

25 dkg kości, 20 dkg włośczonej, 1 cebula, 40 dkg grzybów, 1½ l wody, 2 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 15 dkg śmietany, sól, pieprz, zielona pietruszka

Z dokładnie umytych, oczyszczonych kości i włośczonej ugotować wywar, odcedzić ugotowaną włośczonej oraz kości.

Grzyby oczyszczone, umyte w kilku wodach, pokrajane w paski udusić z tłuszczem i cebulą, zaprawiając je pod koniec mąką, solą i pieprzem do smaku. Uduśzone grzyby połączyć z przygotowanym wywarem. Zaprawić zupę śmietaną, dodać sól i pieprz do smaku, zagotować szybko, ze-

stawić z ognia. Bezpośrednio przed podaniem wrzucić do gotowej zupy drobno posiekaną zieloną pietruszkę.

Podawać zupę z łązankami.

Można również gotować tę zupę z ziemniakami.

ZUPA GRZYBOWA Z KASZĄ PERŁOWĄ

25 dkg kości, 20 dkg włośczonej, 4 dkg suszonych grzybów, 1 cebula, 2 ziemniaki, 1½ l wody, 15 dkg śmietany, 10 dkg kaszy perłowej, sól, pieprz, liść bobkowy, ziele angielskie

Grzyby dokładnie opłukać, namoczyć w niewielkiej ilości zimnej, przegotowanej wody. Włośczonej umyć, oczyścić, opłukać, ugotować w wodzie wraz z cebulą i przyprawami oraz namoczonymi w wodzie grzybami. Ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, wrzucić do wrzącego wywaru, ugotować razem do miękkości. Miękkie grzybki wyjąć z zupy, pokrajać w cienkie paseczki, wrzucić na powrót do zupy. Doprawić zupę do smaku solą i pieprzem.

Kaszę przebrać, opłukać, rozkleić osobno w niewielkiej ilości wody. Miękką kaszę połączyć z zupą, zaprawić śmietaną, zagotować szybko, zestawić z ognia.

ZUPA Z MAŚLAKÓW

40 dkg młodych maślaków, 20 dkg włośczonej, 1 cebula, 4 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 2 ziemniaki, 1½ l wody, sól, pieprz, zielona pietruszka, koperek, zacierka z 10 dkg mąki

Włośczonej umyć, oczyścić, opłukać, ugotować w wodzie. Miękką włośczonej pokrajać drobno, włożyć do wywaru. Grzyby dokładnie przebrać, usunąć robaczywe, oczyścić, opłukać w kilku wodach, pokrajać drobno i usmażyć w tłuszczu z cebulą. Pod koniec duszenia dodać mąkę, sól i pieprz do smaku. Ziemniaki obrać, opłukać, wrzucić do wrzącego wywaru, ugotować. Pod koniec wrzucić zacierki, ugotować do miękkości. Dodać uduszone grzyby, sól i pieprz do smaku oraz drobno posiekaną zieloną pietruszkę i koperek.

ZUPA GRZYBOWA PRZECIERANA

25 dkg kości, 40 dkg grzybów świeżych, 20 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 1½ l wody, 2 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 2 żółtka, ½ szklanki mleka, sól, pieprz, zielona pietruszka, koperek, grzanki

Grzyby przebrać, dokładnie oczyścić, opłukać w kilku wodach, pokrajać w paski. Kości i włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, ugotować w wodzie dodając przygotowane grzyby. Miękkie grzyby i jarzyny przepuścić przez maszynkę, przetrzeć przez sito, połączyć z odcedzonym wywarem, doprawić do smaku, dodając sól i pieprz. Z tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, zaprawić nią zupę, wymieszać, zagotować razem. Żółtka dokładnie oddzielone od białka rozbić w mleku, zaprawić nimi zupę. Dodać drobno usiekany koperek i zieloną pietruszkę.

Podawać zupę z grzankami.

ZUPA Z KUREK ZABIELANA

½ kg kurek, 20 dkg włoszczyzny, 2 ziemniaki, 1 duża cebula, 1½ l wody, 10 dkg słoniny, 2 dkg mąki, 15 dkg śmietany, sól, pieprz

Włoszczyznę i grzyby dokładnie umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać i ugotować w wodzie dodając w połowie gotowania obrane, pokrajane ziemniaki. Słoninę pokrajać drobno, stopić, usmażyć z nią cebulę, zrobić zasmażkę z mąki. Rozprowadzić zasmażkę zimną wodą, połączyć z wywarem. Doprawić zupę do smaku solą i pieprzem. Zaprawić śmietaną, zagotować szybko, zestawić z ognia.

ZUPA FASOŁOWA Z GRZYBAMI

25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 4 dkg grzybów suszonych, 1½ l wody, 20 dkg fasoli białej, 15 dkg śmietany, sól, pieprz, grzanki lub łazanki

Grzyby dokładnie umyć, namoczyć na kilka godzin w zimnej, przegotowanej wodzie. Kości i włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, zalać wodą, ugotować dodając namo-

czone grzyby i cebulę. Po ugotowaniu wywar odcedzić. Osobno ugotować fasolę namoczoną poprzedniego dnia w zimnej, przegotowanej wodzie (gotować w wodzie, w której się moczyła fasola). Miękką fasolę przetrzeć przez sito, połączyć z odcedzonym wywarem. Zagotować razem, doprawić do smaku solą i pieprzem. Odcedzone grzyby i jarzyny pokrajać drobno, wrzucić do zupy. Zaprawić zupę śmietaną, zagotować szybko, zestawić z ognia.

Podawać zupę z grzankami lub łazankami.

ZUPA FASOŁOWA

30 dkg fasoli, 25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 1½ l wody, 2 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, sól, grzanki

Fasolę przebrać, opłukać, namoczyć na noc w zimnej, przegotowanej wodzie. Następnego dnia ugotować fasolę w wodzie, w której się moczyła, przetrzeć przez sito. Kości i włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, ugotować wywar. Cebulę drobno pokrajaną podsmażyć na tłuszczu z mąką, połączyć zasmażkę z wywarem, dodać przetartą fasolę. Doprawić zupę do smaku.

Podawać zupę z grzankami lub kluskami.

ZUPA KARTOFLANA Z FASOŁĄ LUB GROCHEM

½ kg ziemniaków, 20 dkg włoszczyzny, 20 dkg fasoli lub grochu, 1 cebula, 1½ l wody, 6 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, zielona pietruszka, koperek

Przebraną i wymytą fasolę lub groch namoczyć na noc w wodzie. Następnego dnia w tej samej wodzie gotować. Włoszczyznę i ziemniaki dokładnie umyć, oczyścić, opłukać, wrzucić do na wpół ugotowanej fasoli, dodać korzenie. Z cebuli, tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, rozprowadzić zimną wodą, połączyć ją z zupą. Doprawić zupę do smaku.

Przed podaniem wrzucić do zupy drobno posiekany koperek i pietruszkę.

ZUPA GROCHOWA

20 dkg wędzonki, 20 dkg włoszczyzny, 30—40 dkg grochu, 1/2 cebuli, 2 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 1 1/2 l wody, sól, majeranek, pieprz

Przyrządzić zupę według przepisu poprzedniego „Zupa fasolowa“, gotując wywar z wędzonki i włoszczyzny.

Podawać zupę grochową z grzankami i wędzonką pokrajaną w kostkę.

ZUPA Z ZIEŁONEGO GROSZKU

25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 30 dkg zielonego groszku, 2 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 1 1/2 l wody, 1 1/2 szklanki mleka, 1 żółtko, sól, cukier

Z dokładnie umytej, oczyszczonej włoszczyzny i opłukanych kości ugotować wywar, odcedzić go. Osobno ugotować w niewielkiej ilości wody przebrany, opłukany zielony groszek. Miękki przetrzeć przez sito przelewając wodą, w której się gotował. Z tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, zaprawić nią przetarty groszek. Połączyć groszek z wywarem, doprawić do smaku, zagotować, odstawić z ognia, zaprawić żółtkiem rozbitym w mleku. Dobrze wymieszać, już nie gotować.

Podawać zupę z grzankami, lub groszkiem ptysiovym.

ZUPA Z FASOLI SZPARAGOWEJ

30 dkg fasoli szparagowej, 20 dkg włoszczyzny, 25 dkg kości, 1 1/2 l wody, 2 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 1 1/2 szklanki mleka, 1 żółtko, sól, cukier, grzanki

Z włoszczyzny i kości dokładnie umytych i oczyszczonych ugotować wywar, przetrzeć go. Fasolę obrać z włókien, opłukać, pokrajać w ukośne, niewielkie kawałki i ugotować w małej ilości wody. Z tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, zaprawić nią ugotowaną fasolę, połączyć razem z odcedzonym wywarem, doprawić do smaku, zagotować. Zaprawić zupę żółtkiem rozbitym w mleku, wymieszać dobrze, nie gotować już. Podawać zupę z grzankami.

ZUPA CEBULOWA (FRANCUSKA)

*25 dkg kości, 25 dkg włoścзыzny, 25 dkg cebuli,
4 dkg tłuszczu, 3 dkg mąki, 1½ l wody, sól, cukier*

Z kości i włoścзыzny oczyszczonej, opłukanej ugotować wywar, doprawić go do smaku, przecedzić. Cebulę obrać, pokrajać w plastry, usmażyć na tłuszczu nie rumieniąc. Gdy cebula jest już miękka, posypać ją mąką, wymieszać, chwilę razem podduścić. Rozprowadzić cebulę odcedzonym wywarem, gotować razem około 20 minut. Po tym czasie zupę odstawić z ognia, doprawić do smaku i przecedzić lub nie, w zależności od upodobania.

Podawać zupę z grzankami. Można także dodać do zupy utarty ser.

ZUPA CEBULOWA ZE ŚMIETANĄ

*25 dkg cebuli, 1½ l bulionu mięsnego lub 2 kostki
bulionowe rozpuszczone w 1½ l wody, 3 dkg mąki,
¼ l śmietany, sól, cukier, zielona pietruszka, koperek*

Cebulę obrać, pokrajać w plasterki, ugotować w niewielkiej ilości osolonej wody. Miękką cebulę przetrzeć przez sito, połączyć z bulionem. Zaprawić zupę mąką rozrobioną w niewielkiej ilości zimnego bulionu, zagotować razem, przyprawić do smaku. Dodać śmietanę i raz jeszcze zagotować szybko, zestawić z ognia. Wrzucić opłukaną, drobno posiekaną zieloną pietruszkę i koperek.

Podawać zupę z grzankami.

ZUPA PERIGORDZKA

*25 dkg kości, 20 dkg włoścзыzny, 15 dkg cebuli,
2 pomidory średniej wielkości, 3 dkg tłuszczu, 2 dkg
mąki, 2 żółtka, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz, cukier,
1½ l wody, ser utarty, grzanki*

Z kości i oczyszczonej, opłukanej włoścзыzny ugotować wywar, odcedzić go. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w plastry, usmażyć na tłuszczu na lekko złoty kolor. Miękką cebulę posypać mąką, wrzucić rozgnieciony czosnek,

rozprowadzić kilku łyżkami wywaru, wymieszać dobrze, zasmażyć ostrożnie.

Pomidory udusić w niewielkiej ilości wywaru, przetrzeć je, połączyć z pozostałym wywarem, dodać usmażoną cebulę, gotować jeszcze razem około 15 minut. Doprawić zupę do smaku.

Przed samym wydaniem zaprawić zupę żółtkami, rozbitymi w małej ilości bulionu. Wymieszać dobrze, już nie gotować.

Podawać zupę z grzankami i utartym serem.

ZUPA ALZACKA (MAĆZNA)

*25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 4 dkg mąki, sól,
pieprz, cukier, gałka muszkatołowa, 15 dkg śmietany,
2 dkg masła, 1½ l wody, grzanki*

Z opłukanych, oczyszczonych kości i włoszczyzny ugotować wywar, odcedzić go, zaprawić mąką uprzednio rozrobioną w kilku łyżkach zimnej wody. Dodać sól, pieprz i gałkę muszkatołową (kawałek), wymieszać dobrze, gotować razem 5 minut. Przed samym wydaniem zaprawić zupę śmietaną, zagotować szybko, zestawić z ognia, wrzucić masło.

Podawać zupę z grzankami.

ZUPA „SOLFERINO“

*25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 25 dkg ziemniaków,
5 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 1 cebula, ½ kg pomidorów,
sól, pieprz, cukier, 1½ l wody, zielona pietruszka, koperek*

Z opłukanej, oczyszczonej włoszczyzny, cebuli i kości ugotować wywar. Ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać, ugotować w wywarze. Odcedzić wywar, przetrzeć jarzyny i ziemniaki, połączyć je z wywarem. Z tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, zaprawić nią zupę. Pomidory umyć, udusić je w rondelku, przetrzeć, wrzucić do zupy. Doprawić do smaku, wrzucić opłukany, drobno posiekany koperek i zieloną pietruszkę.

Podawać zupę z grzankami.

ZUPA POMIDOROWA

75 dkg pomidorów, 25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny,
1 cebula, 3 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 1½ l wody,
sól, cukier, koperek, zielona pietruszka

Z opłukanej, oczyszczonej włoszczyzny i kości ugotować wywar, przecedzić go. Pomidory i cebulę opłukać, pokrajać, udusić z niewielką ilością wody i połową tłuszczu do miękkości, przetrzeć, połączyć z wywarem. Z pozostałego tłuszczu i mąki zrobić jasnożółtą zasmażkę, zaprawić nią zupę, doprawić do smaku. Przed wydaniem wrzucić do zupy drobno posiekany koperek i zieloną pietruszkę.

Podawać zupę z ryżem, makaronem, lanym ciastem lub grzankami.

ZUPA POMIDOROWA ZE ŚMIETANĄ

25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 50—75 dkg pomidorów lub 10 dkg koncentratu z pomidorów, 1 cebula, 2 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 1½ l wody, 15 dkg śmietany, sól, cukier

Z opłukanej, oczyszczonej włoszczyzny i kości ugotować wywar, odcedzić go. Pomidory umyć, pokrajać, ugotować w niewielkiej ilości wody z cebulą i tłuszczem. Przetrzeć pomidory, połączyć z wywarem. Mąkę rozmieszać ze śmietaną, zaprawić zupę, zagotować. Dodać do smaku sól i cukier.

Podawać zupę z ryżem, makaronem, pęczakiem lub grzankami.

ZUPA PORTUGALSKA

25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 10 dkg boczku chudego, 8 dkg cebuli, 50 dkg pomidorów, sól, cukier,
½ cząstki czosnku, 1½ l wody

Z kości i włoszczyzny dokładnie opłukanej, oczyszczonej ugotować wywar, odcedzić go. Boczek pokrajać drobno, usmażyć dodając pokrajaną w plastry cebulę. Pomidory

umyc, pokrajać w cząstki, dodać do usmażonej cebuli. Wrzucić czosnek, dusić razem około 10 minut. Następnie zalać pomidory odcedzonym wywarem, gotować razem około godziny. Przetrzeć zupę przez sito, doprawić do smaku.

Podawać zupę z ryżem lub grzankami.

ZUPA KOPERKOWA

25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 3 dkg mąki, 1½ l wody, 15 dkg śmietany, sól, cukier, 5 dkg koperku, 1 dkg zielonej pietruszki

Włoszczyznę, cebulę i kości umyc, oczyścić, opłukać, ugotować wywar, odcedzić. Mąkę rozmieszać w śmietanie, zaprawić zupę. Dodać do smaku sól i cukier, zagotować. Ugotować w zupie lane ciasto wg przepisu podanego w „dodatkach do zup“.

Opłukać, posiekać drobno koperek i zieloną pietruszkę, wrzucić do zupy.

ZUPA JARZYNOWA Z KUKURYDZĄ

25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 20 dkg kukurydzy świeżej (ziarna), 10 dkg pomidorów, 20 dkg świeżej kapusty, 1 cebula, 30 dkg ziemniaków, 2 dkg mąki, 4 dkg tłuszczu, 15 dkg śmietany, sól, cukier, koperek, zielona pietruszka

Włoszczyznę dokładnie umyc, oczyścić, opłukać, kości opłukać, ugotować wywar z kości i jarzyn, odcedzić. Włożyć do wrzącego wywaru kapustę i obrane, opłukane, pokrajane w cząstki ziemniaki. Osobno ugotować w niewielkiej ilości wody kukurydzę, połączyć z zupą. Cebulę udusić w tłuszczu, wrzucić do zupy. Pomidory obrać ze skórki (sparzyć wrzątkiem), pokrajać w cząstki, wrzucić do zupy, gotować około 5 minut. Dodać do smaku sól i cukier. Mąkę wymieszać ze śmietaną, zaprawić zupę, zagotować szybko, zestawić z ognia.

Koperek i pietruszkę zieloną opłukać, posiekać drobno, wsypać do zupy.

ZUPA JARZYNOWA

25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny z kapustą włoską,
1 mały kalafior, 1 cebula, 5 dkg zielonego groszku,
15 dkg fasolki szparagowej, 25 dkg ziemniaków,
2 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 1½ l wody, sól, cukier,
zielona pietruszka

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, ugotować z opłukanymi kośćmi, wywar odcedzić. Kalafior, groszek, fasolkę szparagową oczyścić, umyć, pokrajać drobno, ugotować w wywarze. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, udusić w tłuszczu, dodać mąkę, zaprawić zasmażką zupę. Włoszczyznę odcedzoną uprzednio z wywaru pokrajać drobno, wrzucić do zupy, doprawić do smaku.

Zieloną pietruszkę oraz koperek opłukać, posiekać drobno, wrzucić do zupy bezpośrednio przed samym podaniem.

Ugotować do zupy lane ciasto lub przygotować grzanki.

ZUPA JARZYNOWA ZE ŚMIETANĄ

20 dkg włoszczyzny z kapustą włoską, 1 kalafior,
2 kalarepki, 15 dkg fasolki szparagowej, 25 dkg ziemniaków,
1 marchewka, 10 dkg zielonego groszku, ¼ l śmietany,
2 dkg tłuszczu, 1½ l wody, sól, cukier,
zielona pietruszka, koperek

Włoszczyznę i jarzyny umyć, oczyścić, opłukać, ugotować wywar, dodając na 20 minut przed ugotowaniem jarzyn ziemniaki pokrajane w cząstki. Udusić z tłuszczem pokrajaną drobno marchewkę i cebulę, połączyć z zupą.

