

JOANNA SAMOŁUK

PAPRYKA



JOANNA SAMOŁUK



PAPRYKA

W tej serii ukazały się dotychczas:

PORZECZKI, MALINY, AGREST

WARZYWA DYNIOWATE

TRUSKAWKI I POZIOMKI

GRZYBY

JABŁKA

OWOCE DZIKO ROSNĄCE

OWOCE PESTKOWE

FASOLA I GROCH

WARZYWA KAPUSTNE

KAPUSTA BIAŁA

ZIEMNIAKI

WARZYWA LIŚCIOWE

WARZYWA KORZENIOWE

WARZYWA CEBULOWE

JOANNA SAMOŁUK

PAPRYKA



WARZYWA
I OWOCE

POTRAWY
I PRZETWORY

WYDAWNICTWO • WATRA • WARSZAWA 1986

Recenzent
mgr inż. ANNA NERS
Projekt okładki i ilustracje
JERZY TREUTLER
Redaktor
TERESA CIECIERSKA
Redaktor techniczny
BARBARA BOCHENEK
Korektor
DANUTA WITKOWSKA

Wszelkie prawa zastrzeżone
Printed in Poland

ISBN 83-225-0171-4

WYDAWNICTWO WATRA

Warszawa 1986. Wydanie I.

Nakład 50 000+250 egz. Formet B6.

Symbol 10537/RK. Ark. wyd. 7,5. Ark. druk. 5,0/6,65.

Papier druk. sat. kl. III, 70 g, 70X100.

Maszynopis oddano do składu w kwietniu 1985 r.

Podpisano do druku we wrześniu 1986 r.

Druk ukończono w październiku 1986 r.

Rzeszowskie Zakłady Graficzne,

Rzeszów, ul. Marchlewskiego 19.

Zam. 7455/85. E-3-155. Cena zł 120,—

OD AUTORKI



Papryka jako warzywo zadomowiła się w Europie już w końcu XVI w. Przedtem była znana w Ameryce Środkowej i Południowej. Wiele narodów Płd. Europy odkryło cenne walory odżywcze, smakowe a nawet lecznicze papryki i uczyniło z niej swoje narodowe warzywo. Stała się również wysoko cenioną przyprawą do potraw. Do dziś na Węgrzech, w Bułgarii czy Rumunii, papryka jest „królową” kuchni tych krajów. W Polsce, do niedawna, papryka była mało znanym warzywem. Obecnie, gdy pojawiła się ona w ogródkach działkowych, w szklarniach i na polach, trafia coraz częściej także do naszej kuchni. Zaczynamy poznawać i doceniać jej wartość odżywczą i cechy smakowe. Wiele książek popularnych i podręczników naukowych, poświęconych zastosowaniu warzyw i owoców w żywieniu, zachęca do szerszego wykorzystania papryki w naszych jadłospisach. Mam nadzieję, że ta maleńka książeczka o papryce, również przyczyni się do zainteresowania Czytelników wartościowym warzywem. Znajdziecie w niej Państwo wybór przepisów na różne potrawy z papryki lub z jej dodatkiem.

Niektóre potrawy są bardzo proste w wykonaniu, inne bardziej skomplikowane, przeznaczone dla tych z Państwa, którzy mają już dłuższą praktykę kulinarną. Wszyscy jednak znajdą chyba w tej książeczce coś dla siebie. Może nawet od czasu do czasu Czytelnicy przyrządzą jedną z zaproponowanych przeze mnie ciekawych, smacznych, tanich i wartościowych potraw z papryki.

W zamieszczonych tutaj przepisach przewidziałam ilości składników potrzebne do przyrządzenia potrawy dla 4—5 osób.

W przypadku przetworów nie przestrzegałam tej zasady. Ilość składników w surówkach i sałatkach można zmieniać zależnie od upodobań i apetytu. Dotyczy to również dodatku ostrej papryki jako przyprawy. Wiele przepisów zaczerpnęłam z kuchni innych narodów (węgierskiej, bułgarskiej czy chińskiej). Chcąc więc zachować ich charakter starałam się nie zmieniać ilości składników i zestawu przypraw. Tylko w nielicznych przypadkach, nieosiągalne u nas produkty (a szczególnie przyprawy korzenne) zastąpiłam odpowiednikami krajowymi.

WIADOMOŚCI OGÓLNE



CIEKAWOSTKI HISTORYCZNE O PAPRYCE

Papryka, zwana często pieprzem tureckim lub hiszpańskim, to dojrzały owoc jednorocznej rośliny warzywnej (*Capsicum annuum*), z rodziny psiankowatych (*Solanaceae*).

Za właściwą ojczyznę papryki uważa się Amerykę Środkową i Południową, gdzie mieszkańcy Meksyku i Peru na długo przed przybyciem Europejczyków używali jej zamiast soli. Poznanie i upowszechnienie w Europie papryki jako warzywa przyprawowego, związane jest z pierwszą wyprawą Krzysztofa Kolumba do Ameryki (1492—1493). Z tej właśnie podróży odkrywca Ameryki przywiózł paprykę do Europy, uważając, że może ona zastąpić pieprz, wówczas bardzo drogą i cenioną przyprawę.

Papryka szybko zaaklimatyzowała się w południowo-europejskich krajach.

Na Węgrzech uprawiano tę roślinę warzywną już w 1585 r., a w końcu XVI w. także w Bułgarii i Rumunii. Do tych właśnie krajów, będących wówczas pod panowaniem tureckim, Turcy pierwsi sprowadzili paprykę i nazwali ją pieprzem tureckim. W XVI w. paprykę uprawiano powszechnie również w krajach Azji i Afryki. Tam też do dziś spotyka się dziko rosnące odmiany tej rośliny.

W Polsce pierwszą wzmiankę o papryce można znaleźć w „Dykcyjnarzu roślinnym” księdza Krzysztofa Kluka z 1805 r. Autor stwierdza w nim, że papryka była znana już od dawna jako roślina przyprawowa i lecznicza.

Walorami medycznymi papryki zainteresowali się naukowcy na Węgrzech w I połowie XX wieku. Wtedy to właśnie węgierski biochemik Albert Szent-Györgyi wyodrębnił po raz pierwszy krystaliczny kwas askorbinowy

czyli witaminę C z papryki, za co został uhonorowany nagrodą Nobla.

W ostatnich latach również w Polsce papryka zdobywa sobie coraz więcej zwolenników. Uczymy się przyrządzać z papryki najrozmaitsze potrawy zimne i gorące oraz przetwory na zimę. Wykorzystujemy w tym celu paprykę importowaną z krajów bałkańskich, jak również odmiany wyhodowane i uprawiane w Polsce na skalę przemysłową i amatorsko w ogródkach działkowych.