Wlać do gotującej się zupy śmietanę, doprawić do smaku solą i cukrem, zestawić z ognia.

Zieloną pietruszkę i koperek opłukać, posiekać drobno, wrzucić do zupy.

Podawać zupę z lanym ciastem lub grzankami.

ZUPA JARZYNOWA FRANCUSKA

25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny z włoską kapustą,
1 kalafior, 2 kalarepki, 1 pomidor, 10 dkg zielonego
groszku, 2 dkg mąki, $\frac{1}{4}$ l śmietanki pasteryzowanej,
2 żółtka, sól, cukier, $1\frac{1}{2}$ l wody, koperek, zielona
pietruska

Kości opłukać, włoszczyznę i jarzyny umyć, oczyścić, opłukać, zalać wszystko wodą, ugotować wywar, odcedzić. Wszystkie jarzyny przetrzeć przez sito, połączyć z wywarem. Zielony groszek opłukać, ugotować w niewielkiej ilości wody, wrzucić do zupy. Mąkę wymieszać z niewielką ilością wody, zaprawić zupę, ugotować razem.

Żółtka rozetrzeć ze śmietanką, rozprowadzić niewielką ilością gorącego wywaru, dodać do zupy, wymieszać dobrze, już nie gotować.

Koperek i zieloną pietruszkę wypłukać, drobno posiekać, wrzucić do zupy. Dodać do smaku sól oraz cukier.

Podawać zupę z grzankami, lanym ciastem lub groszkiem ptysiowym.

ZUPA WIEJSKA

20 dkg włoszczyzny, 10 dkg kalarepki, 15 dkg marchewki, 8 dkg porów, 1 cebula mała, 2 ziemniaki,
2 dkg mąki, 5 dkg tłuszczu, 10 dkg ryżu, 10 dkg
boczku, sól, cukier, $1\frac{1}{2}$ l wody

Z umytej, oczyszczonej włoszczyzny ugotować wywar, odcedzić go. Jarzyny i cebulę umyć, oczyścić, pokrajać, udusić w tłuszczu dodając sól i cukier. Dodać pod koniec duszenia mąkę, rozprowadzić odcedzonym wywarem. Wrzucić opłukany ryż, gotować aż będzie miękki. 25 minut przed końcem gotowania wrzucić drobno pokrajane ziemniaki. Boczek pokrajać w drobną kostkę, usmażyć, dodać do zupy. Doprawić zupę do smaku i podawać.

ZUPA ANGIELSKA

15 dkg marchewki, 15 dkg kalarepki, 10 dkg porów,
5 dkg pietruszki, 15 dkg fasolki szparagowej, 1 mały
kalafior, 1 cebula, 1 kostka bulionowa rozpuszczona
w 1½ l wody, 25 dkg szynki surowej, 3 dkg tłuszczu,
2 dkg mąki, sól, cukier, pieprz

Kostkę bulionową rozpuścić w wodzie, szynkę usiekać drobno, wrzucić do bulionu, gotować razem około godziny. Szumować zupę w czasie gotowania. Jarzyny umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w kostkę i wrzucić do zszumowanego wywaru. Gotować do miękkości. Cebulę pokrajaną w kostkę usmażyć w tłuszczu, dodać mąkę, zaprawić zupę zasmażką.

Dodać do smaku przyprawy, dobrze zamieszać, zestawić z ognia.

Podawać zupę z lanym ciastem, francuskimi kluskami lub grzankami.

ZUPA JULIENNE

25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 1 mały kalafior,
1 kalarepka, 2 młode marchewki, 10 dkg zielonego
grozdku, 5 dkg szpinaku młodego, 2 cebule, 5 dkg
tłuszczu, 2 dkg mąki, 1½ l wody, sól, cukier

Z kości i umytej, oczyszczonej włoszczyzny ugotować wywar, odcedzić go. Jarzyny umyć, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, poddusić przez chwilę w połowie tłuszczu, wrzucić do wywaru, ugotować do miękkości.

Cebule upiec na brązowo na blasze, dodać do zupy dla nadania jej brunatnej barwy. Doprawić zupę do smaku.

Z pozostałej części tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, rozprowadzić ją gorącym bulionem, zaprawić zupę. Zagotować razem, zestawić z ognia.

Podawać zupę z grzankami.

ZUPA MARCHEWKOWA

25 dkg włoszczyzny, 2 kostki bulionowe rozpuszczone w 1½ l wody, 25 dkg marchwi, 5 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, sól, cukier

Ugotować wywar z oczyszczonej włoszczyzny w bulionie z kostek, odcedzić go. Ugotować marchew w niewielkiej ilości wody, przetrzeć przez sito przelewając wodą, w której się gotowała. Przecier połączyć z wywarem. Z tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, zaprawić nią zupę, doprawić do smaku, zamieszać, zestawić z ognia.

Podawać zupę z grzankami.

ZUPA KALAFIOROWA

25 dkg włoszczyzny, 1 duży kalafior, 1½ l wody, ¼ l śmietany, 2 żółtka, sól, cukier, (koperek, zielona pietruszka)

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, ugotować wywar, odcedzić. Kalafior obrać z zielonych liści, umyć dokładnie, podzielić na części, ugotować w przygotowanym wywarze.

Żółtka rozbić w śmietanie, rozprowadzić gorącym wywarem, zaprawić zupę. Można dodać do zupy drobno posiekany koperek i zieloną pietruszkę. Doprawić do smaku solą i cukrem.

Podawać zupę z lanym ciastem, francuskimi kluskami lub grzankami.

ZUPA Z KALAREPY

25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 50 dkg młodej kalarepy, 2 ziemniaki, 1½ l wody, 3 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, sól, cukier, koperek, zielona pietruszka, grzanki

Z kości i włoszczyzny dokładnie umytej i oczyszczonej ugotować wywar, odcedzić go. Kalarepę i ziemniaki obrać, pokrajać w kostkę, ugotować w wywarze. Z tłuszczu i mąki

zrobić zasmażkę, zaprawić nią zupę, dodać do smaku sól i cukier, wymieszać, zestawić z ognia.

Koperek i zieloną pietruszkę opłukać, posiekać drobno, wrzucić do zupy.

Podawać zupę z grzankami.

ZUPA Z KALAREPY NA SPOSÓB FRANCUSKI

50 dkg kalarepy, 25 dkg włoszczyzny, 25 dkg ziemniaków, 5 dkg tłuszczu, 1/4 l śmietanki pasteryzowanej, sól, cukier, zielona pietruszka, koperek

Z oczyszczonej, opłukanej włoszczyzny ugotować wywar, odcedzić go. Kalarepę obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, udusić lekko w tłuszczu, rozprowadzić wywarem i gotować do miękkości. Ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać drobno i wrzucić do wywaru 25 minut przed zakończeniem gotowania. Doprawić zupę do smaku, przetrzeć przez sito, zagotować.

Rozprowadzić śmietankę częścią gorącej zupy, połączyć z resztą zupy. Opłukać koperek i zieloną pietruszkę, posiekać, wrzucić do zupy.

Podawać zupę z grzankami lub francuskimi kluskami

ZUPA Z PORÓW

25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 20 dkg porów, 20 dkg ziemniaków, 1/8 l śmietany, 3 dkg mąki, 1 1/2 l wody, sól, pieprz, cukier, grzanki

Z kości i włoszczyzny dokładnie umytej, oczyszczonej ugotować wywar, odcedzić go. Pory opłukać, obciąć korzenie, usunąć wierzchnie liście, pokrajać drobno, ugotować w części wywaru wraz z pokrajanymi w kostkę ziemniakami. Miękkie ziemniaki i pory przetrzeć przez sito, połączyć z pozostałą częścią odcedzonego wywaru. Doprawić zupę do smaku.

Mąkę rozetrzeć ze śmietaną, zaprawić zupę, zagotować szybko, zestawić z ognia.

Podawać zupę z grzankami.

ZUPA SELEROWA

25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 25 dkg selerów,
1 cebula, 2 dkg masła, 2 dkg mąki, 1½ l wody, sól,
cukier, zielona pietruszka, koperek

Z kości i oczyszczonej, opłukanej włoszczyzny i cebuli ugotować wywar, odcedzić go. Selery opłukane, oczyszczone, pokrajać w drobną kostkę, ugotować do miękkości w małej ilości wody, przetrzeć przez sito po ugotowaniu, połączyć z odcedzonym wywarem. Z tłuszczu i mąki zrobić jasnożółtą zasmażkę, zaprawić nią zupę, dodać do smaku sól i cukier, zagotować razem.

Wrzucić do zupy koper i zieloną pietruszkę.

Podawać zupę z grzankami lub francuskimi kluskami.

ZUPA SELEROWA ZE ŚMIETANĄ

25 dkg włoszczyzny, 25 dkg selerów, 1 cebula, 2 ziemniaki, 2 kostki bulionowe rozpuszczone w 1½ l wody, ¼ l śmietanki pasteryzowanej, 2 żółtka, sól, cukier, zielona pietruszka

Oczyszczoną, opłukaną włoszczyznę ugotować w bulionie z kostek bulionowych, odcedzić ugotowany wywar. Selery, cebulę i ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać drobno i ugotować w części wywaru; miękkie — przetrzeć przez sito, połączyć z odcedzonym wywarem, doprawić do smaku, zagotować — mieszając.

Żółtka rozbić w śmietance, zaprawić zupę. Wrzucić drobno pokrajaną zieloną pietruszkę. Dobrze wymieszać, już nie gotować.

Podawać zupę z grzankami, lanym ciastem, itp.

ZUPA SZPARAGOWA

25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 50 dkg szparagów,
1½ l wody, 1/8—¼ l śmietanki pasteryzowanej, 3 dkg mąki, 2 żółtka, sól, cukier

Z kości i oczyszczonej, opłukanej włoszczyzny, przyrządzić wywar, odcedzić go. Szparagi opłukać, obrać z włókien, odciąć główki, które następnie ugotować w małej

ilości wody ocukrzonej i lekko osolonej. Pozostałą część szparagów ugotować w wywarze, przetrzeć przez sito. Dodać ugotowane główki szparagowe wraz z wodą, w której się gotowały. Mąkę wymieszać z odrobiną zimnej wody, rozprowadzić gorącym wywarem, zaprawić zupę, wymieszać, zagotować, dodać do smaku sól i cukier.

Żółtka rozbić w śmietance, dodać do gorącej zupy, wymieszać dobrze, już nie gotować.

Podawać zupę szparagową z grzankami lub groszkiem ptysiowym.

ZUPA Z BRUKSELKI

*25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 25 dkg brukselki,
1½ l wody, 1/8 l śmietanki pasteryzowanej, 2 żółtka,
2 dkg mąki, sól, cukier*

Z kości i włoszczyzny przyrządzić wywar, odcedzić go, brukselkę opłukać, oczyścić, ugotować w precedzonym wywarze, przetrzeć przez sito wraz z odcedzoną uprzednio włoszczyzną. Mąkę rozrobić w zimnej wodzie, rozprowadzić gorącym bulionem, połączyć z zupą. Doprawić zupę do smaku solą i cukrem, zagotować razem.

Żółtka rozbić w śmietance, zaprawić zupę, już nie gotować.

Podawać zupę z grzankami lub słonymi paluszkami.

ZUPA ZE SZPINAKU (PRZEPIS FRANCUSKI)

*50 dkg szpinaku, 2 kostki bulionowe rozpuszczone
w ¾ l wody, ¾ l mleka, 5 dkg tłuszczu, 4 dkg mąki,
¼ l śmietanki pasteryzowanej, sól, cukier, pieprz*

Szpinak przebrać, opłukać, udusić z połową tłuszczu, zalać gorącym bulionem przyrządzonym z kostek przyprawowych, gotować aż szpinak będzie zupełnie miękki. Odcedzić szpinak, posiekać, przetrzeć przez sito, połączyć z wywarem. Z pozostałej części tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, rozprowadzić ją mlekiem, połączyć z przetartym szpinakiem, doprawić do smaku, zagotować. Zaprawić zupę śmietanką.

Podawać zupę z grzankami lub groszkiem ptysiowym.

ZUPA SZCZAWIOWA

25 dkg kości, 20 dkg szczawiu, 20 dkg włoszczyzny,
1½ l wody, 1/8—1/4 l śmietany, 2 dkg mąki, sól

Kości i włoszczyznę oczyścić, opłukać dokładnie, zalać wodą, ugotować wywar, precedzić go. Szczaw przebrać, odjąć korzonki, opłukać dokładnie, przepuścić przez maszynkę. Przekręcony szczaw ugotować w niewielkiej ilości wody, połączyć z odcedzonym wywarem, doprawić do smaku. Mąkę rozrobić w śmietanie, zaprawić zupę. Zagotować szybko, zestawić z ognia. Podawać zupę z jajami ugotowanymi na twardo, grzankami lub ziemniakami.

ZUPA SZCZAWIOWA Z KONSERWY

25 dkg włoszczyzny, 2 dkg suszonych grzybów, 10 dkg
szczawiu marynowanego, 6 dkg tłuszczu, 1/4 l śmie-
tany, 2 dkg mąki, 1½ l wody, sól

Z opłukanej, oczyszczonej włoszczyzny i grzybów ugotować wywar, precedzić go. Szczaw poddusić chwilę w tłuszczu, rozprowadzić wywarem, zagotować razem. Mąkę rozbić w śmietanie, zaprawić zupę, wymieszać, zagotować szybko. Doprawić zupę do smaku, zestawić z ognia.

Podawać zupę z omletem, przyrządzonym z drobno usiekanyimi grzybkami, ugotowanymi w wywarze.

ZUPA ZIELONA

25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 5 dkg szczawiu,
5 dkg szpinaku, 2 główki sałaty, pęczek zielonej pie-
truszki, 15 dkg śmietany, 3 dkg mąki, 1 żółtko, 1½ l
wody, sól, cukier

Z kości i włoszczyzny (opłukanej i oczyszczonej) przyrządzić wywar, odcedzić go. Zielone warzywa przebrać, oczyścić, opłukać, drobno posiekać i ugotować w odcedzonym wywarze (gotować około 20 minut). Dodać do smaku sól i cukier. Zaprawić zupę mąką rozbitą w śmietanie, zagotować. Żółtko utrzeć dobrze, połączyć z zupą, już nie gotować.

Podawać zupę z grzankami lub słonymi paluszkami.

ZUPA Z RZEPY

1/2 kg baraniny z kością, 20 dkg włośczonej, 40 dkg rzepey, 2 cebule, 1 1/2 l wody, 2 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, sól, cukier

Z mięsa i włośczonej ugotować wywar, odcedzić go. Osobno ugotować w niewielkiej ilości wody obraną i drobno pokrajaną rzepę. Przetrzeć miękką rzepę przez sito, przelewając wodą, w której się gotowała. Połączyć przetartą rzepę z odcedzonym wywarem. Cebule zrumienić na blasze, wrzucić do zupy, zagotować razem, wyjąć z zupy ugotowane cebule. Zupę doprawić do smaku. Z tłuszczu i mąki sporządzić zasmażkę, zaprawić nią zupę, zagotować, zestawić z ognia. Ugotowaną baraninę pokrajać w kostkę, wrzucić do zupy.

Podawać zupę z grzankami.

ZUPA Z KABACZKÓW Z GRZYBAMI (PRZEPIS ROSYJSKI)

20 dkg świeżych grzybów, 25 dkg kości, 20 dkg włośczonej, 40 dkg kabaczków, 30 dkg ziemniaków, 1 cebula, 15 dkg pomidorów, 1 1/2 l wody, 3 dkg tłuszczu, 1/3 l śmietany, sól, pieprz, cukier, zielona pietruszka, koperek

Z kości i włośczonej (oczyszczonej i opłukanej) ugotować wywar, odcedzić go. Grzyby przebrać, umyć, oczyścić dokładnie, ugotować w odcedzonym wywarze wraz z drobno pokrajanymi ziemniakami. Osobno udusić w niewielkiej ilości wody pomidory, przetrzeć przez sito, połączyć z zupą na 5 minut przed zakończeniem gotowania. Jednocześnie wrzucić do zupy obrane, drobno pokrajane kabaczki. Cebulę drobno pokrajaną usmażyć w tłuszczu, dodać mąkę, zasmażyć, rozprowadzić zimną wodą, zaprawić zupę, wymieszać, zagotować.

Dodać do smaku sól, pieprz i cukier.

Zaprawić zupę śmietaną, zagotować szybko. Koperek i pietruszkę opłukać, drobno posiekać, wsypać do zupy.

ZUPA ZE ŚWIEŻYCH OGÓRKÓW

25 dkg kości, 20 dkg włośczonej, 40 dkg świeżych ogórków, $\frac{1}{4}$ l śmietany, 3 dkg mąki, $1\frac{1}{2}$ l wody, sól, pieprz, cukier, koperek, zielona pietruszka

Z kości i włośczonej (oczyszczonej i opłukanej) ugotować wywar, odcedzić go. Ogórki opłukać, obrać, pokrajać w drobną kostkę, ugotować osobno w niewielkiej ilości osolonej wody. Przecedzony wywar połączyć z ogórkami, doprawić do smaku. Mąkę rozmieszać w niewielkiej ilości zimnej wody, połączyć z zupą, zagotować mieszając. Dodać do zupy śmietaną, zagotować szybko. Wrzucić drobno posiekaną zieloną pietruszkę i koperek.

Podawać zupę z grzankami lub lanym ciastem.

ZUPA OGÓRKOWA KWAŚNA

25 dkg kości, 20 dkg włośczonej, 25 dkg kiszonych ogórków, $1\frac{1}{2}$ l wody, $\frac{1}{4}$ l kwasu ogórkowego, 30 dkg ziemniaków, 3 dkg mąki, $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{4}$ l śmietany, sól, pieprz

Z kości i włośczonej (oczyszczonej dokładnie i opłukanej) ugotować wywar, odcedzić go. Ugotować w nim drobno pokrajane ziemniaki. Ogórki pokrajane ugotować osobno w małej ilości wody. Wywar zaprawić mąką i śmietaną, zagotować. Wrzucić do zupy ugotowane ogórki, dodać do smaku kwas ogórkowy, sól, pieprz.

ZUPA PRZECIERANA ZE ŚWIEŻYCH OGÓRKÓW

60 dkg świeżych ogórków, 5 dkg tłuszczu, 4 dkg mąki, $\frac{1}{2}$ l mleka, $\frac{3}{4}$ l bulionu z 2 kostek bulionowych, 2 żółtka, sól, pieprz, ($\frac{1}{8}$ l śmietany), grzanki

Z tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, rozprowadzić ją mlekiem. Jeden ogórek odłożyć w całości. Ogórki umyć, obrać, pokrajać w cienkie plasterki, wrzucić do białego sosu, otrzymanego z mleka, gotować razem przez 10—20 minut. Miękkie ogórki przetrzeć przez sito, przelewając wywarem, w którym się gotowały. Zaprawić ogórki żółtkami rozbi-

tymi w odrobinie mleka, wymieszać dokładnie, aby nie było żadnych grudek. Osobno ugotować w bulionie z kostek odłożony ogórek w całości, pokrajać go w plasterki. Połączyć ugotowany ogórek wraz z bulionem z pozostałą częścią zupy. Doprawić zupę do smaku, można dodać śmietanę.

Podawać zupę z grzankami.

OGÓRECZNIK (PRZEPIS UKRAIŃSKI)

50 dkg serca wołowego lub wieprzowego, 40 dkg ziemniaków, 20 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 15 dkg sałaty, 20 dkg kiszonych ogórków, 2 dkg mąki, 3 dkg tłuszczu, 15 dkg śmietany, 1½ l wody, sól, pieprz, liść bobkowy, zielona pietruszka, koper

Ugotować wywar z wymytego serca, odcedzić. Ziemniaki włoszczyznę i sałatę dokładnie umyć, oczyścić, drobno pokrajać, ugotować w wywarze z korzeniami. Cebulę pokrajać w kostkę, usmażyć w tłuszczu, dodać mąkę, rozprowadzić niewielką ilością wody, zaprawić zupę zasmażką. Ogórki pokrajane drobno udusić osobno w niewielkiej ilości wody, połączyć z zupą, doprawić do smaku. Serce pokrajać w kostkę i wrzucić do zupy.

Dodać do zupy śmietanę, zagotować razem szybko, wrzucić drobno posiekaną zieloną pietruszkę i koperek.

SOLANKA (PRZEPIS ROSYJSKI)

25 dkg wołowiny, 10 dkg serdelków, 20 dkg cynaderek, 3 cebule, 15 dkg włoszczyzny, 15 dkg kiszonych ogórków, 25 dkg ziemniaków, 10 dkg przecieru pomidorowego, 3 dkg masła, 1½ l wody, 15 dkg śmietany, sól, pieprz, liść bobkowy, zielona pietruszka, koperek

Z wołowiny, cynaderek i włoszczyzny (opłukanych i oczyszczonych) ugotować wywar, odcedzić go. Ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać drobno, gotować w wywarze dodając liść bobkowy i sól. Cebulę pokrajać w kostkę, usmażyć w tłuszczu, dodać przecier z pomidorów, połączyć z wywarem. Ogórki pokrajane udusić osobno w niewiel-

kiej ilości wody, dodać do zupy. Zaprawić zupę śmietaną, dodać sól i pieprz do smaku, zagotować.

Przed wydaniem wrzucić do zupy drobno posiekaną zieloną pietruszkę i koperek oraz pokrajane w kostkę cynaderki i serdelki.

ZUPA Z POMIDORÓW I JABŁEK

25 dkg kości, 30 dkg pomidorów, 30 dkg jabłek, 1/2 l mleka, 1 l wody, 5 dkg tłuszczu, 3 dkg mąki, 10 dkg ryżu, 20 dkg śmietany, sól, pieprz, papryka

Z opłukanych kości ugotować wywar, odcedzić go. Pomidory i jabłka umyć, oczyścić, pokrajać drobno, usuwając gniazdka z jabłek, udusić z tłuszczem, soląc lekko. Miękkie przetrzeć przez sito. Z tłuszczu i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją 1/2 l mleka, otrzymany sos połączyć z przecierem. Ugotować w bulionie przebrany, opłukany ryż. Gdy jest zupełnie miękki, połączyć z pomidorowo-jabłkowym przecierem.

Doprawić zupę do smaku, zaprawić śmietaną, zagotować szybko, zestawić z ognia.

ZUPA ZIEMNIACZANA

25 dkg włoszczyzny, 1 dkg suszonych grzybów lub kilka świeżych, 1 cebula, 50 dkg ziemniaków, 1 1/2 l wody, 5 dkg tłuszczu, 3 dkg mąki, sól, zielona pietruszka, koperek

Włoszczyznę i grzyby dobrze opłukać i oczyścić, ugotować wywar, odcedzić go. Ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać w kostkę i ugotować w odcedzonym wywarze. Cebulę obrać, opłukać, posiekać drobno, podsmażyć w tłuszczu, dodać mąkę. Rozprowadzić zasmażkę odrobiną zimnej wody, połączyć z wywarem.

Jarzyiny odcedzone pokrajać, wrzucić do zupy, zagotować razem, doprawić do smaku.

Bezpośrednio przed wydaniem wrzucić do zupy drobno posiekaną zieloną pietruszkę i koperek.

ZUPA ZIEMNIACZANA ZABIELANA

25 dkg włoścзыzny, 50 dkg ziemniaków, $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{4}$ l śmietany, $1\frac{1}{2}$ l wody, 2 dkg mąki, sól, zielona pietruszka, koperek

Ugotować wywar z oczyszczonej, opłukanej włoścзыzny, odcedzić. Ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, ugotować w odcedzonym wywarze. Zaprawić zupę śmietaną połączoną z mąką, dodać do smaku sól, zagotować razem.

Bezpośrednio przed wydaniem wsypać do zupy drobno posiekany koperek i zieloną pietruszkę.

ZUPA ZIEMNIACZANA PRZETARTA

Produkty i sposób wykonania jak zupy ziemniaczanej (patrz str. 80), z tym że ziemniaki należy przetrzeć przez sito przelewając wywarem. Dalej postępować jak wyżej. Można tę zupę zaprawić żółtkami i podać z grzankami.

ZUPA ZIEMNIACZANA ZE SZCZAWIEM

25 dkg kości, 20 dkg włoścзыzny, 25 dkg szczawiu, 1 cebula, $1\frac{1}{2}$ l wody, 10 dkg śmietany, sól, pieprz, liść bobkowy, zielona pietruszka

Z kości, cebuli i włoścзыzny umytej i oczyszczonej ugotować wywar, odcedzić go. Ziemniaki obrać, umyć, pokrajać w kostkę, ugotować w bulionie. Szczaw przebrać, umyć, posiekać, wrzucić do wywaru z ziemniakami, dodać przyprawy, zagotować razem. Zaprawić zupę śmietaną, raz jeszcze zagotować. Dodać drobno posiekaną pietruszkę.

ZUPA ZIEMNIACZANA MOŁDAWSKA

40—50 dkg kury, 50 dkg ziemniaków, 20 dkg włoścзыzny, 2 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 10 dkg śmietany, $1\frac{1}{2}$ l wody, sól, pieprz, zielona pietruszka, koper

Z kury i włoścзыzny (dokładnie umytych i oczyszczonych) ugotować wywar, odcedzić go. Ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, ugotować w odcedzonym wywarze.

Z tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, połączyć ją z zupą, doprawić do smaku solą i pieprzem. Odcedzone jarzyny pokrajać drobno, wrzucić do zupy. Zaprawić zupę śmietaną, zagotować razem. Wrzucić drobno posiekaną pietruszkę i koperek.

Kurę podać na drugie danie w potrawce lub jeśli ktoś lubi — można też do niej sporządzić sos koperkowy.

ZUPA ZIEMNIACZANA WŁOSKA

25 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 40 dkg ziemniaków, 1½ l wody, 5 dkg tłuszczu, 3 dkg mąki, 10 dkg makaronu włoskiego, 10 dkg przecieru pomidorowego, 5 dkg parmezanu lub sera szwajcarskiego, sól

Ugotować zupę wg przepisu „Zupa ziemniaczana“ (str. 80). Osobno ugotować makaron włoski, pokrajać go drobno, zmieszać z zupą. Dodać do zupy przecier pomidorowy, doprawić do smaku. Utrzeć ser lekko podsuszony, podać go do zupy.

ZUPA ZIEMNIACZANA KWAŚNA

25 dkg włoszczyzny, 1 dkg suszonych grzybów, 40 dkg ziemniaków, 1 cebula, 5 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 1½ l wody, sól, pieprz, ziele ang., liść bobkowy, ocet owocowy lub kwasek cytrynowy

Warzywa i grzyby umyć dokładnie, oczyścić, ugotować wywar z liściem bobkowym, odcedzić. Ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, ugotować w odcedzonym wywarze. Cebulę pokrajać drobno, usmażyć w tłuszczu, dodać mąkę, zrobić zasmażkę. Zaprawić zupę zasmażką, dodać do smaku sól, pieprz i ocet lub kwasek cytrynowy. Grzyby i jarzyny wyjąć z zupy, pokrajać drobno i wrzucić na powrót.

ZUPA NEAPOLITAŃSKA

25 dkg kości, 25 dkg włoszczyzny, 15 dkg makaronu,
1½ l wody, 2 żółtka, 2 dkg mąki, ¼ l śmietanki pa-
steryzowanej, 5 dkg sera szwajcarskiego, sól

Z dokładnie umytych, oczyszczonych warzyw i kości ugotować wywar, odcedzić go. Osobno ugotować makaron, pokrajać go. Zupę zaprawić mąką wymieszaną z zimnym wywarem, zagotować mieszając. Żółtka rozrobić w śmietance, połączyć z zupą, już nie gotować. Doprawić zupę do smaku, wrzucić drobno pokrajane jarzyny wyjęte uprzednio z wywaru.

Szwajcarski ser lekko podsuszony utrzyć na tarce, wrzucić do zupy na talerzach. Podać zupę z osobno ugotowanym makaronem.

ZUPA KMINKOWA

25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 3 dkg kminku,
1½ l wody, 6 dkg tłuszczu, 3 dkg mąki, sól

Z dokładnie umytej, oczyszczonej włoszczyzny i kości ugotować wywar, dodając do gotującego się wywaru kminek. Gotowy wywar odcedzić. Z tłuszczu i mąki przyrządzić rumianą zasmażkę, rozprowadzić ją odrobiną zimnej wody, połączyć z wywarem. Doprawić zupę do smaku i zagotować.

Podawać zupę z grzankami, parówkami pokrajanymi drobno lub kruchymi paluszkami.

ZUPA KMINKOWA Z CHLEBEM

25 dkg chleba, 1½ l wody, 2 żółtka, ¼ l śmietanki
pasteryzowanej, 3 dkg kminku, 3 dkg masła, sól

Kawałki suchego chleba ugotować w osolonej wodzie z kminkiem. Przetrzeć przez sito, zagotować raz jeszcze. Żółtka rozbić w śmietance, zaprawić zupę, wymieszać, już nie gotować. Wrzucić do zupy surowe masło i natychmiast podać.

ZUPA Z BUŁEK

25 dkg bułki, 1 $\frac{1}{4}$ l wody, 2 żółtka, 1 $\frac{1}{4}$ l śmietanki pasteryzowanej, 3 dkg masła, sól, cukier

Pokrajaną bułkę ugotować w lekko osolonej wodzie. Przetrzeć przez sito, zaprawić żółtkami utartymi ze śmietanką, włożyć surowe masło, dodać do smaku sól i cukier.

ZUPA AMERYKAŃSKA

30 dkg wołowiny, 2 cebule, 30 dkg ziemniaków, 1 $\frac{1}{2}$ l wody, 1 $\frac{1}{4}$ l śmietany, 2 dkg mąki, koperek, zielona pietruszka, sól, pieprz

Mięso wołowe opłukać, zemleć, zalać zimną wodą, gotować. Cebule obrać, opłukać, pokrajać w cząstki. Ziemniaki obrać, umyć, pokrajać w plasterki. Wrzucić wszystko do wrzącego wywaru mięsnego, gotować razem dodając sól i pieprz do smaku.

Gdy cebule są już rozgotowane, zaprawić zupę śmietaną z mąką, zagotować szybko, zestawić z ognia.

Wrzucić do zupy opłukany i drobno posiekany koperek oraz pietruszkę.

ZUPA RYBNA

1 $\frac{1}{2}$ kg ryby żywej, 25 dkg jarzyn, 1 $\frac{1}{4}$ l śmietany, 2 dkg mąki, 1 $\frac{1}{2}$ l wody, sól, pieprz, cukier, ziele angielskie, liść bobkowy, (zielona pietruszka)

Ugotować z umytej, oczyszczonej włoszczyzny wywar, odcedzić go. Rybę oczyścić, opłukać, nasolić, zalać zimnym wywarem i gotować nie dłużej niż 15—20 minut razem z korzeniami. Jeśli ryba ma być użyta na potrawę, gotować ją ostrożnie, aby się nie rozpadła. Ugotowaną rybę wyjąć, rosół przecedzić i połączyć ze śmietaną rozmieszaną z mąką. Doprawić do smaku. Zagotować szybko, zestawić z ognia. Można wrzucić drobno posiekaną zieloną pietruszkę.

Podać zupę z łazankami, francuskimi kluskami lub pulpetami z ryby.

ZUPA Z DROBNYCH RYBEK

25 dkg włoścзыzny, 1 cebula, 60 dkg karasków lub płotek, 5 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 1½ l wody, sól, pieprz, cukier, ziele angielskie, liść bobkowy

Z umytej, oczyszczonej włoścзыzny ugotować wywar, odcedzić go. Rybki oczyścić, opłukać, zalać zimnym wywarem, gotować z dodatkiem korzeni aż do zupełnego rozgotowania rybek. Miękkie rybki przetrzeć przez durszlak przelewając rosółem. Z tłuszczu oraz mąki zrobić zasmażkę, zaprawić nią zupę, zagotować. Doprawić zupę do smaku.

Podawać z łazankami, kaszką pokrajaną w kostkę lub grzankami.

BARSZCZ Z RYBY (ROSYJSKI)

½ kg ryby, 15 dkg włoścзыzny, 30 dkg buraków, 30 dkg kapusty, 1 cebula, 8 dkg przecieru pomidorowego, 15 dkg śmietany, 4 dkg masła, sól, cukier, pieprz, kwas burakowy, zielona pietruszka, koperek

Włoścзыznę i cebulę dokładnie umyć, oczyścić, opłukać, ugotować wywar. Rybę oczyścić, opłukać, wrzucić do wrzącego wywaru na 15 minut przed zakończeniem gotowania. Osobno ugotować w skórce umyte dokładnie buraki. Gdy ryba i włoścзыzna są już zupełnie miękkie, wywar odcedzić. Kapustę umyć, oczyścić, poszatковать cienko i ugotować w wywarze, dodając pod koniec osobno ugotowane pokrajane w paski buraki. Do gotowej zupy dodać przecier pomidorowy, kwas burakowy oraz inne przyprawy do smaku.

Zaprawić zupę śmietaną, zagotować szybko, zestawić z ognia.

Wrzucić drobno posiekaną zieloną pietruszkę, koperek oraz surowe masło.

Z ugotowanej ryby można zrobić pulpety wg przepisu podanego w „dodatkach do zup“, (patrz str. 126) podawać je do barszczu.

ZUPA PRZECIERANA Z RYBY

1/2 kg file z ryby, 25 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 5 dkg tłuszczu, 3/4 l mleka, 2 dkg mąki, 1/2 l wody, 20 dkg śmietany, 1 seler, sól, pieprz, cukier do smaku, grzanki

Z włoszczyzny, połowy ryby i cebuli, dokładnie umytych i oczyszczonych ugotować wywar, odcedzić go. Pozostałą część ryby udusić z połową tłuszczu i oczyszczonym pokrajanym selerem. Usmażoną rybę przepuścić 2-krotnie przez maszynkę. Z pozostałej części tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, rozprowadzić ją zimnym mlekiem. Otrzymany biały sos połączyć z przetartą rybą, dodać odcedzony wywar, zagotować razem. Doprawić zupę do smaku, dodać śmietaną, zagotować szybko.

Z ugotowanej ryby można przygotować pulpety (wg przepisu podanego w „dodatkach do zup“), które podawać do zupy wraz z grzankami.

ZUPA RAKOWA

40 dkg wołowiny, 30 raków średniej wielkości, 20 dkg włoszczyzny, 2 l wody, 6 dkg masła, 2 dkg mąki, ziele angielskie, liść bobkowy, sól, pieprz, koper, 10 dkg ryżu

Z oczyszczonych, umytych warzyw i mięsa ugotować wywar, odcedzić go. Raki oczyszczone, umyte pod bieżącą wodą wrzucić na wrzątek z solą i koprem, gotować około 15 minut. Ugotowane raki odcedzić, oddzielić z nich mięso, odłożyć. Czerwone części skorupki rakowych skrócić na maszynce lub utłuc w moździerzu, wrzucić do stopionego masła (4 dkg), zalać niewielką ilością wywaru, gotować. Zbierać wypływający na powierzchnię czerwony tłuszcz (masło rakowe). Wywar z mięsa połączyć z wywarem z masła rakowego oraz z samym masłem, zagotować razem, doprawić do smaku. Z pozostałego masła i mąki zrobić zasmażkę, zaprawić nią zupę. Wrzucić posiekany drobno koperek.

Podawać zupę z obranymi szyjkami i łapkami rakowymi oraz osobno ugotowanym ryżem lub groszkiem ptysiowym.

ZUPA RAKOWA ZE ŚMIETANĄ

40 dkg mięsa wołowego, 20 dkg włoszczyzny, 30 raków średniej wielkości, 2 l wody, 6 dkg masła, 2 dkg mąki, $\frac{1}{4}$ l śmietany, ziele angielskie, liść bobkowy, koper, sól, pieprz

Przyrządzić zupę wg przepisu „Zupa rakowa“. Mięso wyjęte ze skorupki raków użyć na przyrządzenie nadzienia, którym napełniać środkowe skorupki. (Przepis na nadzienie podany jest w dziale „dodatki do zup“). Zaprawić zupę śmietaną, podawać ją z nadzianymi skorupkami rakowymi.