PRODUKCJA I ZASTOSOWANIE PAPRYKI

Papryka jest rośliną warzywno-przyprawową. Uprawia się ją na obszarach klimatu ciepłego o średnich temperaturach 20—28°C w ciągu dnia i 16—18°C w nocy. Wymaga ziemi żyznej, próchnicznej, nie kwaśnej i dostatecznie wilgotnej. Głównymi obszarami uprawy są: południowe Węgry, kraje bałkańskie, Basen Śródziemnomorski (Hiszpania, Płd. Francja, Włochy), Ameryka Środkowa i południowa część USA. Uprawiana jest również w Indiach i wschodniej Azji. Odmiany papryki różnią się m.in. kształtem, wielkością i barwą liści, wielkością i barwą kwiatów, kształtem i wielkością owoców oraz ich składem chemicznym, długością okresu wegetacji, odpornością na warunki klimatyczne (szczególnie temperaturę) i choroby. Najbardziej charakterystyczną cechą odmianową papryki są owoce. Na podstawie zawartości w nich kapsaicyny (alkaloidu nadającego papryce ostry, piekący smak) klasyfikuje się paprykę do odmian ostrych lub słodkich.

Owoce odmian słodkich są stosunkowo duże, o kształtach kulistych (tzw. papryka pomidorowa) do mocno wydłużonych, stożkowatych. Powierzchnia ich może być

gładka lub żebrowana, mają gruby, soczysty miękisz (zawartość suchej masy 5,3—11,7%). W fazie dojrzałości konsumpcyjnej barwa ich jest zielona, bladożółta lub żółtoczerwona. W końcowej fazie dojrzewania zmienia się w ciemnoczerwoną.

Zawartość kapsaicyny w owocach słodkiej papryki, a więc również ich smak, zmienia się pod wpływem warunków klimatycznych nawet w ciągu roku.

Odmiany o smaku łagodnym mają zastosowanie jako warzywo. Można spożywać je na surowo w postaci surówek, sałatek lub gotowane albo duszone jako jarzynę. Są również świetnym surowcem dla przetwórstwa.

Owoce odmian ostrych są dużo mniejsze (nawet bardzo drobne), o różnych kształtach: kuliste, jajowate, stożkowate lub elipsoidalne. Charakteryzuje je bardzo cienka i mało soczysta warstwa miękiszu (9,0—20% suchej masy).

Barwa dojrzałych owoców jest jasno lub ciemnoczerwona. Wysoka zawartość kapsaicyny w tych odmianach, utrzymuje się prawie na jednakowym poziomie bez względu na warunki uprawy. Owoce tych papryk, wysuszone i sproszkowane, używane są najczęściej jako ostra przyprawa do potraw.

Odmiany papryki odpowiednie do uprawy w Polsce, muszą mieć krótki okres wegetacji i małe wymagania termiczne. Spośród wielu, tylko nieliczne spełniają te warunki. Oto krótka charakterystyka odmian przystosowanych do naszego klimatu.

ODMIANY SŁODKIE

Shumenski Ratunde — odmiana bułgarska; roślina niska (ok. 40 cm), mało rozgałęziona. Owoce zwisające, prawie kuliste, nieco spłaszczone (dł. ok. 5 cm i szer.

ok. 6,7 cm), u nasady lekko wgłębione, żebrowane, barwy zielonej przechodzącej w zielonoczerwoną i czerwoną. Odmiana średniowczesna plonuje w sierpniu, w uprawie polowej plenność bardzo duża (11—15 owoców na krzaku). Zalecana do takiej uprawy. W latach zimnych i wilgotnych podatna na choroby. Ze względu na kształt owoców nie nadaje się do faszzerowania, natomiast jest znakomita na surowo, jako dodatek do innych potraw i przetworów.

Poznańska Słodka — odmiana polska, wychodowana w Akademii Rolniczej w Poznaniu. Roślina średniej wysokości (ok. 45 cm), rozłożysta. Owoce stojące, dość duże, o wadze ok. 50 g, wydłużone (dł. ok. 10 cm i szer. ok. 5,3 cm), na końcu zakrzywione, o powierzchni pofalowanej; soczyste, mięsiste ściany strąka o gr. 3,4 mm. Barwa owoców jasnozielona, w miarę dojrzewania przechodzi w czerwoną. Odmiana wczesna (początek sierpnia), plenność bardzo dobra (10—16 owoców na krzaku). Ze względu na wczesność i przystosowanie do naszego klimatu odmiana Poznańska słodka zalecana jest do uprawy, a z uwagi na smak i soczystość — również do sporządzania surówek, sałatek i innych potraw oraz przetworów.

California Wonder — odmiana amerykańska; zielona, wysoka (ok. 75 cm), średnio rozgałęziona. Owoce pionowo wzniesione, duże, o wadze ok. 90 g, kształtem zbliżone do sześcianu, (dł. i szer. ok. 7 cm), u nasady wgłębione, żebrowane; barwy ciemnozielonej przechodzącej w brunatnozieloną, a następnie w czerwoną; wysokiej jakości, soczyste i słodkie. Odmiana późna (koniec sierpnia), plenność duża (7—10 owoców na krzaku). Odmiana zalecana zwłaszcza do uprawy pod folią, w sprzyjających warunkach może być amatorsko uprawiana w polu.

ODMIANA PÓŁOSTRA

Długa z Mor — odmiana węgierska; roślina wysoka (ok. 80 cm), średnio rozgałęziona. Owoce zwisające, średniej wielkości, o ciężarze ok. 30 g, silnie wydłużone (dł. ok. 12 cm, szer. ok. 3,5 cm), na końcu zaostrome, o barwie ciemnozielonej przechodzącej w czerwoną, mało soczyste.

Odmiana wczesna, plenność bardzo duża (12—17 owoców na krzaku). Odporność na choroby niewielka. Ze względu na wczesność i plenność zalecana do uprawy, ma jednak mniejsze zastosowanie jako warzywo kulinarne; można stosować do przetwórstwa.

ODMIANA OSTRA

Bronowicka Ostra — odmiana polska; roślina średnio wysoka (ok. 50 cm), dość rozgałęziona. Owoce zwisające, małe, o ciężarze ok. 10 g, stożkowe, wydłużone (dł. ok. 7 cm, szer. ok. 2,3 cm), barwy zielonej przechodzącej w czerwoną, o ostrym smaku. Odmiana średnio-wczesna (do połowy sierpnia), plenność średnia. Ze względu na odporność na warunki klimatyczne zalecana do uprawy polowej. Owoce z uwagi na smak są przydatne do przetwórstwa.