ZUPA Z CHLEBA RAZOWEGO

25 dkg włoszczyzny, 30 dkg chleba razowego, $1\frac{1}{2}$ l wody, 5 dkg masła, 2 kostki bulionowe, 2 żółtka, 2 dkg kminku, sól

Jarzyny obrane, umyte udusić lekko z połową masła, zalać gotującą wodą z kostkami bulionowymi. Chleb razowy, pokrajany w kawałki ususzyć w piecu, wrzucić do gotujących się jarzyn, dodać kminek, gotować dalej aż chleb i jarzyny będą zupełnie miękkie. Przetrzeć przez sito, osolić, włożyć resztę masła. Zaciągnąć zupę żółtkami, wymieszać dobrze, już nie gotować.

ZUPA CYTRYNOWA

25 dkg kości, 25 dkg włoszczyzny, $1\frac{1}{2}$ l wody, 2 cytryny, $\frac{1}{4}$ l śmietany, 2 dkg masła, sól, cukier, 10 dkg ryżu

Z kości i włoszczyzny (dokładnie umytych i oczyszczonych) ugotować wywar, odcedzić go, zaprawić śmietaną, zagotować. Wcisnąć sok z cytryny, doprawić do smaku. Osobno ugotować ryż z masłem, połączyć z zupą. Wrzucić do wazy pokrajaną w cienkie plasterki cytrynę (obraną ze skórki).

ZUPA OGONOWA

2 wołowe ogony, 25 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 2 suszone grzyby, 10 dkg przecieru pomidorowego, 1½ l wody, 1 dkg mąki ziemniaczanej, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, 15 dkg włoskiego makaronu

Ogony wołowe dokładnie oczyścić, umyć, oparzyć, zalać zimną wodą, zagotować i odszumować. Włoszczyznę, grzybki i cebulę umyć, oczyścić, pokrajać, wrzucić do gotujących ogonów wraz z korzeniami. Gotować razem aż ogony będą zupełnie miękkie. Odcedzić zupę, dodać przecier pomidorowy i mąkę ziemniaczaną, dodać sól i pieprz do smaku, zagotować. Odcedzone ogony obrać z kości, pokrajać w kostkę, wrzucić do zupy wraz z pokrajaną marchewką (odcedzoną z wywaru).

Podawać zupę z osobno ugotowanym włoskim makaronem.

ZUPA MIĘSNA WĘGIERSKA

30 dkg mięsa wołowego, 1 cebula, 10 dkg makaronu włoskiego, 15 dkg pomidorów, 2 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 1½ l wody, sól, pieprz, ziele angielskie, papryka, imbir

Mięso opłukane, pokrajane w kostkę, udusić na rumiano z cebulą i tłuszczem, zaprawić mąką. Zalać zimną wodą, dodać ziele angielskie, gotować około godziny.

Pomidory umyć, pokrajać, udusić osobno, przetrzeć, połączyć z zupą. Ugotować makaron w wodzie, odlać, wrzucić do zupy. Dodać soli, pieprzu, papryki i imbiru do smaku.

ZUPA MYŚLIWSKA

Przód zajęczy, 25 dkg włoszczyzny, 2 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 2 l wody, 1 cytryna, 1 szklanka wina białego, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, grzanki

Gorsze części zajęcia (przód, podroby) umyć, oczyścić dokładnie, pokrajać na mniejsze kawałki, zalać zimną wodą, gotować. Włoszczyznę oczyścić, umyć, wrzucić do wywaru

do na wpół miękkiego mięsa, gotować dalej, dodając korzenie. Gdy mięso jest zupełnie miękkie, odcedzić wywar. Mięso oddzielić od kości, usiekać, przetrzeć przez sito przelewając wywarem.

Z tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, zaprawić nią zupę. Wlać wino, dodać sól, pieprz do smaku, zagotować razem. Bezpośrednio przed wydaniem wcisnąć sok z cytryny.

Podawać zupę z grzankami lub pasztecikami.

ZUPA WĄTRÓBKOWA

40 dkg wątróbki, 20 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 1 1/2 l wody, 4 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, koperek, zielona pietruszka, grzanki

Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, ugotować wywar dodając ziele angielskie i liść bobkowy, odcedzić. Wątróbkę obrać z błony, oczyścić, opłukać, pokrajać w plasterki, udusić w tłuszczu (2 dkg) wraz z cebulą posiekaną w kostkę. Miękką wątróbkę zemleć na maszynie, połączyć z odcedzonym wywarem. Z pozostałej części tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, zaprawić zupę. Dodać sól, pieprz do smaku. Bezpośrednio przed wydaniem, wrzucić do zupy posiekaną drobno zieloną pietruszkę i koperek.

Podawać zupę z grzankami.

ZUPA DROBIOWA

1/2 kg kury, 20 dkg włoszczyzny, 1 1/2 l wody, 1/4 l śmietanki pasteryzowanej, 2 dkg mąki, sól, zielona pietruszka, koperek

Kurę i włoszczyznę dokładnie umyte, oczyszczone ugotować, odcedzić. Mięso oddzielić od kości i skóry, posiekać b. drobno, wrzucić do wywaru. Dodać sól do smaku, zaprawić mąką wymieszaną z niewielką ilością wywaru zimnego, zagotować razem. Wlać śmietankę do zupy, wrzucić drobno posiekany koperek i zieloną pietruszkę.

Podawać zupę z grzankami.

ZUPA PODRÓBKOWA

*Podróbki z kury, indyczki lub kaczki, 20 dkg włoś-
czyzny, 1/4 l śmietanki pasteryzowanej, 2 żółtka, 1 1/2 l
wody, sól, zielona pietruszka, koperek, 15 dkg ryżu*

Oczyścić, opłukać dobrze podróbki i włośzczyznę, ugotować wywar, odcedzić. Odcedzone jarzyny i mięso pokrajać drobno, wrzucić do wywaru. Osobno ugotować ryż, połączyć z zupą, dodać sól, zagotować razem. Zaprawić zupę śmietanką rozbitą z żółtkami, wrzucić drobno posiekaną pietruszkę i koperek, już nie gotować, tylko dobrze wymieszać.

KAPUŚNIAK POPULARNY

*40 dkg żeberek, 25 dkg włośzczyzny, 50 dkg kwaśnej
kapusty, 1 dkg grzybów suszonych, 1 cebula, 5 dkg
słoniny, 2 dkg mąki, 1 1/2 l wody, sól, pieprz*

Włośzczyznę, mięso i grzyby oczyścić, opłukać, ugotować wywar, odcedzić go. Kapustę kiszoną odcisnąć, jeśli bardzo kwaśna wypłukać i ugotować w osobnym garnku w niewielkiej ilości wody. Gotować kapustę bez przykrycia, gdyż w przeciwnym razie zgorzknieje.

Słoninę pokrajać drobno, stopić, zasmażyć z cebulą i mąką, rozprowadzić małą ilością zimnego wywaru, połączyć z pozostałym wywarem i kapustą, zagotować. Wrzucić odcedzone, pokrajane drobno grzyby, dodać sól, pieprz do smaku oraz surowy kwas z kapusty dla odpowiedniego zakwaszenia.

Podawać do kapuśniaku osobno ugotowane ziemniaki, polane przetopioną słoniną.

KAPUŚNIAK ZE ŚWIEŻEJ KAPUSTY

*50 dkg kości, 25 dkg włośzczyzny, 40 dkg kapusty,
1 1/2 l wody, 1 cebula, 5 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki,
sól, cukier*

Kości i włośzczyznę oczyścić, opłukać, ugotować wywar, odcedzić go. Kapustę oczyścić z wierzchnich liści, opłukać, poszatковать, dodać cebulę pokrajaną w plasterki, ugoto-

wać w niewielkiej ilości wody. Ugotowaną kapustę połączyć z wywarem, dodać sól, cukier do smaku. Z tłuszczu i mąki zrobić jasnożółtą zasmażkę, zaprawić nią zupę.

Podawać kapuśniak z osobno ugotowanymi ziemniakami. Zupę można podprawić zamiast zasmażką śmietaną z mąką.

KAPUŚNIAK Z POMIDORAMI I JABŁKAMI

25 dkg kości, 25 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 25 dkg świeżych pomidorów, 40 dkg kapusty świeżej, 2 jabłka, 1½ l wody, 4 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, sól, cukier

Zupę przyrządza się jak „Kapuśniak ze świeżej kapusty“ dodając do kapusty przy gotowaniu pokrajane w paski jabłka i pomidory.

ZUPA Z WŁOSKIEJ KAPUSTY

25 dkg kości, 25 dkg włoszczyzny, 40 dkg włoskiej kapusty, 30 dkg ziemniaków, 2 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 1/8 l śmietany, sól, pieprz

Włoszczyznę i kości oczyścić, opłukać, ugotować wywar, odcedzić. Kapustę oczyścić z wierzchnich liści, opłukać, poszatkować, ugotować w niewielkiej ilości wody, bez przykrycia. Ziemniaki obrane, opłukane pokrajać w kostkę, ugotować w odcedzonym wywarze do miękkości. Z tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, połączyć ją z zupą, zagotować. Pałączyć zupę z kapustą, dodać sól, pieprz do smaku. Zaprawić zupę śmietaną, zagotować szybko, zestawić z ognia.

BARSZCZ ROSYJSKI

25 dkg kości, 20 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 1 dkg grzybów suszonych, 10 dkg białej fasoli, 2 kalarepki, ½ l barszczu burakowego, 1 l wody, ¼ l śmietany, 1 łyżka mąki

Fasolę namoczyć w niewielkiej ilości gotowanej wody poprzedniego dnia. Kości dokładnie opłukane zalać zimną

wodą, ugotować wywar, odcedzić go. Włoszczyznę, kalarepkę, cebulę i grzybki umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać, gotować w wywarze wraz z fasolą. Gdy jarzyny są miękkie, dodać do nich barszcz burakowy, doprowadzić do smaku.

Zaprawić zupę śmietaną z mąką, zagotować szybko.
Zupę podawać można z uszkami.

BOTWINA

*25 dkg kości, 25 dkg włoszczyzny, 2 pęczki botwiny,
1 1/2 l wody, 1/4 l kwasu burakowego, 1/8 l śmietany,
2 dkg masła, 2 dkg mąki, sól, cukier, kwasek cytrynowy, zielona pietruszka, koper, szczypiorek*

Kości opłukać, zalać zimną wodą, ugotować wywar, dodając po godzinie dokładnie umyte, oczyszczone warzywa, gotować dalej do miękkości, przecedzić. Botwinę dokładnie umyć, opłukać pod bieżącą wodą, pokrajać. Ugotować botwinę w niewielkiej ilości wody lekko zakwaszonej kwasem cytrynowym. Odcedzony wywar zaprawić śmietaną zmieszaną z mąką, zagotować. Połączyć wywar z ugotowaną botwiną, dodać kwas burakowy, doprawić do smaku. Koper, szczypiorek i zieloną pietruszkę opłukać, posiekać drobno, wrzucić do zupy, wymieszać dobrze.

Podawać zupę z jajami na twardo lub ziemniakami polanymi stopioną słoniną.

CHŁODNIK LITEWSKI I

2 kwaszone ogórki, 1/2 l kwasu ogórkowego, 2 jaja na twardo, 1/2 pęczka botwiny, 1/2 l barszczu burakowego, 1/2 l śmietany (kwaśnej), 1 l wody, sól, cukier, koper, zielona pietruszka

Botwinę umyć, opłukać, ugotować w niewielkiej ilości wody z solą. Ugotować resztę wody z kwasem z ogórków, ostudzić. Dodać barszcz burakowy, posiekany drobno koper oraz ugotowaną, ostudzoną botwinę. Ugotować jaja na twardo, ostudzić, pokrajać, wrzucić do chłodnika. Dodać śmietanę, wymieszać dobrze.

Do chłodnika wrzucić można resztki pieczonej cielęciny.

CHŁODNIK LITEWSKI II

1/2 pęczka botwiny, 10 dkg szczawiu, 2 ogórki, 1 kalafior, 1/2 l kwaśnego mleka, 1/2 l wody, 1/4 l śmietany (kwaśnej), 30 raków, sól, kwas z ogórków do smaku, koperek

Przebrać, opłukać szczaw, botwinę opłukać, posiekać wraz ze szczawiem, ugotować w niewielkiej ilości wody, ostudzić. Ugotować w małej ilości odlanej wody oczyszczony, opłukany kalafior. Pokrajać go drobno, połączyć z wywarem, w którym się gotował. Dodać ugotowaną botwinę i szczaw. Rozbić dobrze kwaśne mleko ze śmietaną, połączyć z jarzynami. Jaja ugotować na twardo, ostudzić, pokrajać na części, wrzucić do chłodnika. Ogórki pokrajać w plasterki, połączyć z chłodnikiem. Doprawić do smaku solą, ewentualnie kwasem z ogórków. Wrzucić drobno posiekany koper, wymieszać.

Podawać chłodnik z szyjkami rakowymi, ewentualnie ugotowaną rybą.

CHŁODNIK POLSKI

25 dkg kości, 25 dkg włoszczyzny, 1 pęczek botwiny, 1 l wody, 1/4 l śmietany, 2 jaja, 2 dkg mąki, 1/4 l kwasu burakowego, 1 ogórek surowy, sól, cukier, koperek, szczypiorek (10 raków)

Kości opłukać, oczyścić, zalać zimną wodą, ugotować wywar. Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, wrzucić pod koniec gotowania do wywaru, gotować do miękkości. Botwinę opłukać, pokrajać, ugotować w niewielkiej ilości wody. Ugotować jaja na twardo, ostudzić, pokrajać w ćwiartki, wrzucić do botwiny. Ogórek obrany pokrajać w talarki, połączyć z botwiną. Wywar precedzić, połączyć z botwiną, zaprawić mąką zmieszaną ze śmietaną, zagotować. Dodać kwas burakowy, sól, cukier do smaku. Wrzucić drobno posiekany koper i szczypiorek.

Można podawać chłodnik z przygotowanymi szyjkami rakowymi.

CHŁODNIK OGÓRKOWY KWAŚNY

*40 dkg cielęciny, 25 dkg włoszczyzny, 30 dkg buraków,
2 kiszone ogórki, 1/4 l kwasu ogórkowego, 1/4 l wody,
2 dkg mąki, 1/4 l śmietany, 2 jaja, sól, cukier*

Cielęcinę opłukać, ugotować wywar w osolonej wodzie. Włoszczyznę umyć, oczyścić, dodać do wywaru, gotować razem do miękkości. Opłukane buraki ugotować osobno w skórce. Wywar przecedzić, dodać obrane utarte na tarce do jarzyn buraki. Zaprawić zupę śmietaną zmieszaną z mąką, zagotować mieszając. Ogórki pokrajać w talarki, połączyć z zupą, jaja ugotować na twardo, pokrajać w ćwiartki, wrzucić do zupy. Doprawić zupę do smaku solą, cukrem i kwasem z ogórków. Cielęcinę odcedzoną pokrajać w kostkę, wrzucić do zupy. Dodać drobno posiekany szczypierek i koperek.

Podawać chłodnik ze świeżo ugotowanymi ziemniakami.

ZUPA PIWNA

*1 l piwa jasnego, 1/4 l śmietany, 2 żółtka, 15 dkg sera
twarogowego, cukier, sól, goździki, cynamon, grzanki*

Piwo zagotować z cynamonem i goździkami. Śmietaną dokładnie rozbić z żółtkami, rozprowadzić małą ilością gorącego piwa, połączyć z resztą piwa, nie gotować już, tylko dobrze wymieszać. Ser pokrajać w kostkę. Doprawić zupę do smaku cukrem i solą.

Podawać gorącą zupę z grzankami i serem.

POLEWKA Z PIWA

*1 l piwa jasnego, 4 żółtka, 15 dkg cukru, 10 dkg sera,
goździki, cynamon, grzanki*

Piwo zagotować z korzeniami, zaciągnąć żółtkami utartymi z cukrem, nie gotować już, tylko dobrze wymieszać.

Podawać gorącą zupę z serem pokrajanym w kostkę i grzankami z chleba.

GRAMATKA Z PIWA

*1 l piwa, 12 dkg utartego chleba, 10 dkg cukru,
3 dkg masła, cynamon, goździki*

Zagotować piwo z cynamonem, goździkami, tartym chlebem i cukrem. Dodać masło, zestawić z ognia.

Podawać gorącą zupę.

NIEMIECKA ZUPA PIWNA

1½ l piwa jasnego, 5 dkg masła, 6 dkg mąki, cynamon, cukier, sól, pieprz do smaku, 15 dkg śmietanki pasteryzowanej, grzanki

Z masła i mąki sporządzić zasmażkę, rozprowadzić ją piwem, zagotować. Wrzucić cukier, sól, pieprz do smaku i sproszkowany cynamon. Pogotować razem chwilę. Zaprawić śmietanką, wymieszać dobrze.

Podawać gorącą zupę z grzankami.

ZUPA PIWNA Z RODZYNKAMI

1 l piwa jasnego, 25 dkg cukru, 4 żółtka, 1 łyżka stołowa mleka, goździki, cynamon, skórka cytrynowa, sól, 6 dkg rodzyneków, grzanki z czarnego chleba

Zagotować piwo z cukrem, solą, goździkami, cynamonem i skórką cytrynową. Żółtka utrzeć do białości z 1 łyżką mleka. Połączyć żółtka z gorącym piwem, zamieszać dobrze, już nie gotować. Rodzynki opłukać, zagotować w niewielkiej ilości wody, odsączyć. Do ostudzonego piwa wrzucić rodzynki i grzanki z czarnego chleba, natychmiast podawać.

KALTESZAL (ZUPA STAROPOLSKA)

2 butelki piwa jasnego, ½ butelki wina czerwonego, 2 cytryny, 10 dkg rodzyneków, 10 dkg utartego chleba, cynamon, goździki, 20 dkg cukru pudru, biszkopty

Włożyć do wazy cukier, opłukane, lekko obgotowane, odcedzone rodzynki, kawałek cynamonu, goździki, utarty

chleb, pokrajaną w plasterki cytrynę. Wlać do tego wino, sok z 1 cytryny, wszystko dobrze wymieszać, dodać piwo.

Można zamiast plasterków cytryny dać pomarańczę w plasterkach i kieliszek araku.

Do zupy podaje się biszkopeciki.

ZUPA Z WINA

*1 butelka wina białego, 1/2 l wody, 4 żółtka, 15—20 dkg
cukru, biszkopty*

Zagotować wino z wodą. Żółtka utrzeć z cukrem, zalać wrzącym winem, ubić trzepaczką.

Podawać zupę z biszkoptami.





ZUPY MLECZNE

Dla ekonomiczniejszego wykorzystania mleka, zupy tej grupy gotować można tylko w części mleka, dodając resztę do ugotowanej już potrawy, bezpośrednio przed podaniem. Makarony i kluski gotować można osobno w osolonej wodzie, zalewać dopiero na talerzach gorącym mlekiem.

Przy gotowaniu zup mlecznych należy specjalnie uważać, aby się nie przypaliły — używać garnków z grubym dnem. Zupy mleczne doskonale nadają się na takie posiłki, jak śniadania i kolacje ze względu na swą dużą wartość odżywczą oraz łatwe i szybkie wykonanie.

KASZA MANNA NA MLEKU

10 dkg manny, 1 l mleka, sól, cukier, $\frac{1}{2}$ szklanki wody

$\frac{1}{2}$ l mleka zagotować, z wrzącym połączyć kaszę manną namoczoną w zimnej wodzie. Gotować kilka minut, mieszając dobrze, aby nie zrobiły się kłuski. Doprawić do smaku.

Do rozklejonej dobrze kaszy wlać osobno ugotowane gorące mleko, wymieszać.

KASZA KRAKOWSKA NA MLEKU

10 dkg kaszy krakowskiej, 1 l mleka, sól, cukier,
 $\frac{1}{2}$ szklanki wody

Przyrządzić jak kaszę manną na mleku.

PŁATKI OWSIANE NA MLEKU

10 dkg płatków owsianych, 1 l mleka, sól, cukier,
 $\frac{1}{2}$ szklanki wody

Sposób przyrządzania jak kaszy manny na mleku.

KASZA GRYCZANA Z MLEKIEM

20 dkg kaszy, 2 dkg tłuszczu, $\frac{1}{2}$ l wody, $1\frac{1}{2}$ l mleka,
sól, cukier

Oplukaną dokładnie kaszę ugotować w wodzie na sypko z dodatkiem tłuszczu. Osobno zagotować mleko. Podawać kaszę z gorącym mlekiem.

KASZA JAGLANA Z MLEKIEM

20 dkg kaszy, 2 dkg tłuszczu, $\frac{1}{2}$ l wody, 1 l mleka,
sól, cukier

Przyrządzić zupę wg przepisu „Kasza gryczana z mlekiem“.

KASZA JEĆZMIENNA NA MLEKU

10 dkg kaszy, 1 l mleka, sól, cukier, 1/2 szklanki wody

Sposób przyrządzania jak kaszy manny na mleku.

RYŻ NA MLEKU

15 dkg ryżu, 2 dkg tłuszczu, 1/2 l wody, 1 l mleka, sól,
cukier

Sposób przyrządzania jak „Kasza gryczana na mleku“.

ZUPA Z CHLEBA I MLEKA

30 dkg chleba razowego, 2 dkg tłuszczu, 1 l mleka,
2 żółtka, sól, cukier

Pokrajać chleb w kostkę, ususzyć z tłuszczem na blasze w piekarniku. Zagotować mleko, zaprawić rozbitymi żółtkami, doprawić do smaku.

Podawać gorącą zupę z grzankami.

ZACIERKI NA MLEKU

12 dkg mąki, 1 jajo, 1 1/4 l mleka, sól, cukier, woda

Z mąki, wody i jaja, zagnieść gęste ciasto, rwać je palcami lub utrzeć na tarce, ewentualnie posiekać nożem, ugotować w osolonej wodzie. Przecedzić, zalać osobno ugotowanym, gorącym mlekiem, doprawić solą i cukrem, natychmiast podawać.

LANE CIASTO NA MLEKU

6 dkg mąki, 2 jaja, 1 1/4 l mleka, sól, cukier

Przyrządzić ciasto wg przepisu podanego w dziale „dodatki do zup“. Zagotować mleko, osolić, wlewać na wrzące mleko cieniutkim strumieniem ciasto, mieszając wciąż, zagotować. Natychmiast podawać. Można również gotować lane ciasto w wodzie. Po odcedzeniu podawać je z wrzącym mlekiem.

KLUSKI KŁADZIONE NA MLEKU

20 dkg mąki, 1 jajo, 1 $\frac{1}{4}$ l mleka, sól, cukier, woda

Przyrządzić kluski kładzione jak w „dodatkach do zup“. Na wrzącą wodę kłaść kluseczki metalową łyżką, zanurzając ją w wodzie. Zamieszać, ugotować pod przykryciem. Gdy wypłyną na powierzchnię, odcedzić. Zalać osobno ugotowanym, gorącym mlekiem. Doprawić do smaku solą i cukrem i natychmiast podawać.

KLUSKI BISZKOPTOWE NA MLEKU

4 jaja, 2 pełne łyżki stołowe mąki, 1 $\frac{1}{4}$ l mleka, sól, cukier

Przyrządzić ciasto wg przepisu znajdującego się w „dodatkach do zup“. Kłaść na wrzące mleko, metalową łyżką, jak kładzione kluski. Natychmiast po ugotowaniu, doprawieniu do smaku, podawać.

Można zupę tę podać na słodko, dodając więcej cukru i wanilię.

PYZY Z MLEKIEM

1 kg ziemniaków surowych, 1 $\frac{1}{4}$ kg ziemniaków gotowanych, łyżka mąki ziemniaczanej, 1 $\frac{1}{4}$ l mleka, sól, cukier

Przyrządzić kluski ziemniaczane, ugotować w osolonej wodzie, odcedzić. Podawać pyzy z osobno ugotowanym, gorącym mlekiem.

Doprawić do smaku solą i cukrem.

KLUSKI Z PŁATKÓW OWSIANYCH NA MLEKU

25 dkg płatków owsianych, 5 dkg mąki, 2 jaja, 1 $\frac{1}{2}$ l mleka, sól, cukier

Zagotować 1 $\frac{1}{4}$ l mleka, wrzącym zalać płatki, dodać nieco wody, wymieszać, zostawić do napęcznienia. Po pewnym czasie dodać do płatków mąkę, jaja, sól, i łyżką wyrobić

dokładnie ciasto. Zagotować osoloną wodę i na wrzącą kłaść łyżką małe kluseczki. Zamieszać, nakryć i ugotować. Miękkie odcedzić.

Podawać z osobno ugotowanym, gorącym mlekiem.

MAKARON NA MLEKU

15 dkg makaronu, 1¼ l mleka, sól, cukier

Ugotować makaron w osolonej wodzie, odcedzić. Przegotowane gorące mleko połączyć z makaronem, podawać natychmiast, doprawiając do smaku solą i cukrem.

ZUPA MAKOWA NA MLEKU

*¼ l maku, 1¼ l mleka, cynamon, goździki, cukier, sól,
na kluski: 10 dkg mąki, 1 jajo*

Mak przelać kilka razy zimną wodą, zostawić zalany na 24 godziny. Następnego dnia zlać wodę przez sito, mak skręcić kilkakrotnie przez maszynkę. Zagotować mleko z korzeniami. Z mąki i jaja zagnieść ciasto (dodać ewentualnie nieco wody), cienko rozwałkować i pokrajać na drobne kluseczki, które wrzucić na gotujące mleko. Po ugotowaniu kluseczków dodać mak, cukier i sól do smaku.

Podawać gorącą zupę.

ZUPA „NIC“

*1¼ l mleka, 3 jaja, 1 laska wanilii, 15 dkg cukru,
15 dkg ryżu*

Zagotować mleko z wanilią. Oddzielić żółtka od białek, utrzeć z cukrem. Z białek ubić sztywną pianę, dodać cukier, bić jeszcze chwilę razem. Kłaść pianki łyżką na wrzące mleko.

Zagotować je, obracając na drugą stronę. Ugotowane pianki wyłożyć na talerz. Mleko zestawić z ognia, zaprawić żółtkami. Osobno ugotować na sypko ryż.

Podawać zupę gorącą lub zimną z piankami i ryżem lub samymi piankami.

Można dodać do zupy rodzyнки i posiekane migdały.

ZUPA „OSZWABKA“

1 $\frac{1}{4}$ l mleka, 4 dkg mąki, 2 żółtka, 20 dkg cukru, 1 $\frac{1}{4}$ l mleka, goździki, cynamon, kilka gorzkich migdałów, grzanki

Zrumienić mąkę na patelni na złoty kolor. Rozprowadzić mąkę zimnym mlekiem, mieszając dobrze, aby nie utworzyły się kluski. Wrzucić korzenie i gotować razem około 10 minut. Przepędzić wszystko do drugiego garnka, dodać cukier i obrane, utarte migdały. Zagotować, zaprawić żółtkami. Podać zupę z przygotowanymi wcześniej grzankami.

ZUPA MIGDAŁOWA

20 dkg słodkich migdałów, 1 dkg gorzkich migdałów, 1 $\frac{1}{4}$ l mleka, 2 dkg masła, 1 kieliszek araku, 8 dkg cukru pudru, 10 dkg rodzynek, 10 dkg ryżu

Sparzyć migdały, obrać, przepuścić przez maszynkę, utłuc w moździerzu. Ugotować ryż na sypko. Zagotować mleko, zalać nim migdały. Wrzucić przebrane, opłukane rodzynki, wlać kieliszek araku, wsypać cukier. Włożyć ryż, wymieszać wszystko dobrze. Podawać zupę na gorąco lub zimno.

ZUPA MLECZNA Z SEREM

1 l mleka, 1 $\frac{1}{4}$ l śmietany, 4 dkg mąki, 10 dkg sera, kminek, sól, grzanki

Zagotować mleko z kminkiem i solą. Zmieszać śmietaną z mąką, połączyć z mlekiem, zagotować razem szybko, zestawić z ognia. Obsuszony ser utrzeć na tarce.

Podawać zupę z grzankami oraz utartym serem.

ZUPA KMINKOWA

1 l mleka, 1 $\frac{1}{4}$ l śmietany, 4 dkg mąki, 1 łyżeczka kminku, sól, grzanki

Przygotować zupę wg przepisu „Zupa mleczna z serem“, bez dodatku sera.

ZUPA CHLEBOWA NA MAŚLANCE

1 l maślanki, 30 dkg chleba, 3 dkg tłuszczu, cukier, sól

Z chleba i tłuszczu upiec grzanki w piekarniku. Maślanke zagotować z solą i cukrem. Zalać grzanki maślanką.

Podawać zupę na zimno lub gorąco.

ZUPA Z KWAŚNEGO MLEKA

*1 l kwaśnego mleka, 1/8 l śmietany, 2 żółtka, 1/4 l wody,
2 dkg mąki, sól, cukier, ryż*

Mleko zsiadłe rozbić, postawić w garnku na płycie kuchennej, pilnując aby się lekko zagrzało, lecz nie zagotowało. Gdy sernik w mleku wyraźnie się oddzieli, zlać serwatkę do innego garnka, wlać 1/4 l wrzącej wody, zagotować razem, zaprawić śmietaną zmieszaną z mąką. Zagotować szybko, zestawić z ognia, zaciągnąć zupę żółtkami. Sernik uprzednio oddzielony rozbić dobrze i zmieszać z zupą. Ugotować osobno ryż na sypko.

Podawać zupę z ryżem.

ZUPA ZE ZWARZONEGO MLEKA

*2 l zwarzonego mleka, 1/8—1/4 l śmietany, 2 łyżki mąki,
zielony koperek, sól, ziemniaki*

Zważone mleko rozbić bardzo dobrze mątwką, zagotować. Śmietaną wymieszać z mąką, połączyć z wrzącym mlekiem, zagotować i natychmiast zestawić z ognia. Koperek opłukać, posiekać drobno, wrzucić do zupy. Wymieszać wszystko dobrze, osolić do smaku.

Podawać zupę ze świeżo ugotowanymi, gorącymi ziemniakami.

BARSZCZ Z SERWATKI

*1 l serwatki z kwaśnego mleka, 1/2 l maślanki lub
kwaśnego mleka, 1/4 l śmietany, 2 łyżki mąki, kwas bu-
rakowy lub ogórkowy, zielony koperek, sól, ziemniaki*

Zagotować serwatkę, podprawić mąką, zagotować raz jeszcze i zestawić z ognia. Dodać do serwatki śmietaną

i maślankę, wymieszać wszystko dobrze. Doprawić do smaku solą i kwasem burakowym lub ogórkowym. Opiukać koperek, posiekać drobno, wrzucić do zupy.

Podawać gorącą lub zimną zupę z oddzielnie ugotowanymi ziemniakami.

ZUPA MLECZNA Z DYNIA

*60 dkg dyni, 1¼ l mleka, 4—5 migdałów, sól, cukier,
na zacierki: 10 dkg mąki, 1 jajo*

Dynię opłukać, obrać, wydrążyć, pokrajać w kostkę, ugotować w niewielkiej ilości wody, przetrzeć przez sito. Z mąki i jaja zagnieść twarde ciasto, zrobić zacierki. Zagotować mleko, ugotować w nim zacierki, dodać posiekane migdały, przetartą dynię, doprawić do smaku solą i cukrem.

Podawać zupę gorącą.

ZUPA JARZYNOWA NA MLEKU

*1 l mleka, 15 dkg marchwi, 15 dkg kalarepy, 10 dkg
pora, 2 ziemniaki, 15 dkg ryżu, 2 łyżki masła, sól, cu-
kier, ½ l wody*

Jarzyny umyć, oczyścić, opłukać, posiekać i włożyć do rondla wraz z połową masła. Dusić razem 10 minut. Zalać wodą, dodać obrane, umyte, pokrajane w kostkę ziemniaki oraz opłukany ryż. Gotować razem wolno, na małym ogniu aż do miękkości wszystkich składników. Przetrzeć wszystko przez sito, rozprowadzić gorącym, przegotowanym mlekiem, doprawić solą i cukrem do smaku. Wrzucić resztę surowego masła, wymieszać dobrze.

ZUPA POMIDOROWA NA MLEKU

*1 l mleka, 2 łyżki masła, 2 łyżki mąki, 2 łyżki ryżu,
75 dkg pomidorów lub 10 dkg przecieru pomidorowego,
cukier, sól*

Mąkę zrumienić na patelni, dodać masło, sporządzić zasmażkę, rozprowadzić ją połową mleka, zagotować miesza-

jąc, aby nie utworzyły się grudki. Pomidory umyć dokładnie, pokrajać w ćwiartki i dusić na małym ogniu przez 10—15 minut. Wlać 2 szklanki wody, zagotować, przetrzeć otrzymaną masę. Połączyć przecier z mlecznym sosem, zagotować razem mieszając, zestawić z ognia. Wlać pozostałą część mleka. Ugotować oddzielnie ryż na sypko.

Bezpośrednio przed wydaniem na stół, włożyć do zupy ryż.

ZUPA GROCHOWA NA MLEKU

*25 dkg mąki grochowej, 1 l mleka, 1/4 l śmietanki
pasteryzowanej, sól, grzanki*

Zagotować mleko. Mąkę grochową zmieszać ze szklanką mleka, wlać do pozostałej części mleka i gotować przez około 15 minut. Zestawić z ognia, zaprawić śmietanką, osolić i podawać gorącą zupę z grzankami.



ZUPY OWOCOWE

ZUPA Z CZARNYCH JAGÓD

50 dkg jagód, 1 l wody,
10 dkg cukru, $\frac{1}{4}$ l śmie-
tany, goździki, cyna-
mon

Jagody opłukać dokład-
nie, zalać gorącą wodą, za-
gotować, przetrzeć przez
sito. Dodać cynamon, goź-
dziki, cukier do smaku,
zaprawić śmietaną. Zago-
tować szybko, zestawić
natychmiast z ognia.

Podawać z grzankami,
kluskami krajany, francu-
skimi lub biszkopto-
wymi.

ZUPA Z RABARBARU

50 dkg rabarbaru, 1 l
wody, 15 dkg cukru,
2 żółtka, $\frac{1}{2}$ cytryny,
1 szklanka wina

Rabarbar opłukać, o-
brać z wierzchniej skór-
ki, pokrajać w drobną
kostkę, ugotować. Miękki
rabarbar przetrzeć przez
sito, dodać cukier do sma-
ku, wino oraz plasterki
cytryny. Utrzeć dobrze
żółtka, zaciągnąć nimi
zupę.

Podawać zimną zupę
z grzankami lub francu-
skimi kluskami.



ZUPA Z RABARBARU I ŚLIWEK

15 dkg suszonych śliwek, 30 dkg rabarbaru, 1/4 l śmietany, 2 dkg mąki, 15 dkg cukru, goździki, cynamon

Śliwki umyć dokładnie, ugotować w wodzie. Rabarbar opłukać, obrać, ugotować osobno. Wyjąć pestki ze śliwek, przetrzeć śliwki i rabarbar przez sito, połączyć wraz z wywarami. Dodać cukier do smaku, zaprawić śmietaną zmieszaną z mąką, zagotować szybko, zestawić z ognia.

Podawać zupę z grzankami lub kluskami.

ZUPA ŚLIWKOWA

50 dkg śliwek, 1 l wody, 1/4 l śmietany, 1 dkg mąki ziemniaczanej, 10 dkg cukru, goździki, cynamon

Śliwki opłukać dokładnie, rozpołować usuwając pestki, zalać gorącą wodą i gotować z goździkami i cynamonem. Przetrzeć przez sito, dodać cukier do smaku. Zaprawić zupę śmietaną zmieszaną z mąką, zagotować szybko.

Podawać zupę z grzankami lub kluskami.

ZUPA ŚLIWKOWA Z WINEM

50 dkg śliwek, 1 l wody, 1 szklanka wina białego, 10 dkg cukru, goździki, cynamon, skórka cytrynowa

Śliwki umyć, rozpołować każdą, usuwając pestki, zalać 1/2 l wody, rozgotować. Przetrzeć śliwki przez sito, dodać cukier, goździki, cynamon, skórkę otartą z cytryny. Wlać szklankę białego wina i 2 szklanki wody, zamieszać, zagotować razem, ostudzić.

Podać zimną zupę z kluskami biszkoptowymi lub francuskimi.

ZUPA MALINOWO-PORZECZKOWA

25 dkg malin, 25 dkg porzeczek, 15 dkg cukru, 1/4 l śmietany, 1 dkg mąki ziemniaczanej, 1 l wody

Owoce przebrać, opłukać, zgnieść, wycisnąć sok przez płótno. Pozostałą masę po wyciśnięciu zalać wodą, ugoto-

wać, przecedzić przez sito, dodać cukier, zaprawić śmietaną zmieszaną z mąką, zagotować, zestawić z ognia, połączyć z wyciśniętym sokiem z malin i porzeczek.