Produkcja krajowa papryki nie jest w stanie zaspokoić stale rosnącego popytu na to warzywo. Na naszych stołach obok owoców odmian krajowych pojawiają się również importowane, a wśród nich najczęściej:

Odmiana: Kopija — o owocach wyjątkowo długich (do 17 cm), lekko spłaszczonych, wąskich, ostro zakończonych, o barwie intensywnie czerwonej. Sprowadzamy ją w postaci strąków świeżych i konserwowanych.

Odmiana: Kalinkow — posiadająca owoce duże, tępo zakończone, o długości ok. 10 cm, szerokości ok. 6—7

cm. Można je spożywać zielone — w stanie niepełnej dojrzałości i intensywnie czerwone w pełni dojrzałe. Owoce papryki odmian słodkich należy zbierać gdy osiągną pełną dojrzałość konsumpcyjną, tzn. gdy są już całkowicie wyrosnięte, lecz jeszcze zielone, mięsiste i soczyste. W miarę dalszego dojrzewania owoce zabarwiają się na kolor właściwy dla danej odmiany. Wskazuje to na osiągnięcie przez nie dojrzałości fizjologicznej, przy czym ich miękisz traci stopniowo na soczystości. Owoce odmian półsłodkich zbiera się, gdy są wyrosnięte lecz zielone, lub jak owoce odmian ostrych — gdy są zupełnie dojrzałe i intensywnie czerwone. Zbiory należy zakończyć przed nadejściem przymrozków, gdyż owoce nawet lekko przemarznęte szybko się psują.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA PAPRYKI

Papryka należy do grupy warzyw szczególnie bogatych w witaminę C i zajmuje wśród nich czołowe miejsce. Ustępuje jedynie zielonej natce pietruszki.

Na witaminę C zwraca się w żywieniu szczególną uwagę. Zapobiega ona stanom zapalnym, zwiększa odporność organizmu na choroby zakaźne, przeziębienie, skutecznie chroni przed wiosennym osłabieniem. Jest bardzo nietrwała, ponieważ niszczą ją takie czynniki jak: tlen, wysoka temperatura, kontakt z metalami oraz woda, w której łatwo rozpuszcza się i w ten sposób wyłukuje z produktu. Zawartość witaminy C w świeżej papryce zależy od odmiany i fazy dojrzałości. Waha się ona w granicach od 120—243 mg%*. Obserwuje się jej wzrost

* Prof. dr E. Chroboczek: Odmianoznawstwo roślin warzywnych, PWRiL, Warszawa 1977.

w niezabarwionych owocach, aż do momentu zapylenia; różnice w dalszej fazie, aż do momentu dojrzałości fizjologicznej, są już niewielkie. Wpływ na zawartość witaminy C ma również termin zbioru papryki oraz warunki klimatyczne w czasie uprawy. Np. owoce zielonej papryki z importu zawierają jej ok. 120 mg%, a owoce tej samej odmiany uprawiane w Polsce tylko ok. 80 mg%.

Papryka należy do tych niezmiernie rzadkich źródeł witaminy C, które nie pozwalają na jej rozkład podczas gotowania czy duszenia. Przyczynia się do tego brak w papryce enzymu askorbinazy, przyspieszającego rozkład tej witaminy oraz charakterystyczny sposób przygotowywania potraw z dodatkiem tłuszczu, który działa ochronnie na witaminę.

W tym miejscu należy wspomnieć również o tym, że witamina C zachowuje się w dużym stopniu również w przetworach z papryki. Np. papryka konserwowa zawiera jej ok. 82 mg%, a papryka suszona i mielona od 25—100 mg%.

Poniższa tabela zawiera porównanie wartości odżywczej papryki oraz wybranych owoców i warzyw. Są wśród nich warzywa popularne i często spożywane. Przedstawiono zawartość tylko niektórych składników odżywczych, najistotniejszych dla owoców papryki. Oprócz witaminy C, papryka zawiera β -karoten (prowitaminę, z której w organizmie powstaje wit. A). Jest to witamina wzrostowa (szczególnie ważna dla dzieci), regenerująca naskórek i odgrywająca dużą rolę w procesie widzenia. Zawartość β -karotenu w papryce zależy od odmiany, terminu zbioru, wielkości i kształtu owoców, oraz fazy dojrzałości (wzrasta w miarę dojrzewania).

β -karoten należy do grupy barwników karotenoidowych, nadających owocom papryki ciemnopomarańczowe zabarwienie. Łączna ich ilość waha się od 1,12—0,35%.

W papryce znajdujemy również witaminę P — rutynę —

Wartość odżywcza wybranych warzyw i owoców w 100 g produktu rynkowego*)

Lp	Nazwa produktu	Kalorie	Węglowodany g	Błonnik g	Ca mg	Fe mg	β Karoten μ g	Wit. C mg
1	Cebula	33	6,1	1,5	22	0,4	22	5,3
2	Chrzan	73	15,1	6,3	86	1,2	16	50,0
3	Kalafior	16	2,6	1,3	7	1,1	29	36,6
4	Kapusta biała	32	4,5	3,0	29	1,0	216	44,6
5	Koperek zielony	52	10,5	—	22	0,4	900	75,0
6	Papryka	27	5,3	0,9	13	2,0	461	107,0
7	Pietruszka liście	60	9,0	6,9	193	5,0	6722	177,7
8	Pomidory	28	4,9	1,5	24	1,3	729	22,1
9	Salata	15	1,5	1,6	18	1,0	865	4,7
10	Ziemniaki	60	13,5	1,4	8	0,7	20	12,0
11	Włoszczyzna bez kapusty	38	7,5	2,5	37	0,8	1882	12,0
12	Cytryna	28	5,9	2,5	25	0,4	11	31,0
13	Jabłko	41	8,8	1,3	3	0,2	34	6,7
14	Porzeczka czarna	82	16,9	7,7	19	1,0	146	177,1
15	Truskawki	35	6,9	1,7	25	0,7	33	63,4

*) Wg J. Piekarska, Maria Łoś-Kuczera. Skład i wartość odżywcza produktów spożywczych W-wa 1983, PZWL.

ułatwiająca przyswajalność witaminy C oraz zapobiegającą kruchości naczyń krwionośnych. Zawiera ona także witaminy z grupy B — wpływające na stan skóry i system nerwowy, a także witaminę E — tokoferol (od 0,3—8,0 mg%).

Wśród związków mineralnych przeważają związki o działaniu alkalizującym. Szczególnie istotna jest zawartość wapnia i żelaza. Papryka należy więc do warzyw przeciwdziałających zakwaszeniu organizmu.

Zawartość cukrów w papryce i ich wzajemny stosunek zależą od odmiany i fazy dojrzałości; odmiany słodkie zawierają od 1—5%, ostre od 3—7% w świeżej masie. W fazie dojrzałości użytkowej prawie połowę stanowi glukoza, a resztę fruktoza i sacharoza.

W fazie dojrzałości fizjologicznej przeważa fruktoza.