Podawać zupę z grzankami lub francuskimi kluskami.

ZUPA POZIOMKOWA

50 dkg poziomek, 1/2 l wody, 15 dkg cukru, 1/4 l śmietanki pasteryzowanej

Poziomki (surowe) opłukać, utrzeć dobrze z cukrem. Połączyć z przegotowaną wodą, przetrzeć przez sito, dodać śmietankę. Wymieszać razem dobrze.

Podawać zupę z sucharkami lub biszkoptami.

ZUPA TRUSKAWKOWA (MALINOWA)

50 dkg truskawek (malin), 10 dkg cukru, 4 żółtka, 1 l mleka

Owoce (surowe) dobrze umyte przetrzeć przez sito. Osobno ugotować mleko. Utrzeć żółtka z cukrem do białości, zaprawić gorącym mlekiem, mieszając dobrze. Gdy mleko wystygnie, zalać nim przetarte owoce.

Podawać zupę z biszkoptami.

ZUPA WIŚNIOWA (PRZEPIS NIEMIECKI)

50 dkg wiśni, 10 dkg cukru, 1 szklanka wina czerwonego, 1/2 l wody, 2 dkg mąki, cynamon, goździki, skórka cytrynowa

Oplukane wiśnie wrzucić do garnka, zalać 1/2 l gorącej wody, dodać cynamon, goździki i skórkę z cytryny, gotować około 10 minut. Przetrzeć owoce przez sito. Pestki rozgnieść w moździerzu, zagotować z winem, przecedzić, wlać wino do przecieru z wiśni. Zaprawić zupę mąką, dodać cukier. Zagotować mieszając, zestawić z ognia.

Podawać zupę z biszkoptami.

ZUPA Z WIŚNI

50 dkg wiśni, 1 l wody, $\frac{1}{4}$ l śmietany, 15 dkg cukru,
1 dkg mąki ziemniaczanej, goździki, cynamon

Owoce opłukać dobrze, zalać gorącą wodą, ugotować z cynamonem i goździkami. Przetrzeć przez sito, dodać cukier, zaprawić śmietaną z mąką, zagotować szybko, zestawić z ognia. Podawać z grzankami lub makaronem.

ZUPA JABŁKOWA (GRUSZKOWA)

60 dkg jabłek (gruszek), 1 l wody, $\frac{1}{4}$ l śmietany,
1 dkg mąki, 15 dkg cukru, cynamon, goździki, grzanki

Jabłka umyć dokładnie, pokrajać na części, zalać gorącą wodą i ugotować do miękkości. Przetrzeć przez sito, dodać cynamon, goździki, cukier do smaku. Zaprawić śmietaną zmieszaną z mąką, zagotować szybko, zestawić z ognia.

Podawać zupę z grzankami.

ZUPA Z POWIDŁ

20 dkg powideł, 1 l wody, $\frac{1}{4}$ l śmietany, 5—10 dkg
cukru, goździki, cynamon

Zagotować powidła z wodą, goździkami i cynamonem. Przetrzeć przez sito, dodać cukier do smaku, zaprawić śmietaną, zagotować szybko, zestawić z ognia.

Podawać zupę z grzankami lub kluskami kładzionymi albo francuskimi, bądź z biszkoptami.

ZUPY OWOCOWE ZAMRAŻANE

60 dkg owoców (jabłka, jagody, śliwki), 1 szklanka
białego wina, 1 szklanka wody, 10 dkg cukru, skórka
cytrynowa, $\frac{1}{2}$ laski wanilii, $\frac{1}{4}$ l śmietanki pasteryzo-
wanej, 3 żółtka

Owoce umyć dokładnie, pokrajać, wrzucić do garnka, zalać wodą, rozgotować dobrze, przetrzeć przez sito. Dodać do przecieru wino, skórkę cytrynową, utłuczoną w moż-

dzieżu, wanilię oraz cukier do smaku. Żółtka utrzeć dobrze ze śmietanką, zaprawić nimi zupę, wymieszać razem, wstawić do lodówki lub piwnicy. Podawać zamrożoną zupę z kruchym lub francuskim ciastem.

ZUPA Z GŁOGU

*70 dkg głogu, 2 szklanki wina, 2 szklanki wody,
20 dkg cukru, cynamon, 15 dkg bułki*

Głóg umyć dobrze, zalać wodą, wrzucić pokrajaną w plasterki bułkę, rozgotować wszystko na miazgę. Przetrzeć przez gęste sito, rozprowadzić winem i wodą, dodać cukier, cynamon, zagotować razem, zestawić z ognia.

Podawać zupę z grzankami lub słodkimi sucharkami.

CHŁODNIK JABŁKOWY

*60 dkg jabłek, 2 pomarańcze, 1 cytryna, 1 l wody,
1 szklanka białego wina, 20 dkg cukru*

Jabłka umyć, obrać, pokrajać w plasterki, usunąć gniazdka z pestkami, kładąc od razu w zimną wodę, aby nie szcerniały. Wsypać cukier, gotować jabłka aż będą zupełnie miękkie, ale nie rozgotowane. Pomarańcze obrać, pokrajać w cienkie plasterki, odrzucając pestki. Zalać pomarańcze gotującymi jabłkami, ostudzić. Po ostudzeniu wlać wino i wcisnąć sok z cytryny do smaku.

Podawać chłodnik z grzankami lub sucharkami.

CHŁODNIK POMARAŃCZOWY

*3 pomarańcze, 1 l wody, 1/2 l wina, 15 dkg cukru,
2 jaja, 10 biszkoptów, 10 sucharków*

Skórkę z jednej pomarańczy cienko skrajać, ugotować w wodzie, przecedzić, ostudzić, włożyć sucharki i razem zagotować. Dodać wino, skórkę otartą z pomarańczy, sok z 2 pomarańczy oraz cukier do smaku. Zaciągnąć zupę żółtkami dokładnie uprzednio utartymi. Jedną pomarańczę obrać, pokrajać w cienkie plasterki, wrzucić do chłodnika, wstawić do lodówki lub piwnicy. Podawać z biszkoptami.

CHŁODNIK Z WIŚNI (LITEWSKI)

75 dkg wiśni, 25 dkg cukru, 1½ szklanki czerwonego
wina, 2 szklanki wody, cynamon, goździki

Wiśnie umyć, obrać z ogonków, utłuc z pestkami, wsypać cynamon, goździki, odstawić na kilka godzin. Potem przetrzeć przez sito, dodać cukier, wlać wino i przegotowaną, ostudzoną wodę, wymieszać dobrze.

Podawać chłodnik z sucharkami lub biszkoptami.

CHŁODNIK Z JAGÓD

60 dkg jagód, 20 dkg cukru, 1 szklanka czerwonego
wina, ¼ l śmietanki pasteryzowanej

Jagody umyć, utrzeć wałkiem, wycisnąć sok przez płótno lub przetrzeć przez gęste sito. Zaprawić sok cukrem, dodać wino, śmietankę, wymieszać razem dokładnie.

Podawać chłodnik z grzankami lub sucharkami.

CHŁODNIK Z MALIN LUB PORZECZEK

60 dkg owoców (do wyciśnięcia), 20 dkg cukru, ¼ l
śmietanki pasteryzowanej, 10 dkg całych owoców

Owoce umyć dokładnie, przetrzeć przez sito, dodać cukier. Zaprawić zupełną śmietanką, wrzucić całe owoce, wymieszać, wstawić do lodówki lub piwnicy.

Podawać chłodnik z grzankami lub biszkoptami.

CHŁODNIK Z POZIOMKAMI LUB MALINAMI

1 l kwaśnego mleka, ¼ l śmietanki pasteryzowanej,
25 dkg poziomki lub malin, cukier do smaku

Poziomki przebrać, opłukać, osączyć dobrze na sicie, roznieść, ewentualnie przetrzeć przez sito. Mleko zsiadłe rozbić dobrze, połączyć z przetartymi owocami i śmietanką, wymieszać dokładnie. Dodać cukier do smaku, ochłodzić.

Podawać chłodnik z grzankami lub sucharkami.

ZUPA Z SUSZONYCH ŚLIWEK NA MAŚLANCE

1 l maślanek, 15 dkg śliwek suszonych, $\frac{1}{2}$ l wody,
1 dkg mąki, 5 dkg cukru, sól, grzanki

Śliwki oczyścić, umyć dokładnie, ugotować w wodzie. Maślankę wyrobić dobrze z mąką, aby nie było grudek. Połączyć śliwki z maślanką, wsypać cukier do smaku, zagotować razem.

Ususzyć grzanki w piecu, podać do zupy.





SUROWE SOKI JARZYNOWE

SOK Z MARCHWI

4 marchwie, 1/2 l wody, 1 cytryna

Umyć marchwie, oskrobać, opłukać, utrzeć na tarce, przeprowadzić gotowaną wodą, przecedzić przez gęste sito, wcisnąć sok z cytryny.

Podawać sok jako zupę, w filiżankach.

SOK Z CEBULI

2 cebule, 1 pomidor, $\frac{1}{4}$ l soku z jabłek, $\frac{1}{2}$ l wody,
sól, cukier

Umyć cebule, oczyścić z wierzchnich skórek, utrzeć na tarce, wycisnąć sok. Połączyć z przygotowaną wodą i sokiem z jabłek. Pomidor utrzeć lub pokrajać w talarki, dodać do soku. Można doprawić do smaku solą i cukrem.

SOK Z BURAKÓW

2 buraki, $\frac{1}{4}$ l wody, $\frac{1}{4}$ l soku burakowego, sól, cukier

Surowe buraki umyć, obrać, utrzeć na tarce, rozproszdzić gotowaną wodą, przecedzić. Dodać barszcz, sól i cukier do smaku.

SOK Z POMIDORÓW

4 duże pomidory, 1 cebula, sok z cytryny, $\frac{1}{4}$ l wody,
sól, cukier

Cebulę umyć, oczyścić z wierzchniej skórki, utrzeć, wycisnąć sok. Pomidory umyć, rozgnieść, przetrzeć przez sito, połączyć z sokiem z cebuli. Połączyć z przygotowaną wodą, dodać sól, cukier i sok z cytryny do smaku.

SOK ZE ŚWIEŻYCH OGÓRKÓW

4 duże ogórki, 1 cytryna, 3 łyżki miodu

Ogórki zmiążyć w moździerzu, wycisnąć sok, dodać sok z cytryny i miód. Wymieszać razem.





DODATKI DO ZUP

Dodatki do zup są to wszelkiego rodzaju kasze, potrawy mączne, mięsno-mączne lub jarzynowo-mączne, jaja w różnej postaci lub mięso.

Czasem gotowane są one razem z zupą, częściej osobno, łączone z zupą bezpośrednio przed podaniem lub podawane na osobnych talerzach do bulionów w filiżankach.

Produkty te są niezbędnym dodatkiem do pewnych zup, uzupełniającym ich wartość odżywczą i smakową. Muszą być one odpowiednio dobrane do rodzaju zupy tak pod względem smakowym, jak i odżywczym.

KASZKA KRAKOWSKA

15 dkg kaszki krakowskiej, $\frac{3}{4}$ l wody, 2 dkg tłuszczu,
sól

Wyplukać kaszkę w zimnej wodzie, odlać, wsypać na gotującą wodę, zagotować. Włożyć tłuszcz, sól i gotować powoli na płycie kuchennej mieszając. Ugotowana, miękka kasza powinna być przezroczysta.

Podawać kaszę do rosółu z cielęciny lub kury.

KASZKA KRAKOWSKA ZACIERANA

15 dkg kaszy, 1 jajo lub samo białko czy żółtko,
2 dkg tłuszczu, $\frac{3}{4}$ l wody, sól

Do kaszki wysypanej na półmisek wbić jajko, lub samo białko czy żółtko. Wymieszać dobrze łyżką i zostawić do przeschnięcia. Następnego dnia gotować kaszę jak wyżej. Kasza zatarta jajkiem jest po ugotowaniu bardziej sypka.

Podawać kaszę do rosółu z cielęciny lub kury.

KOSTKA Z KASZY KRAKOWSKIEJ

15 dkg kaszy, $\frac{3}{4}$ l wody, 2 dkg tłuszczu, sól

Kaszę wymieszać z zimną wodą, wrzucić na wrzącą wodę, gotować powoli aż będzie zupełnie miękka. Wyłożyć kaszę na płaski półmisek, wypłukany zimną wodą, rozsmarować równą warstwą, zastudzić. Pokrajać w kostkę, nakładać na talerze, zalewać zupą.

Podawać do rosółu, zupy grzybowej czystej, lub pomidorowej.

KOSTKA Z KASZY MANNY

15 dkg kaszy manny, 3 szklanki wody, 2 dkg tłuszczu,
sól

Sposób przyrządzania jak wyżej.

Podawać do rosółu, zupy grzybowej czystej, lub pomidorowej.

KASZA GRYCZANA (JĘCZMIENNA, JAGLANA)

15 dkg kaszy, 2 szklanki wody, 2 dkg tłuszczu, sól

Kaszę przebrać, opłukać. Zagotować wodę z solą i tłuszczem, wsypać kaszę, ugotować wolno na płycie lub upiec w piekarniku. Podawać do kwaśnego lub słodkiego mleka.

R Y Ż

15 dkg ryżu, 1 szklanka wody, 2 dkg tłuszczu, sól

Ryż opłukać dobrze zimną wodą, odlać, zalać wrzącą wodą, dodać sól, tłuszcz, zamieszać, zagotować. Przykryć i wstawić do piekarnika. Po pół godzinie zajrzeć. Jeżeli ryż jest zbyt suchy, dolać nieco wody i wypiekać dalej aż będzie zupełnie miękki.

Podawać do zupy pomidorowej, cytrynowej lub rosółu.

ZACIERKI

10 dkg mąki, 1 jajo, 2 dkg mąki do podsypiania, nieco wody do wyrobienia ciasta

Zagnieść mąkę z jajem i odrobiną wody na twarde ciasto. Skubać ciasto palcami na drobne kawałki lub zetrzeć na grubej tarce podsypując mąką. Wrzucić zacierkę na wrzącą osoloną wodę lub zupę. Po ugotowaniu odcedzić zacierkę, jeśli gotowana była w wodzie.

Dodawać do zup mlecznych, jarzynowych, ziemniaczanych, fasolowych itp.

LANE CIASTO

2 jaja, 10 dkg mąki

Rozbić jaja z mąką na jednolitą masę aż do ukazania się pęcherzyków. Ciasto musi być zupełnie rzadkie, lejące (można dodać nieco wody). Lać wyrobione ciasto z góry, na wrzący rosół, osoloną wodę lub mleko. Gotujące się ciasto mieszać od czasu do czasu, aby utworzyły się drobne kluseczki.

Jeżeli ciasto gotowane jest osobno w wodzie, należy je wybrać cedzakiem, odsączyć i połączyć z zupą bezpośrednio przed podaniem.

Lane ciasto podaje się do rosółów, zupy grzybowej, pomidorowej lub zup mlecznych.

KLUSKI KŁADZONE

20 dkg mąki, 1 jajo, kilka łyżek wody

Wyrobić w misce mąkę z jajem i taką ilością wody, aby otrzymać dość gęste ciasto (gęstsze niż na lane kluski, a rzadsze niż na zacierkę). Wyrobić ciasto dobrze łyżką na jednolitą masę, aż do ukazania się pęcherzyków. Na wrzącą, osoloną wodę kłaść małe kluseczki metalową łyżką, maczaną we wrzątku. Mieszać kluseczki od czasu do czasu, aby się nie skleiły i gotować kilka minut pod przykryciem. Gdy wypłyną na powierzchnię, wyjąć cedzakiem, przelać wodą, odsączyć i połączyć z zupą.

Podawać do zup owocowych, mlecznych, zupy pomidorowej, grzybowej i innych.

KLUSKI ZAPARZANE MLEKIEM

20 dkg mąki, 1 jajo, 1/4 l mleka, sól

Wsypać mąkę na miskę, zalać wrzącym mlekiem, osolić, wbić jajo, wyrobić doskonale na jednolitą masę. Kłaść metalową łyżką kluseczki na wrzącą, osoloną wodę, jak kluseczki kładzione (patrz wyżej).

Podawać do zup owocowych, mlecznych, rosółu, zupy pomidorowej, grzybowej itp.

KLUSKI PARZONE

20 dkg mąki, 2 jaja, 3 dkg masła, 1/4 l wody, sól

Zagotować w garnuszku wodę z masłem, wsypać mąkę i gotować mieszając nieustannie drewnianą łyżką, aż masa zacznie odstawać od garnka. Zestawić z ognia, ochłodzić

i wbić jaja. Doskonale wyrobić razem, dodając sól. Kłască metalową łyżką na wrzącą zupę lub wodę, jak kluski kładzione (patrz wyżej).

Podawać kluski do zup owocowych, mlecznych i rosółu.

GROSZEK PTYSIOWY

*20 dkg mąki, 2 jaja, 3 dkg masła, 1/4 l wody, sól
tłuszcz do smażenia*

Z mąki, jaj, masła i wody przyrządzić ciasto jak na kluski parzone (patrz wyżej). Z gotowego ciasta robić kulki wielkości laskowego orzecha, otaczać je w mące. Tłuszcz rozpuścić w garnku, na gotujący wrzucić groszek. Po zrumienieniu wyjmować cedzakową łyżką.

Gotowy groszek podawać do rosółu, zup klarownych, owocowych lub mlecznych.

KLUSKI TARTE

15—20 dkg mąki, 2 jaja, 3 dkg masła

Utrzeć masło do białości, wbić żółtko i mieszać dalej. Wbić całe jajo, utrzeć razem, dodawać porcjami mąkę, trąc ciągle aż do otrzymania jednolitej, gładkiej masy. Kłască metalową łyżką małe kluseczki na wrzącą osoloną wodę lub rosół, jak kluski kładzione (patrz wyżej).

Podawać kluski do rosółów, innych zup klarownych, zup owocowych i mlecznych.