Ostry, piekący smak papryki wywoływany jest przez kapsaicynę (o której była mowa w poprzednim rozdziale). Już w rozcieńczeniu 1:1,9 ml wykazuje ona piekąco ostry smak. Odmiany słodkie mają jej od 0,010—0,015%, półostre od 0,018—0,5%, a ostre od 0,5% do ok. 1%. Na smak papryki wpływa również zawartość olejku eterycznego (od 0,17 do 1,25%).

W owocach papryki znajduje się stosunkowo niewielka ilość substancji azotowych w postaci białka (1,2%) oraz znikome ilości tłuszczu. W nasionach znajduje się kapsycydyna — substancja wykazująca działanie antybiotyczne.

Owoce papryki, będąc wyjątkowo bogatym źródłem cennych składników odżywczych, są jednocześnie bardzo niskokaloryczne.

100 g papryki dostarcza 27 kcal, a więc zaledwie 0,01 dziennego zapotrzebowania energetycznego. Potrawy z tej rośliny warzywnej można stosować w diecie odchudzającej. Papryka oprócz dużego znaczenia odżywczego i kulinarnego była i jest stosowana w lecznictwie. Przypuszcza się, że obniża ciśnienie krwi, a spożywana re-

gularnie chroni przed przedwczesnym zwapnieniem naczyń krwionośnych.

Węgrzy i Bułgarzy uważają paprykę za lek na długowieczność i dobre samopoczucie. Sądzą też, że zawdzięczają jej swój ognisty temperament. Spożywają ją 3—4 razy dziennie zarówno jako warzywo świeże, jak i w postaci przetworów.

PAPRYKA JAKO PRZYPRAWA DO POTRAW I ELEMENT DEKORACYJNY

Papryka przyprawowa pochodzi głównie z odmian o czerwonych, maleńkich, wydłużonych lub kulistych owocach i bardzo ostrym, palącym smaku. Owoce te noszą handlową nazwę pieprzu tureckiego lub czuszki. Oprócz niego występuje pieprz kajeński (*Capsicum frutescens*) albo chilli, oraz inne odmiany ostrej papryki, *Capsicum baccatum* i *Capsicum chinense*.

Rośliny te uprawiane są w tropikalnej części Południowej i Środkowej Ameryki, Kalifornii, Indiach (główny producent chilli), Japonii, Turcji, w południowej i środkowej Afryce, w Południowej i Wschodniej Azji oraz w południowej Hiszpanii.

Papryka przyprawowa — ze względu na swój charakterystyczny, ostry, bardziej lub mniej palący smak — znalazła szerokie zastosowanie. Używa się jej jako przyprawy kuchennej do zup, sosów, dań mięsnych i rybnych, drobiu i sałatek oraz w przemyśle spożywczym do przyprawiania wędlin, serów, przetworów warzywnych i wielu innych produktów. Stanowi też ważny składnik wielu produkowanych przemysłowo mieszanek przyprawowych np. „Przyprawa gulaszowa”, „Przysmak do ryb”, „Pikantna przyprawa węgierska” czy jedna z najstynniejszych — przyprawa „Curry”.

Strąki pieprzu tureckiego lub kajeńskiego używane są w krajach Ameryki Płd., Indiach i w krajach bałkańskich jako przyprawa narodowa. Są potrawy, które bez ostrej papryki w proszku straciłyby swój niepowtarzalny charakter, np. węgierska zupa rybna lub zupa gulaszowa, paprykarz, bułgarski kebab, czy indyjskie curry.

W polskiej kuchni stosujemy paprykę mieloną m.in. do takich potraw jak: flaki, paprykarze z mięsa, drobiu i ryb, potrawy z sera żółtego, jaj, zapiekanki z ryżu i makaronu, pasty do kanapek i sosy.

Papryka mielona to nie tylko przyprawa ostra, ale również słodki proszek o pięknej ciemnoczerwonej barwie, poprawiający wygląd, aromat i smak potrawy. Umiejętnie i umiarkowanie stosowany nie niszczy naturalnych walorów potrawy. Przyprawy ziołowe, do których zaliczamy paprykę, podrażniają błonę śluzową jamy ustnej i dolnych odcinków przewodu pokarmowego przyspieszają wydzielanie soków trawiennych, przez co pobudzają apetyt. Działają również korzystnie na proces trawienia, wzmagając ruchy robaczkowe jelit. Jednak nadmiar kapsaicyny (w szczególnie ostrych odmianach papryki) może wywołać silne podrażnienie żołądka czy jelit. W związku z tym papryki jako przyprawy nie należy stosować w żywieniu dzieci, osób starszych i ludzi cierpiących na rozmaite schorzenia przewodu pokarmowego.

Należy wspomnieć jeszcze o zastosowaniu papryki jako elementu dekoracyjnego.

Dorodne, świeże czerwone strąki — ułożone wraz z zieloną sałatą czy inną zielenią — zdobią półmiski zimnych mięs, wędlin i ryb. Szczególnie pięknie prezentują się maleńkie, ostre papryczki ułożone w grona z innymi warzywami. Taka kompozycja może być dekoracją jednego półmiska lub całego stołu.

Strąki — drobno pokrajane w wąskie, długie paseczki lub w kostkę — mogą ozdabiać surówki i sałatki.

Oczyszczone z nasion strąki papryki czerwonej lub zielonej, napełnione kontrastującymi w kolorze surówkami lub sałatkami, pięknie prezentują się jako dekoracja potraw zarówno zimnych, jak i gorących. Cząstki, plastry lub paski papryki są dodatkiem do kanapek, korków z sera żółtego lub połówek jaj ugotowanych na twardo. Jako element dekoracyjny wykorzystujemy również paprykę pasteryzowaną, marynowaną, kiszoną, a także paprykę w proszku.

ZASADY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW Z PAPRYKI

Ze względu na wysokie walory odżywcze paprykę należy wykorzystywać jak najczęściej w naszych jadłospisach. Można ją podawać pod wieloma postaciami. Oczywiście, najsmaczniejsze i najwartościowsze są strąki spożywane w postaci naturalnej, w całości na surowo, tak jak jabłka. Trzeba jednak pamiętać, że owoce papryki muszą być zawsze dojrzałe, starannie umyte i oczyszczone. Przygotowując surówki z papryki, strąki po umyciu rozdrabniamy najczęściej w cienkie paseczki lub kostkę. Następnie łączymy je z innymi warzywami, olejem, śmietaną lub majonezem i przyprawami. Surówki należy sporządzać w ostatniej chwili przed podaniem, ponieważ przetrzymywane przez 1—2 godz. zmieniają smak, wygląd, pod wpływem soku. Warzywa mięknią i tracą cenne składniki odżywcze, szczególnie witaminy.

Bardzo istotnym czynnikiem jest również estetyczne podanie surówki.