KLUSKI FRANCUSKIE

2 jaja, 6 dkg mąki, 2 dkg masła, sól

Utrzeć masło do białości, dodać żółtko, ucierać dalej. Białka ubić na sztywną pianę, połączyć z utartą masą. Dodać mąkę, wymieszać razem. Kłască na wrzącą, osoloną wodę lub zupę małe kluseczki, nabierając ciasto metalową łyżką, maczaną we wrzątku. Gotować kluseczki pod przykryciem kilka minut. Dla sprawdzenia, czy kluski są już ugotowane, należy wyjąć jedną i przekroić: jeżeli jest przezroczysta,

ciasto jest ugotowane. Należy wtedy wyjąć cedzakiem, odsączyć i podać z gorącą zupą.

W zupełnie ten sam sposób sporządzić można kluski francuskie z kaszą manną, zastępując połowę mąki (3 dkg) kaszką.

Podawać kluski francuskie do zup owocowych, mlecznych, rosółu i innych zup klarownych.

KLUSKI FRANCUSKIE Z GRZYBAMI

Przyrządzić z tych samych składników, w ten sam sposób jak kluski francuskie (patrz wyżej), dodając 1—2 łyżki stołowe ugotowanych, posiekanych drobno grzybów.

Kluski te nadają się specjalnie do zupy grzybowej.

KLUSKI FRANCUSKIE Z WĄTRÓBKĄ

*10 dkg wątróbki, 6 dkg mąki, 2 jaja, 2 dkg masła, sól,
pieprz*

Wątróbkę umyć, obrać z błony, posiekać dobrze nożem. Utrzeć w misce masło, dodać żółtka, usiekaną wątróbkę i sól. Ubić pianę sztywną, połączyć z masą wątróbianą, dodając jednocześnie porcjami mąkę. Wyrobić razem dobrze. Kłască metalową łyżką na wrzątek jak kluski francuskie.

Podawać kluski do rosółu.

KLUSKI WĄTROBIANE Z BUŁKI

*10 dkg wątróbki, 1 bułka czerstwa, 1—2 łyżki tartej
bułki, 1 łyżeczka masła, 1 mała cebula, 1 jajo, sól,
pieprz, 1/2 szklanki mleka*

Wątróbkę opłukać, obrać z błony, posiekać dobrze nożem. Bułkę czerstwą namoczyć w mleku, odcisnąć lekko, połączyć z masą wątróbianą. Cebulę drobno posiekać, udusić lekko z masłem, połączyć z masą. Wrzucić tartą bułkę oraz sól, pieprz do smaku. Wszystko dobrze wymieszać, aż masa będzie miała gładką, jednolitą konsystencję. Kłască metalową łyżką kluski na wrzątek, jak kluski francuskie.

Podawać do rosółu.

KLUSKI BISZKOPTOWE

8 dkg mąki, 3 jaja, sól

Mąkę utrzeć z żółtkami, dodać sól. Białka ubić na sztywną pianę, połączyć ostrożnie z utartą masą. Wymieszać razem dobrze, kłaść małe kluseczki łyżką metalową na wrzątek, jak kluski francuskie (patrz wyżej).

Podawać kluski do zup owocowych, mlecznych, rosółów i wszelkich zup klarownych.

KLUSKI Z GRYSIKU

15 dkg gryssiku, 2 jaja, 2 dkg masła, $\frac{1}{3}$ l mleka, sól,
gałka muszkatołowa

Utrzeć do białości masło z jajami, wlać mleko, wsypać gryssik, sól. Wymieszać wszystko dobrze, pozostawić na 1 godzinę, aby gryssik napęczniał. Następnie kłaść kluseczki metalową łyżką na wrzącą, osoloną wodę lub rosół, jak kluski francuskie (patrz wyżej).

Podawać do zup mlecznych, owocowych i wszelkich zup czystych.

MAKARON Z NALEŚNIKÓW

20 dkg mąki, 2 jaja, $\frac{1}{4}$ l mleka, $\frac{1}{4}$ l wody, skórka
słoniny

Jaja wymieszać dobrze w garnuszku dodając porcjami mąkę oraz mleko połączone z wodą. Wyrobić razem na jednolitą, masę o konsystencji lejącej. Patelnię rozgrzać silnie, wysmarować dobrze skórka słoniny. Nalewać na gorącą patelnię wymieszane ciasto, rozprowadzić równo, cienką warstwą na całej powierzchni (jeżeli wleje się za dużo ciasta, zlać je z patelni do garnuszka). Smażyć na niezbyt dużym ogniu. Gdy ciasto się zetnie, obrócić naleśnik na drugą stronę. Usmażone naleśniki układać na talerzu.

Po ostygnięciu każdy naleśnik osobno zwinąć w rulon, krajać jak makaron. Podawać do zup czystych, zup mlecznych lub owocowych.

MAKARON

12 dkg mąki, 1 jajo, woda do wyrobienia

Z mąki i jaja zagnieść twarde ciasto, dodając ewentualnie dla nadania odpowiedniej konsystencji nieco wody. Rozwałkować ciasto na bardzo cienki placek, ususzyć nieco. Zwinąć w rulon i ostrym nożem krajać jak najcieńsze paseczki. Roztrzaskać na stolnicy do przeschnięcia.

Wrzucić na gotującą, osoloną wodę, gotować około 2 minut. Przepędzić, przelać zimną wodą na durszlaku.

Podawać do zup czystych.

ŁAZANKI

12 dkg mąki, 1 jajo, woda do wyrobienia ciasta

Z mąki, jaja i wody ugnieść twarde ciasto jak na makaron. Rozwałkować na cienki placek. Gdy przeschnie posypać placek mąką, przeciąć na pół, złożyć podwójnie, krajać w pasy szerokości 1 cm, a następnie siekać w poprzek w kostkę. Rozrzucić na stolnicy do przeschnięcia. Rzucić na wrzącą, osoloną wodę, gotować aż wypłyną na wierzch. Przepędzić, przelać wodą.

Podawać do zupy fasolowej, pomidorowej, grzybowej itp.

GRZANKI DO ZUP OWOCOWYCH

*15 dkg bułki, 1/2 szklanki mleka, 1 jajo, 2 dkg masła,
4 dkg cukru pudru*

Bułkę obrać ze skórki, pokrajać w cienkie kromki (grubości 1 cm). Rozbić mleko z jajkiem, maczać w tym bułkę i natychmiast rzucać na rozgrzane masło na patelni. Smażyć po 2 stronach, zdejmować z patelni i natychmiast gorące obsypywać cukrem.

Gorące grzanki podawać do zup owocowych.

GRZANKI W KROMKACH

*15 dkg bułki czerstwej, masło do smarowania
brytfanny*

Czerstwą bułkę pokrajać na cienkie kromki. Brytfannę wysmarować masłem, ułożyć płasko bułkę, zrumienić w piekarniku.

Podawać do zup czystych.

GRZANKI W KOSTKACH

*15 dkg bułki czerstwej, masło do wysmarowania
brytfanny*

Bułkę pokrajać w kostkę. Brytfannę wysmarować masłem, wrzucić bułkę, wymieszać i zrumienić na złoty kolor w piekarniku.

Świeże grzanki podawać do rosółu, zupy grochowej, pomidorowej, wszelkich zup owocowych itp.

GRZANKI Z MÓZGIEM

*15 dkg bułki, 2 dkg masła, 2 dkg tłuszczu, 15 dkg
mózgu, 1/2 cebuli, 2 dkg sera szwajcarskiego, 1/2 jaja,
bułka tarta, sól, pieprz, ocet*

Czerstwą bułkę okroić ze skórki, pokrajać na cienkie kromki i posmarować masłem z dwóch stron. Mózg opłukać, obrać z błony, wrzucić do wrzącej wody lekko zakwaszonej octem i osolonej. Gotować 2 minuty, odcedzić. Obrać cebulę, posiekać drobno, usmażyć z tłuszczem. Dodać mózdzek pokrajany w kostkę, zasmażyć chwilę razem. Dodać jajo, sól i pieprz, wymieszać dobrze.

Nałożyć na grzanki ułożone na blasze, posypać tartą bułką i serem utratym na tarce.

Piec około 10 minut w piekarniku.

Podawać gorące grzanki do czystych zup.

GRZANKI Z SEREM

15 dkg bułki barowej, 4 dkg sera szwajcarskiego, 3 dkg
masła (zielona pietruszka)

Czerstwą bułkę obrać ze skórki, krajać cienkie kromki (możemy im nadać kształt trójkąta lub kwadratu). Smarować bułkę masłem z obu stron, ułożyć na blasze. Ser szwajcarski zetrzeć na drobnej tarce, posypać grubo bułki. Wstawić do gorącego piekarnika na kilka minut. Gdy ser lekko się zrumieni, wyjąć grzanki, podawać świeże do zup piwnych, rosółu itp.

Można usmażyć osobno gałązki zielonej pietruszki i przed wydaniem ułożyć na każdej grzance jedną gałązkę.

GRZANKI Z SZYNKĄ I SEREM

15 dkg bułki barowej, 3 dkg masła, 10 dkg szynki,
2 dkg sera szwajcarskiego, 2 łyżki śmietany, sól

Czerstwą bułkę okroić ze skórki, pokrajać na cienkie kromki i posmarować masłem z dwóch stron. Szynkę posiekać drobno, ser utrzeć na tarce, wymieszać razem, dodać śmietaną, utrzeć na jednolitą masę. Dodać sól do smaku. Otrzymaną masą smarować grzanki z jednej strony dość grubo. Wstawić do gorącego piekarnika na około 10 minut.

Gorące grzanki podawać do zup czystych.

USZKA Z MIĘSEM

20 dkg mięsa, 1 cebula, $\frac{1}{2}$ bułki czerstwej, 2 dkg
tłuszczu, sól, pieprz, n a c i a s t o : 20 dkg mąki, 1 jajo,
 $\frac{1}{2}$ szklanki wody, sól

Mięso opłukane ugotować, odcedzić. Bułkę namoczyć w wodzie, odcisnąć. Przepuścić przez maszynkę mięso i bułkę. Cebulę opłukać, obrać, posiekać drobno, usmażyć na tłuszczu, nie rumienić. Połączyć z mięsem, dodać sól, pieprz do smaku, wymieszać razem dobrze.

Z mąki, jaja i wody zagnieść ciasto, jak na pierogi. Rozwałkować cienko, pokrajać na kwadraty szerokości około

5 cm. Na każdy kwadrat nałożyć nieco nadzienia, złożyć ciasto w kształcie trójkąta, zlepć dobrze brzegami. Dwa przeciwległe rogi ułożyć jeden na drugim, zlepć ze sobą. Rzucić uszka na wrzącą wodę, gdy zaczną wypływać na wierzch, wybierać łyżką cedzakową. Przelać wodą.

Podawać uszka do barszczu, rosółu.

USZKA Z GRZYBAMI

*7 dkg suszonych grzybów, 1/2 czerstwej bułki, 1 cebula,
2 dkg tłuszczu, 2 dkg bułki tartej, sól, pieprz, na
ciasto: 20 dkg mąki, 1 jajo, 1/2 szklanki wody, sól*

Grzyby dokładnie umyć, ugotować w wodzie do miękkości, odcedzić. Dodać bułkę namoczoną w wodzie i odcisniętą, przepuścić razem przez maszynkę do mięsa. Dodać sól i pieprz do smaku, oraz posiekaną cebulę przesmażoną na tłuszczu i bułkę tartą.

Dalszy sposób przyrządzania uszek jak wyżej (uszka z mięsem).

Podawać do czystej zupy grzybowej, barszczu itp.

PULPETY Z MIĘSA (DROBIU)

*1/4 kg mięsa lub drobiu, 1/2 czerstwej bułki, 1 cebula,
2 dkg tłuszczu, 2 jaja, 2 dkg mąki, tarta bułka, zielona
pietruszka, sól, pieprz*

Mięso opłukać dokładnie, bułkę czerstwą namoczyć w wodzie, cebulę posiekać drobno, usmażyć na tłuszczu nie rumieniąc. Mięso, usmażoną cebulę i odcisniętą z wody bułkę przepuścić przez maszynkę do mięsa. Umieścić masę w misce, wbić żółtka oddzielone od białek, tartą bułkę, zieloną pietruszkę posiekaną oraz sól i pieprz do smaku. Wymieszać razem dobrze.

Z białek ubić pianę, połączyć delikatnie z masą. Wyrobić małe, okrągłe kulki, otaczać w mące, wrzucać na wrzącą osoloną wodę, ugotować. Wyjmować ostrożnie cedzakową łyżką.

Podawać pulpety do zup czystych, drobiowej, szczawiu.

PULPETY Z WĄTRÓBKI

*20 dkg wątroby, 8—10 dkg bułki tartej, 3 dkg tłuszczu,
1 jajo, 2 dkg mąki, zielona pietruszka, sól, pieprz*

Wątróbkę opłukać, oczyścić z błony, posiekać na miazgę, dodać jajo, masło, bułkę tartą, sól, pieprz do smaku, siekaną zieloną pietruszkę. Utrzeć dobrze na jednolitą masę. Wyrobić małe kulki, otaczać w mące i gotować jak wyżej (pulpety z mięsa).

Ugotowane pulpety podawać do rosółu, kapuśniaku itp.

PULPETY Z RYBY

*25 dkg mięsa z ryb, 1 łyżka masła, 2 jaja, 1 cebula,
2—3 łyżki tartej bułki, zielona pietruszka, sól, pieprz,
mąka do otaczania*

Ryby ugotowane (wywar wykorzystany na zupę) oczyścić z ości, usiekać i wymieszać z łyżką masła i żółtkami. Dodać tartą bułkę, sól, pieprz, posiekaną zieloną pietruszkę. Wszystko wymieszać dobrze na jednolitą masę. Połączyć masę z pianą z białek. Zrobić okrągłe pulpety z tej masy, otaczać w mące, rzucać na wrzącą wodę, ugotować.

Pulpety podawać do zupy rybnej.

PULPETY RAKOWE

*8 raków, 2 jaja, 1/2 szklanki mleka, 1 łyżka masła,
1 bułka, koper, zielona pietruszka, sól*

Ugotować raki. Z szyjek i nóżek wyjąć mięso i drobno posiekać. Skorupki utłuc w morderzu, wrzucić do stopionego masła i zalać niewielką ilością wody. Gotować razem, po chwili odstawić, zebrać z powierzchni czerwone masło. Gdy zastygnie ucierać z żółtkami. Dodać bułkę namoczoną w mleku i odcisniętą, posiekaną zieloną pietruszkę i koperek oraz usiekane mięso z szyjek i nóżek. Dodać do smaku sól, dobrze razem wymieszać na jednolitą masę. Połączyć pianę z białek z masą, wymieszać lekko. Zrobić okrągłe pulpety, wrzucić na wrzącą wodę, ugotować. Wyjąć ostrożnie cedzakową łyżką. Podawać pulpety do zupy rakowej.

PULPETY Z MÓZGU

25 dkg mózgu, 2 jaja, 2 łyżki bułki tartej, 2 łyżki masła, 1 łyżka tłuszczu, 1 cebula mała, zielona pietruszka, sól, pieprz, ocet

Mózg opłukać, obrać z błony, wrzucić do wrzącej wody lekko zakwaszonej octem i osolonej, gotować 2 minuty. Odcedzić mózg, posiekać drobno. Dodać tartą bułkę, żółtka utarte z masłem, sól, pieprz, posiekaną zieloną pietruszkę oraz cebulę drobno posiekaną, usmażoną w tłuszczu. Wymieszać na jednolitą masę, połączyć z ubitą pianą z białek.

Zrobić okrągłe pulpety, wrzucić je na wrzącą wodę, ugotować. Wyjąć łyżką cedzakową.

Podawać do rosółu, zup czystych.

PULPETY Z ŁOJU

20 dkg łoju wołowego, 2 jaja, 8 dkg tartej bułki, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, cukier, zielona pietruszka, koperek, majeranek

Łój opłukać, obrać z błony, usiekać drobno. Utrzeć na jednolitą masę z jajami i bułką tartą. Doprawić do smaku solą i pieprzem, dodać posiekaną drobno zieloną pietruszkę, koperek i majeranek, wymieszać wszystko doskonale. Zrobić okrągłe pulpety, otaczać w mące, ugotować w wodzie, wyjąć ostrożnie cedzakową łyżką.

Podawać pulpety do flaków.

PULPETY SZCZAWIOWE

20 dkg łoju wołowego, 2 jaja, 8 dkg tartej bułki, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, 2 łyżki siekanego szczawiu

Przygotowuje się jak pulpety z łoju (patrz wyżej) dodając usiekany, zielony szczaw.

Podawać do zupy szczawiowej.

KNEDELKI Z CIEŁĘCINY (DROBIU)

20 dkg cielęciny (drobiu), 1 bułka, 1/2 szklanki śmietanki, sól

Cielęcinę skrócić przez maszynkę lub bardzo drobno posiekać. Bułkę namoczyć, odcisnąć, posiekać. Połączyć bułkę z mięsem, dodać sól do smaku, utrzeć doskonale, dodając małymi porcjami śmietankę. Gdy masa już jest dobrze utarta, kłaść łyżką na wrzącą wodę niewielkie kluszczyki. Wyjmować ostrożnie cedzakową łyżką.

Podawać knedelki do zup z drobiu, rosółu i innych czystych zup.

NADZIEWANE SKORUPKI RAKOWE

16 raków, 1 jajo, 3 dkg bułki tartej, 2 dkg masła, sól, pieprz, zielona pietruszka

Mięso rakowe (z szyjek i łapek) usiekać drobno, dodać żółtko, tartą bułkę i masło oraz zieloną pietruszkę drobno posiekaną. Wszystko to dobrze wymieszać, dodać pianę z białka, sól i pieprz do smaku, wyrobić lekko.

Nałożyć farsz w skorupki i ugotować w wywarze na zupę rakową.

KROKIETY

15 dkg jarzyn, 15 dkg ziemniaków, 1 jajo, 5 dkg bułki tartej, 1/2 cebuli, 4 dkg tłuszczu, sól, pieprz, zielona pietruszka

Jarzynty i ziemniaki obrać, opłukać, ugotować, odcedzić, przetrzeć przez sito. Dodać jajo, bułkę tartą, cebulę pokrajaną drobno, usmażoną w tłuszczu. Doprawić do smaku solą, pieprzem, wrzucić zieloną pietruszkę posiekaną. Wszystko dobrze wymieszać na jednolitą masę.

Zrobić niewielkie waleczki, otoczyć w bułce tartej i usmażyć w tłuszczu.

Podawać krokiety do rosółu i zup czystych.