Do gorących posiłków surówki podajemy na oddzielnych talerzach. Każda porcja powinna być „napuszona”

tn. nie uklepana (tak jak np. sałatki) i udekorowana ze smakiem.

Do prawidłowego przygotowania niektórych potraw gorących lub sałatek, paprykę należy obrać ze skóry. Można to zrobić po wcześniejszym sparzeniu strąków wrzącą wodą, zanurzeniu w niej, lub opieczeniu w piekarniku przez kilka minut (aż do wyraźnego zaciemnienia skórki). Papryka pozbawiona skóry równomiernie mięknie, a wtedy jest w potrawach smaczniejsza i delikatniejsza.

W przypadku sporządzania past i sosów, łatwiej ją przetrzeć i uzyskać jednolitą masę.

W sałatkach papryka występuje w połączeniu z innymi warzywami gotowanymi i surowymi lub produktami białkowymi, takimi jak: mięso, ryby, drób, jajka, warzywa suche strączkowe itp. Takie sałatki, wzbogacone w białko, mogą być podawane jako samodzielne dania kolacyjne lub zakąski. Surowe warzywa i owoce podnoszą ich wartość odżywczą i smakową. Sałatki należy mieszać ostrożnie, aby nie rozgnieść poszczególnych składników. W dobrze zrobionej sałatce można je łatwo rozpoznać. Ważne jest wykończenie sałatki tzn. dekoracja i jej estetyczne podanie.

Gotową sałatkę można układać w salaterce lub w porcjach, na półmisku lub talerzykach — na liściach sałaty. Można również nakładać do wydrążonych pomidorów lub ogórków.

Gotowanie i duszenie papryki należy ograniczyć do minimum, aby zachowała ona swoją naturalną jędrność, smak i właściwy aromat. Wszystkie potrawy gotujemy pod przykryciem, używając naczyń nierdzewnych (najlepsze są ze szkła żaroodpornego lub kamionki). Temperatura, w jakiej podajemy potrawy gorące z papryką, powinna przekraczać $+60^{\circ}\text{C}$. Tylko wówczas będziemy właściwie odczuwać smak i aromat tych potraw, szczególnie, gdy zawierają duże ilości papryki w proszku.

Papryka faszerowana różnego rodzaju nadzieniami, stanowi dużą grupę potraw podawanych zarówno na zimno, jak i na gorąco. Strąki papryki wymagają specjalnego przygotowania. Należy je — po dokładnym umyciu — ułożyć na czystej ściereczce i delikatnie obsuszyć. Ostрым nożem naciąć wierzchnią część strąka (przy ogonku), podciąć wewnętrzne ścianki działowe i usunąć całe gniazdo nasienne. Strąki opłukać ponownie, aby wewnątrz nie pozostały gorzkie w smaku nasiona. Tak przygotowane, napełniamy dowolnym farszem i układamy w naczyniu żaroodpornym, częścią otwartą do góry. Następnie dusimy lub zapiekamy. Podajemy w tym samym naczyniu, obficie posypane zieleniną. Jeżeli paprykę nadziewamy farszem z dodatkiem mięsa, jaj lub sera, to potrawy te mogą być znakomitymi daniami obiadowymi lub kolacyjnymi.

Do przygotowywania potraw z papryki możemy wykorzystywać zarówno świeżą paprykę, jak i przetwory. Zasady ich sporządzania omówione zostały w oddzielnym rozdziale.

ZASADY PRZYGOTOWYWANIA PRZETWORÓW Z PAPRYKI

Jednym z warunków prawidłowego żywienia jest zapewnienie równomiernego spożycia owoców i warzyw w ciągu całego roku.

Okres lata i jesieni niesie z sobą bogactwo tych produktów, natomiast zimą nasze codzienne jadłospisy wyglądają pod tym względem raczej ubogo. Dotyczy to szczególnie warzyw i owoców, dostarczających nam dużych ilości witaminy C. Do tej grupy należy właśnie papryka. Dlatego też jest rzeczą konieczną sporządza-

nie przetworów z tych surowców i to takimi metodami, aby zachować w maksymalnym stopniu ich wartości odżywcze oraz walory smakowo-zapachowe. Aby przetwory z papryki zachowały te wartości, należy przestrzegać następujących zasad:

- Używać do przetworów strąków świeżych, zdrowych i dojrzałych. Mają one wówczas najkorzystniejszy skład chemiczny, odpowiedni smak i aromat oraz największą przydatność przerobową.
- Należy je szybko przerabiać, a nie przechowywać, ponieważ może to spowodować niekorzystne zmiany smakowe oraz obniżenie wartości witaminowej.
- Strąki papryki trzeba dokładnie umyć, oczyścić z szypułek i nasion, używając noży i naczyń nierdzewnych.
- Przygotować odpowiednio opakowania: umyć w gorącej wodzie z dodatkiem detergentów, kilkakrotnie wypłukać i wysuszyć w piekarniku. Gumki od weków oraz korki do butelek także umyć, wymoczyć w przygotowanej chłodnej wodzie z dodatkiem sody oczyszczonej (1 łyżeczka na szklankę wody).
- Woda, której będziemy używać, musi być czysta (zdalna do picia). Należy ją przegotować i ostudzić, a następnie wykorzystywać do sporządzania przetworów.
- Przyprawy takie jak: liście laurowe, liście i korzenie chrzanu, czosnek, koper itp. należy dokładnie umyć, ewentualnie oczyścić (np. chrzan).
- Przy wyborze przetworów dajemy pierwszeństwo tym, w których strąki papryki będą zachowane w całości lub w dużych kawałkach. Staramy się również zastosować takie metody konserwowania, aby straty witaminy C i innych cennych składników były jak najmniejsze.

Pasteryzacja polega na ogrzewaniu produktów w temperaturze 80—100°C w naczyniu hermetycznie zamkniętym.

Czynnikami, które decydują o skuteczności pasteryzacji są m.in. czystość i świeżość surowca, wody i przypraw (o czym była mowa powyżej), skład chemiczny utrwalanych surowców, usunięcie tlenu z opakowania oraz czas i temperatura pasteryzacji.

Zawartość kwasów organicznych w surowcu ułatwia jego utrwalenie i pozwala zachować w większym stopniu witaminę C. Przy sporządzaniu przetworów pasteryzowanych z papryki powinno się zawsze dodawać kwas octowy, mlekowy lub cytrynowy, ponieważ zawartość tych kwasów w papryce jest niewystarczająca.

Usunięcie tlenu z opakowania uzyskujemy napełniając je gorącą zalewą lub podczas gotowania, nie domykając szczelnie wieczek słoików.