PASZTECIKI NALEŚNIKOWE Z MIĘSEM LUB MÓZGIEM

Ciasto: 10 dkg mąki, 1 jajo, $\frac{1}{8}$ l mleka, $\frac{1}{8}$ l wody.

*Nadzienie: 20 dkg mięsa gotowanego (mózgu),
1 bułka, $\frac{1}{2}$ cebuli, 2 dkg tłuszczu, 1 jajo, sól, pieprz.*

*Do odsmażania: 1 jajo, bułka tarta, 3 dkg
tłuszczu, skórka od słoniny*

Z mąki, jaja, mleka, wody i soli przyrządzić ciasto naleśnikowe. Ogrzać patelnię, natrzeć skórką słoniny, nalać ciasto i smażyć cienkie naleśniki na równomiernym ogniu. Mięso wraz z namoczoną, odcisniętą bułką przepuścić przez maszynkę. Cebulę drobno posiekaną usmażyć w tłuszczu, połączyć z mięsem. Dodać jajko, sól, pieprz. Smarować naleśniki nadzieniem. Zawinąć boki naleśników, zwinąć w wałeczki. Gotowe naleśniki maczać w jajku, otaczać w bułce tartej i smażyć na tłuszczu, ze wszystkich stron. Można również smażyć paszteciki bezpośrednio na tłuszczu bez maczania w jajku i tartej bułce.

Podawać gorące paszteciki do zup czystych.

PASZTECIKI NALEŚNIKOWE Z GRZYBAMI

Ciasto: 10 dkg mąki, 1 jajo, $\frac{1}{8}$ l mleka, $\frac{1}{8}$ l wody.

*Do odsmażania: 1 jajo, bułka tarta, 3 dkg
tłuszczu. Nadzienie: 10 dkg grzybów suszonych,*

$\frac{1}{2}$ bulki, 1 cebula, 2 dkg tłuszczu, sól, pieprz

Usmażyć naleśniki, jak wyżej. Grzyby opłukać dobrze, ugotować w niewielkiej ilości wody, odcedzić. Przekręcić przez maszynkę wraz z namoczoną, odcisniętą bułką. Dodać cebulę posiekaną drobno i usmażoną w tłuszczu. Doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać razem na jednolitą masę. Smarować naleśniki cienko nadzieniem, zwiąć w rulon i smażyć w tłuszczu po obtoczeniu w jajku i bułce tartej.

Podawać gorące paszteciki do zup czystych.

GROSZEK Z CIASTA

12 dkg mąki, 1 jajo, 1/2 szklanki mleka, 1/2 szklanki wody, 1/2 l mleka, sól, cukier w mączce

Zrobić ciasto naleśnikowe nieco gęstsze. Mleko (1/2 l) zagotować, na wrzące lać przez durszlak ciasto, potrząsając nim często, aby padające w mleko ciasto, miało kształt okrągłych kulek. Ugotowane ciasto wybrać łyżką durszłakową, posypać cukrem i podawać do zup owocowych.

GRZYBEK

3 jaja, 5 dkg masła, 10 dkg mąki, sól

Masło utrzeć z żółtkami. Dodać mąkę i sól, wyrobić razem dobrze. Ubić pianę z białek, połączyć delikatnie z ciastem. Stopić odrobinę masła na patelni, wyłożyć ciasto, wyrównać, upiec w ogrzanym piekarniku. Ostudzić, pokrajać w kawałki.

Podawać do rosółu, zup czystych, jarzynowych i owocowych.

JAJA W KOSZULKACH

4 jaja, woda, sól, ocet (2 łyżki stołowe)

Na wrzącą, osoloną wodę z dodatkiem octu, wbijać jaja. Gdy białko się zetnie, wybrać durszłakową łyżką i nakładać na talerze do zupy.

Podawać do zupy szczawiowej, barszczu, rosółu itp.

JAJA FASZEROWANE

5 jaj, 4 dkg masła, 1/2 cebuli, sól, pieprz

Jaja ugotować na twardo, odlać wodę, gorące jaja zalać zimną wodą. Po ostudzeniu wytrzeć jaja, ostrym nożem przeciąć wzdłuż na 2 równe części. Wybrać ostrożnie białko z żółtkiem, aby nie popękały skorupki. Usiekać na masę, dodać jedno jajko surowe, cebulę pokrajaną drobno, udu-

szoną w maśle. Doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać razem dobrze. Nakładać masę w skorupki, przysmażyć na maśle układając jaja farszem na patelni.

Podawać do zupy szczawiowej, barszczu itp.

DIABLOTKI

10 dkg mąki, 5 dkg masła, 1 jajo, 5 dkg sera szwajcarskiego lub tylżyckiego, sól, papryka

Zagnieść mąkę z masłem i żółtkiem. Dodać połowę utartego sera i sól, zagnieść razem. Wywałkować cienko ciasto, wykroić okrągłe placuszki. Posmarować placuszki białkiem, posypać resztą utartego sera i papryką. Upiec w piekarniku na złoty kolor.

Podawać do zup czystych i barszczu.

PASZTECIKI KRUCHE Z MIĘSEM

Ciasto: 20 dkg mąki, 1/8 l śmietany, sól. Nadzienie: 20 dkg mięsa gotowanego lub pieczonego, 1 cebula, 2 dkg tłuszczu, 1 bułka, 1/3 szklanki śmietanki, sól, pieprz

Na farsz wykorzystać można resztki mięsa gotowanego lub pieczonego. Jeśli jest bardzo chude, należy dodać nieco słoniny. Skręcić razem przez maszynkę z bułką namoczoną i wyciśniętą. Cebulę posiekać drobno, usmażyć na tłuszczu, dodać do farszu. Wlać kilka łyżek śmietanki lub śmietany, dobrze razem wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Z mąki i śmietany zagnieść ciasto, dodać sól. Rozwałkować ciasto, wykroić kwadraty, nakładać na nie farsz, związać wzdłuż, złączyć dobrze ciasto, tworząc ścisły brzeżek. Ułożyć paszteciki na wysmarowanej tłuszczem blasze. Posmarować paszteciki na wierzchu jajem lub masłem i wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika. Piec około 30 minut, gorące zdejmować z blachy.

Gorące paszteciki podawać do bulionu, barszczu i innych zup czystych.

PASZTECIKI PÓLFRANCUSKIE Z MÓZGIEM

C i a s t o: 25 dkg mąki, 22 dkg masła, 1 jajo, 2 żółtka, 10 dkg śmietany. N a d z i e n i e: 40 dkg mózgu, 3 dkg tłuszczu, 1 cebula, 1½ dkg mąki, ½ cytryny, 1 żółtko, ¼ szklanki śmietany

Mózg opłukać, oczyścić z błony, ugotować w osolonej wodzie, zakwaszonej octem. Po 5 minutach gotowania wyjąć łyżką durszlakową, utrzcć dodając sól i pieprz do smaku. Cebulę pokrajaną drobno usmażyć w tłuszczu, dodać mąkę, zasmażyć, rozprowadzić śmietaną, ubić żółtko, wcisnąć sok z cytryny, dobrze razem utrzcć. Zasmażkę połączyć z mózgiem, wymieszać razem.

Masło oziębione (trzymane uprzednio na lodzie lub w zimnej wodzie) posiekać na stolnicy wraz z mąką. Dodać żółtka, 1 jajo całe, śmietaną i sól, dobrze wszystko wymieszać, możliwie najszybciej. Przyrządzone ciasto wynieść w zimne miejsce na 12 godzin. Wywałkować ciasto na grubość około ½ cm, wykroić krążki szklanką. Połowę krążków posmarować białkiem, z reszty wykrawać środki mniejszą foremką (kieliszkiem). Wycięte obrączki nakładać na krążki i lekko przycisnąć. Piec w gorącym piekarniku około 15 minut. Gdy wyrosną i zarumienią się wyjmować z piekarnika. Osobno upiec małe krążki (wycięte kieliszkiem z dużych krążków). Z upieczonych pasztecików wybrać ze środka łyżeczką troszkę miękkiego ciasta i w miejsce to nakładać przygotowany farsz z mózgu. Przykryć upieczonymi małymi krążkami ciasta, wstawić jeszcze na kilka minut do piekarnika. Podawać paszteciki do zup czystych.



T R E Ś Ć

WIADOMOŚCI OGÓLNE	3
------------------------------------	----------

Zupy w naszych jadłospisach	5
--	----------

Zasadnicze surowce do sporządzania zup i sposób ich przygotowywania	7
--	----------

Podawanie zup	17
--------------------------------	-----------

PRZEPISY	21
---------------------------	-----------

Półprodukty	23
------------------------------	-----------

Wywary: wywar mięsny — 24; wywar z kości — 25; bulion z kostek przyprawowych — 25; wywar z jarzyn — 26; wywar z ryb — 26; wywar z grzybów — 27.

Podprawy do zup: podprawa z mąki ziemniaczanej — 27; podprawa z mąki i śmietany — 28; podprawa ze śmietanki i żółtek — 28.

Zasmażki: zasmażka biała I stopnia — 29; zasmażka jasnożółta II stopnia — 30; zasmażka ciemnożółta III stopnia — 30.

Zakwaszanie zup: ocet jabłkowy ze skórek — 30; kwas burakowy — 31; żur kiszony — 31.

Zupy czyste	32
------------------------------	-----------

Rosół z mięsa wołowego — 33; rosół rumiany — 34; rosół z kury — 34; rosół z kurcząt lub cielęciny — 35; rosół Consommé — 35; rosół Julienne — 36; rosół francuski — 36; rosół z brukselką — 27; rosół orleański — 37; rosół z dziczyzny — 37; rosół rumiany kwaskowaty — 38; zupa ogórkowa klarowna — 38; barszcz burakowy — 38; barszcz burakowy jarski — 39; barszcz wigilijny — 39; zupa angielska klarowna — 40; zupa grzybowa mięsna — 40; zupa grzybowa jarska — 41; zupa z pieczarek — 41; zupa pomidorowa — 41; rosół z ryby — 42; ucha z karpia lub szczupaka — 42; barszcz burakowy na wywarze z ryb — 43.

Kleik z ryżu — 45; kleik z kaszy jęczmiennej — 45; kleik z kaszy manny — 45; krupnik — 46; krupnik postny — 46; krupnik z kaszy jaglanej — 46; krupnik z podróbek — 47; zupa jarzynowa maurytańska — 47; zupa jarzynowa z ogórkami — 48; zupa jarzynowa z mlekiem — 48; zupa zielona — 49; zupa ziemniaczana z mięsem — 49; zupa ziemniaczana z grzybami — 49; zupa ze świeżych grzybów — 50; zupa ryżowa z pomidorami — 50; zupa fasolowa z pomidorami — 50; zupa marchewkowa purée — 51; zupa selerowa purée — 51; zupa kalafiorowa purée — 51; zupa fasolowa purée — 52; zupa ziemniaczana purée — 52; zupa dyniowa purée — 52; zupa pomidorowa purée — 53; zupa z zielonego groszku (Saint Germain) — 53; zupa z bobu purée — 54; barszcz ukraiński — 54; zupa rumfordzka — 54; zupa ziemniaczana z jarzynami — 55; kapuśniak wiejski — 55; zalewajka — 56; żur na kiełbasie lub boczk — 56; zupa grochowa z pęczakiem — 56; zupa fasolowa z łazankami — 57; czernina — 57; flaki — 58.

Zupy podprawiane

Zupa grzybowa ze śmietaną — 59; zupa z grzybów świeżych — 60; zupa z grzybów świeżych zabelana — 60; zupa grzybowa z kaszą perłową — 61; zupa z maślaków — 61; zupa grzybowa przecierana — 62; zupa z kurek zabelana — 62; zupa fasolowa z grzybami — 62; zupa fasolowa — 63; zupa kartoflana z fasolą lub grochem — 63; zupa grochowa — 64; zupa z zielonego groszku — 64; zupa z fasoli szparagowej — 64; zupa cebulowa — 65; zupa cebulowa ze śmietaną — 65; zupa perigordzka — 65; zupa alzacka — 66; zupa „Solferino” — 66; zupa pomidorowa — 67; zupa pomidorowa ze śmietaną — 67; zupa portugalska — 67; zupa koperkowa — 68; zupa jarzynowa z kukurydzą — 68; zupa jarzynowa — 69; zupa jarzynowa ze śmietaną — 69; zupa jarzynowa francuska — 70; zupa wiejska — 70; zupa angielska — 71; zupa Julienne — 71; zupa marchewkowa — 72; zupa kalafiorowa — 72; zupa z kalarepy — 72; zupa z kalarepy francuska — 73; zupa z porów — 73; zupa selerowa — 74; zupa selerowa ze śmietaną — 74; zupa szparagowa — 74; zupa z brukselki — 75; zupa ze szpinaku — 75; zupa szczawiowa — 76; zupa z szczawiowa z konserwy — 76; zupa „Zielona” — 76; zupa z rzepy — 77; zupa z kabaczków z grzybami — 77; zupa ze świeżych ogórków — 78; zupa ogórkowa kwaśna — 78; zupa przecierana ze świeżych ogórków — 78; ogórecznik — 79; solanka (przepis rosyjski) — 79; zupa z pomidorów i jabłek — 80; zupa ziemniaczana — 80; zupa ziemniaczana zabelana — 81; zupa ziemniaczana przetarta — 81; zupa ziemniaczana ze szczawiem — 81; zupa ziemniaczana mołdawska — 81; zupa ziemniaczana włoska — 82; zupa ziemniaczana kwaśna — 82; zupa neapolitańska — 83; zupa kminkowa — 83; zupa kminkowa z chlebem — 83; zupa z bułek — 84; zupa amerykańska — 84; zupa rybna — 84; zupa z drobnych rybek — 85; barszcz z ryby — 85; zupa przecierana z ryby — 86; zupa

rakowa — 86; zupa rakowa ze śmietaną — 87; zupa z chleba razowego — 87; zupa cytrynowa — 87; zupa ogonowa — 88; zupa mięsna (węgierska) — 88; zupa myśliwska — 88; zupa wątróbkowa — 89; zupa drobiowa — 89; zupa podróbkowa — 90; kapuśniak popularny — 90; kapuśniak ze świeżej kapusty — 90; kapuśniak z pomidorami i jabłkami — 91; zupa z włoskiej kapusty — 91; barszcz rosyjski — 91; botwina — 92; chłodnik litewski I — 92; chłodnik litewski II — 93; chłodnik polski — 93; chłodnik ogórkowy kwaśny — 94; zupa piwna — 94; polewka z piwa — 94; gramatka z piwa 95; niemiecka zupa piwna — 95; zupa piwna z rodzynkami — 95; kalteszal (zupa staropolska) — 95; zupa z wina — 96.

Zupy mleczne 97

Kasza manna na mleku — 98; kasza krakowska na mleku — 98; płatki owsiane na mleku — 98; kasza gryczana z mlekiem — 98; kasza jaglana z mlekiem — 98; kasza jęczmienna na mleku — 99; ryż na mleku — 99; zupa z chleba i mleka — 99; zacierki na mleku — 99; lane ciasto na mleku — 99; kluski kładzione na mleku — 100; kluski biszkoptowe na mleku — 100; pyzy z mlekiem — 100; kluski z płatków owsianych na mleku — 100; makaron na mleku — 101; zupa makowa na mleku — 101; zupa „nic” — 101; zupa „Oszwabka” — 102; zupa migdałowa — 102; zupa mleczna z serem — 102; zupa kminkowa — 102; zupa chlebowa na maślanie — 103; zupa z kwaśnego mleka — 103; zupa ze zwarzonego mleka — 103; barszcz z serwatki — 103; zupa mleczna z dynią — 104; zupa jarzynowa na mleku — 104; zupa pomidorowa na mleku — 104; zupa grochowa na mleku — 105.

Zupy owocowe 106

Zupa z czarnych jagód — 106; zupa z rabarbaru — 106; zupa z rabarbaru i śliwek — 107; zupa śliwkowa — 107; zupa śliwkowa z winem — 107; zupa malinowo-porzeczkowa — 107; zupa poziomkowa — 108; zupa truskawkowa (malinowa) — 108; zupa wiśniowa (przepis niemiecki) — 108; zupa z wiśni — 109; zupa jabłkowa (gruszkowa) — 109; zupa z powideł — 109; zupy owocowe zamrażane — 109; zupa z głogu — 110; chłodnik jabłkowy — 110; chłodnik pomarańczowy — 110; chłodnik z wiśni (litewski) — 111; chłodnik z jagód — 111; chłodnik z malin lub porzeczek — 111; chłodnik z poziomkami lub malinami — 111; zupa z suszonych śliwek na maślanie — 112.

Surowe soki jarzynowe 113

Sok z marchwi — 113; sok z cebuli — 114; sok z buraków — 114; sok z pomidorów — 114; sok ze świeżych ogórków — 114.

Kasza krakowska — 116; kasza krakowska zacierana — 116; kostka z kaszki krakowskiej — 116; kostka z kaszy manny — 116; kasza gryczana (jęczmienna, jaglana) — 117; ryż — 117; zacierki — 117; lane ciasto — 117; kluski kładzione — 118; kluski zaparzone mlekiem — 118; kluski parzone — 118; groszek ptysiowy — 119; kluski tarte — 119; kluski francuskie — 119; kluski francuskie z grzybami — 120; kluski francuskie z wątróbką — 120; kluski wątróbiane z bułki — 120; kluski biszkoptowe — 121; kluski z grysiku — 121; makaron z naleśników — 121; makaron — 122; łazanki — 122; grzanki do zup owocowych — 122; grzanki w kromkach — 123; grzanki w kostkach — 123; grzanki z mózgiem — 123; grzanki z serem — 124; grzanki z szynką i serem — 124; uszka z mięsem — 124; uszka z grzybami — 125; pulpety z mięsa (drobiu) — 125; pulpety z wątróbki — 126; pulpety z ryby — 126; pulpety rakowe — 126; pulpety z mózgu — 127; pulpety z loju — 127; pulpety szczawio-we — 127; knedelki z cielęciny (drobiu) — 128; nadziewane skorupki rakowe — 128; krokiety — 128; paszteciki naleśnikowe z mięsem lub mózgiem — 129; paszteciki naleśnikowe z grzybami — 129; groszek z ciasta — 130; grzybek — 130; jaja w koszulkach — 130; jaja faszerowane — 130; diablutki — 131; paszteciki krusze z mięsem — 131; paszteciki półfrancuskie z mózgiem — 132.