Czas i temperatura pasteryzacji zależy od surowca. Owoce można pasteryzować krócej i w niższej temperaturze (zawierają więcej kwasów organicznych). Niektóre warzywa, w tym również paprykę, pasteryzujemy w temperaturze 90—95°C przez 20—40 minut (zależy to od składu surowcowego przetworu i wielkości słoików). Jeżeli nie dysponujemy termometrem, należy słoiki z przetworami wstawić do większego naczynia z wodą, ogrzać do lekkiego wrzenia wody i od tego momentu liczyć czas pasteryzacji.

Opakowania przetworów pasteryzowanych trzeba napełniać pozostawiając od góry ok. 2 cm wolnej przestrzeni (podczas ogrzewania zawartość opakowania zwiększa swoją objętość).

Po pasteryzacji należy przetwory szybko schłodzić. W ten sposób skracamy do minimum szkodliwe działanie temperatury na surowiec.

Kwaszenie zaliczamy do znanych od dawna metod konserwowania warzyw. Z punktu widzenia zachowania wartości odżywczych przetworów, a szczególnie witaminy C, jest ono godne polecenia. Środek konserwujący stanowi kwas mlekowy, który wytwarza się podczas kwaszenia

w stężeniu ok. 2%. Kwas ten nadaje również przetworom przyjemny, orzeźwiający smak, pobudza apetyt, a w naszym organizmie wpływa korzystnie na procesy trawienia. Aby przetwory kwaszone posiadały odpowiednią jakość, należy przestrzegać warunków beztlenowych, w których proces kwaszenia przebiega najwłaściwiej oraz temperatury 18—20°C. Brak dostępu tlenu zapewnia szczelne ubicie surowca lub zalanie go zalewą (tak, aby był całkowicie przykryty).

Przetwory kwaszone z papryki przygotowujemy najczęściej w słojach, choć można je również pozostawić np. w naczyniach z kamionki. Aby zabezpieczyć przetwory przed przekwaszaniem, po kilku dniach fermentacji można je pasteryzować. Przerywa to proces kwaszenia, chociaż wpływa nieco na zmianę smaku.

Omówienie sposobów wykonania przetworów z papryki byłoby niepełne, gdyby nie wspomnieć o marynowaniu, suszeniu i coraz bardziej popularnym obecnie zamrażaniu.

Przetwory marynowane sporządzane są z dodatkiem octu. Jego stężenie waha się od 0,5—0,8% w marynatkach słabych, do 1,2—2% w bardzo ostrych.

Ze względu na szkodliwość octu dla zdrowia, nie zaleca się spożywania przetworów marynowanych w dużych ilościach. Dlatego też paprykę marynowaną powinniśmy stosować jako przyprawę do potraw lub dodatek dekoracyjny. Zawartość kwasu octowego w marynatkach można zmniejszać, zastępując go częściowo kwasem cytrynowym lub mlekowym. Wówczas pozbawiamy jednak te przetwory charakterystycznego smaku i zapachu.

Marynaty o niższej zawartości octu należy pasteryzować, co wpływa korzystnie na ich trwałość.

Suszenie papryki ma w warunkach domowych małe zastosowanie. Przemysł dostarcza nam dostateczną ilość papryki sproszkowanej. Najczęściej suszy się ostrą paprykę-czuszkę. Dojrzałe, zdrowe strączki (bez usu-

wania nasion) należy umyć, następnie suszyć w piekarniku w temperaturze ok. 60—70°C lub w pobliżu kuchenki lub kaloryfera, nawleczone na sznurek.

Papryczki można uważać za dostatecznie ususzone, gdy są sztywne, ale nie twarde.

Przemysł dostarcza nam również paprykę mrożoną (choć może w niedostatecznych ilościach). Posiadacze domowych zamrażarek mogą sami ją przygotować w podany poniżej sposób.

Zdrowe, jędrne i dojrzałe strąki papryki należy oczyścić z nasion i starannie umyć. Następnie dokładnie osuszyć w czystej ściereczce. Paprykę rozłożyć jedną warstwą w metalowych pojemnikach z siatki i umieścić w zamrażarce na ok. 12 godz. Zamrożone strąki podzielić na odpowiednie porcje np. 8—10 szt., a następnie zapakować w czyste, suche torebki foliowe. Tak przygotowaną paprykę możemy przechowywać w temperaturze —18°C (taka utrzymuje się w zamrażarce) przez kilka miesięcy.

PRZECHOWYWANIE PAPRYKI, POTRAW I PRZETWORÓW

Owoce papryki odmian słodkich — zebrane w fazie dojrzałości użytkowej, tj. zielone — można przechowywać w pomieszczeniach o temperaturze 2—4°C i wilgotności powietrza 85—90% nawet przez okres ok. 6 tygodni. W wyższej temperaturze dalsze procesy dojrzewania nie zostają zatrzymane i owoce zabarwiają się na kolor właściwy danej odmianie. W warunkach naszych gospodarstw domowych, najlepszym miejscem do przechowywania świeżych strąków papryki jak i innych owoców i warzyw są plastikowe pojemniki, umieszczone

w dolnej części lodówki. Należy pamiętać, aby składowane warzywa były świeżo zakupione, bez oznak zepsucia i czyste.

Owoce papryki ostrej suszy się, nawleka na sznurek i wiesza w przewiewnym i suchym miejscu o temperaturze 10—12°C. Paprykę mieloną należy przechowywać w opakowaniu zamkniętym, z daleka od obcych zapachów. Potrawy z papryki powinno się spożywać bezpośrednio po przygotowaniu. Jeżeli już musimy przechowywać je dzień lub dwa, to w lodówce lub innym zimnym miejscu — w naczyniu nierdzewnym (szklanym, ceramicznym lub emaliowanym).

Przetwory z papryki wymagają odpowiednich warunków przechowywania. Najodpowiedniejszą temperaturą jest 5—10°C. Wyższa od tej, sprzyja rozwojowi drobnoustrojów, przyspiesza rozkład witamin oraz powoduje zmiany barwy, smaku i zapachu przetworów. Przetwory należy chronić przed światłem słonecznym, które również wywołuje niekorzystne zmiany. Wilgotność powietrza odgrywa dużą rolę tylko w przypadku przechowywania przetworów nie zamykanych hermetycznie; pleśniąją i psują się. Przetwory szczelnie zamknięte są mało wrażliwe na wilgoć. Wszystkie przetwory trzeba w trakcie przechowywania sprawdzać. Przetwory pasteryzowane i marynowane w pierwszych 3 tygodniach od sporządzenia kontrolujemy co 3—4 dni. Przetwory kwaszone niepasteryzowane sprawdzamy co najmniej raz na 10 dni. Opakowania przetworów otwarte, a nie zużyte w całości na jeden posiłek (np. marynaty), można przechowywać przez kilka dni w lodówce.

PRZEPISY





ZUPY I DODATKI DO ZUP

ZUPA JARZYNOWA Z PAPRYKĄ I

50 dag warzyw mieszanych bez kapusty (3 marchewki, 1 pietruszka, kawałek selera, 1/2 pora, 1 cebula), 15 dag koncentratu pomidorowego, 3—4 strąki zielonej papryki, 1 ząbek czosnku, 1 łyżka smalcu, papryka mielona, przyprawa do zup, 2—3 ziarenka ziela angielskiego, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, sól

Ciasto lane: 15 dag mąki (3/4 szklanki), 2 jaja

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać i rozdrobnić. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce jarzynowej, a por i cebulę posiekać. Umyte strąki papryki oczyścić z nasion i pokrajać w cienkie paski. Wszystkie warzywa włożyć do rondla z rozgrzanym tłuszczem i dusić pod przykryciem do lekkiego zrumienienia. Następnie dodać koncentrat pomidorowy i paprykę mieloną do smaku. Zalać wrzącą wodą (3—4 szklanki), posolić, dodać ziele angielskie, rozarty czosnek i przyprawę do zup. Gotować jarzyny do miękkości. Przygotować ciasto na lane kluski.

Mąkę wymieszać z jajami, dodając równocześnie wodę (2—3 łyżki). Wyrobite ciasto wlewać na wrzącą zupę, gotować do wypłynięcia. Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

ZUPA JARZYNOWA Z PAPRYKĄ II

3—4 strąki zielonej lub czerwonej papryki, 3 czerwone pomidory, 2 marchewki, 1 mały seler, 2 cebule, 50 dag ziemniaków, 4 łyżki oliwy (lub oleju), 2 płaskie łyżki mąki, 1—2 ząbki czosnku, 2—3 ziarnka ziela angielskiego, sól, pieprz, przyprawa do zup, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Marchew i seler umyć, oczyścić i opłukać. Umyte strąki papryki oczyścić z nasion. Warzywa wraz z cebulą pokrajać w paski, udusić w rozgrzanym oleju, dodając obrane ze skóry i pokrajane pomidory i ziele angielskie. Umyte ziemniaki obrać, pokrajać w kostkę i ugotować do miękkości. Wszystkie składniki połączyć, wlać 3—4 szklanki wrzącej wody. Sporządzić zasmażkę z tłuszczu i mąki, dodać do zupy i zagotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem i przyprawą do zup, dodać rozarty czosnek. Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

ZUPA RYŻOWA Z ZIELONĄ PAPRYKĄ

8 szklanek wywaru z warzyw (bez kapusty), 3/4 szklanki ryżu, 5—6 strąków zielonej papryki, 1 łyżka smalcu, 1 cebula, 1 szklanka śmietany, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, sól

Ryż opłukać i ugotować w wywarze z warzyw. Po ugotowaniu nie odcedzać. Umyte strąki papryki oczyścić z na-

sion, pokrajać w cienkie paski. Obraną cebulę drobno posiekać i lekko zrumienić na tłuszczu. Dodać paprykę i razem udusić. Gdy papryka będzie miękka włożyć ją do ugotowanego ryżu, dodać śmietanę. Zupę doprawić do smaku i przed podaniem posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

ZUPA FASOLOWA Z OSTRĄ PAPRYKĄ

50 dag suchej fasoli, 3—4 cebule, 4—5 strąków ostrej papryki (czuszki), 1 łyżeczka mielonej papryki (słodkiej i ostrej), 2 łyżki posiekanych liści mięty, ocet i sól

Przebraną i umytą fasolę moczyć w przegotowanej ostudzonej wodzie 12 godzin. Następnie uzupełnić wodę tak, aby przykryta nasiona i gotować na małym ogniu. Gdy fasola zmięknie, dodać drobno pokrajane cebule i strąki papryki. Pod koniec gotowania posolić, ewentualnie uzupełnić wrzącą wodą (do wymaganej objętości zupy). Przed podaniem zupę posypać drobno posiekaną miętą. Osobno można podać ocet i mieloną paprykę.

ZUPA ARABSKA Z PAPRYKĄ

40 dag baraniny (łopatka lub udziec), 8 dag suszonych moreli, 4 średnie pomidory lub 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 2 cebule, 2 strąki czerwonej papryki, 2 łyżki oliwy (oleju sojowego lub słonecznikowego), 2—3 łyżki ugotowanego makaronu (nitki), szczypta tymianku, sól, pieprz

Zagotować ok. 2 l wody z solą i pieprzem. Włożyć umyte mięso i morele uprzednio namoczone i wydrylowane. Gotować na małym ogniu pod przykryciem przez

1,5 godz. Pomidory umyć, sparzyć, obrać ze skóry i pokrajać w plastry. Umyte strąki papryki oczyścić z nasion i pokrajać w długie paski, a cebulę w piórka. Paprykę i cebulę przesmażyć na oleju, dodać do zupy wraz z pomidorami i gotować jeszcze 1 godz. Doprawić do smaku tymiankiem, solą i pieprzem. Ugotowane mięso pokrajać w kostkę, włożyć do wazy, zalać zupą i dodać makaron. Przed podaniem zupę można posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

ZUPA GULASZOWA Z PAPRYKĄ

40 dag wołowiny bez kości, 2 cebule, 80 dag ziemniaków, 2 strąki czerwonej słodkiej papryki, 2 pomidory, 2 łyżki smalcu, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka słodkiej mielonej papryki, pół łyżeczki kminku, sól, pieprz

Mięso umyć i podzielić na małe kawałki. Umyte strąki papryki oczyścić z nasion, pokrajać w paski. Cebulę drobno posiekać i lekko zrumienić na tłuszczu, a następnie włożyć kawałki mięsa, paprykę, umyte i obrane ze skóry pomidory, kminek i roztarty z solą czosnek. Całość posypać mieloną papryką i dusić pod przykryciem. Gdy mięso będzie na wpół miękkie, zalać 1 l wrzącej wody i gotować do miękkości, dodając jednocześnie umyte, obrane i pokrajane w kostkę ziemniaki. Można także dodać ugotowane osobno zacierki. Zupę doprawić do smaku solą oraz pieprzem i zaraz podawać. Można również dodać drobno posiekaną natkę pietruszki.

ZUPA Z DROBIU Z PAPRYKĄ

Kura lub kurczak (ok. 1 kg), 2 marchewki, 1 pietruszka, pół selera, 2 strąki czerwonej papryki, 1 cebula, 10 dag groszku konserwo-

wego, 2—3 łyżki ugotowanego makaronu (nitki), 5 dag świeżych grzybów (np. pieczarek), 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego, 1 ząbek czosnku, kilka ziaren pieprzu, sól

Umytą i oczyszczoną kurę pokrajać na kawałki, zalać 2 l zimnej wody, dodać zrumienioną w całości cebulę, przyprawy i gotować na małym ogniu do miękkości. Następnie zdjąć z niej skórę, usunąć kości, a mięso pokrajać na kawałki. Oczyszczone i umyte warzywa oraz grzyby pokrajać w paski, zalać precedzonym rosołem i gotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodać zielony groszek, koncentrat pomidorowy, rozarty czosnek, kawałki kury i makaron. Przed podaniem zupełnie można posypać drobno posiekaną natką pietruszki lub koperkiem.

ZUPA RYBNA WĘGIERSKA Z PAPRYKĄ I

2 kg ryb (sandacz, karp, szczupak), 4 strąki zielonej papryki, 25 dag cebuli, 1,5 dag papryki mielonej, estragon, sól

Ryby oczyścić, umyć, odciąć im głowy, ogony i płetwy. Następnie pokrajać na dzwonka, ułożyć w rondlu, posolić i pozostawić przykryte ściereczką. Odcięte części ryb oraz cebule pokrajane w plastry zalać 1,5 l wody i gotować. Po zagotowaniu wsypać paprykę mieloną oraz umyte, oczyszczone z nasion i pokrajane w paski strąki papryki. Gotować wywar ok. 1 godz., aż cebula i papryka zmiękną. Następnie wywar precedzić i zalać nim pokrajaną rybę. Gotować jeszcze 10—15 min (nie mieszać, a jedynie delikatnie poruszać garnkiem). Zupę podawać posypaną estragonem.

Uwaga! Jest to przepis węgierski, pochodzący z miejscowości Szeged, który zaleca zastosowanie dużych ilości

ryb. Do sporządzenia zupy w obecnych warunkach można użyć ok. 1 kg ryb.

ZUPA RYBNA WĘGIERSKA Z PAPRYKĄ II

Karp (ok. 1 kg), 2 średnie cebule, 2 strąki zielonej papryki, 2 średnie pomidory lub 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego, sól, papryka mielona

Rybę przygotować jak w poprzednim przepisie (odcinając dodatkowo kręgosłup), pokrajać na porcje i posolić. Cebulę drobno posiekać. Umyte i oczyszczone z nasion strąki papryki oraz umyte pomidory sparzyć i obrać ze skóry. Głowę, ogon, płetwy i kręgosłup oraz paprykę, cebulę i pomidory zalać 8 szklankami wody, posolić i gotować ok. 90 minut. Następnie wywar precedzić, cebulę przetrzeć, a strąki papryki pokrajać w paski. Porcje ryby włożyć do precedzonego wywaru, dodać przetartą cebulę, pokrajaną paprykę i gotować 15—20 min na małym ogniu. Kawałki ryby delikatnie wyjąć z zupy, ułożyć na talerzach, zalać wywarem doprawionym do smaku solą i mieloną papryką; natychmiast podawać.

ZUPA WĘGIERSKA Z KALMARÓW Z PAPRYKĄ

60 dag tuszy z kalmarów, 1 l wywaru z warzyw, 2 strąki papryki (świeżej, mrożonej lub konserwowej), 30 dag cebuli, 2 łyżki smalca, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1 łyżeczka papryki mielonej (ostrej i słodkiej), sól, pieprz

Umyte i oczyszczone tusze kalmara ugotować w wywarze i pokrajać w cienkie paski. Obraną i pokrajaną

w kostkę cebulę poddusić na tłuszczu, dodać koncentrat pomidorowy, mieloną paprykę, sól oraz pieprz do smaku i połączyć z wywarem. Chwilę pogotować, aż cebula będzie miękka. Włożyć rozdrobnione kalmary oraz umyte, oczyszczone z nasion i pokrajane w kostkę strąki papryki. Zupę doprawić do smaku solą i pieprzem.

CHŁODNIK Z PAPRYKI I POMIDORÓW

50 dag dojrzałych pomidorów, 4 strąki papryki (czerwonej i zielonej), 2 cebule, 2 ząbki czosnku, 1 mały surowy ogórek, 2 łyżki oliwy (nie należy zastępować olejem), sól, pieprz

Umyte pomidory, obrany ogórek i cebulę rozdrobnić oraz zmiksować. Umyte i oczyszczone z nasion strąki papryki i cebulę pokrajać w krążki. Czosnek utrzeć z solą. Wszystkie składniki wymieszać, dodać oliwę, sól i pieprz do smaku. Oziębic w lodówce.

Uwaga: Na smak zupy wpływa gatunek oliwy.

CHŁODNIK Z ZIELONEJ PAPRYKI

2 duże strąki słodkiej papryki, 12 łyżek jogurtu, 2 szklanki bulionu z kury (może być z kostki), 1/2 łyżeczki suszonego estragonu, sól, pieprz

Strąki papryki umyć, oczyścić z nasion i pokrajać w drobną kostkę. Włożyć do rondla, zalać bulionem i gotować na małym ogniu przez 1 godz. Jeśli woda wyparuje, uzupełnić, aby było 1/2 l płynu. Po ostudzeniu zmiksować lub przetrzeć przez sito. Dodać jogurt i estragon. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Oziębic w lodówce. Podawać w filiżankach.

BULION-CONSOMMÉ Z PAPRYKĄ I

składniki bulionu: 20 dag kruchej kości wołowej, 50 dag kury, 20 dag rolowniny bez kości, 3 pietruszki, 1 mały seler, 1 cebula, 2 białka, natka pietruszki i liście selera, sól, pieprz, 2 l wody
ozostałe składniki: 2—3 łyżki ryżu, 1—2 strąki papryki konserwowej, 1 łyżka posiekanego koperku

z podanych składników sporządzić esencjonalny bulion. Po ugotowaniu wyjąć mięso i jarzyny (można je zużyć do innych potraw), dodać białka i chwilę ubijać wraz z wywarem. Następnie zagotować i precedzić przez sito i lnianą ściereczkę (bulion powinien być całkowicie klarowny). Ugotować ryż na sypko. Gorący bulion wyorcjować do filiżanek, dodać ryż, pokrajaną w paseczki paprykę i koperek.

BULION-CONSOMMÉ Z PAPRYKĄ II

filiżanki bulionu (przyrządzonego wg poprzedniego przepisu), łyżka koncentratu pomidorowego, 1—2 strąki papryki konserwowej, 15 dag royalu po węgiersku (zob. przepisy: dodatki do zup)

bulion połączyć z koncentratem pomidorowym, chwilę ugotować. Wlać do filiżanek, włożyć pokrajaną w paseczki paprykę oraz royal. Podając można posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

GRZANKI Z SARDYNKAMI, PASZTETEM DROBIOWYM I PAPRYKĄ

puszka sardynek w oleju, 10 dag pasztetu z drobiu, 8—12 kromek chleba, 1—2 łyżki masła, 1 jajo na twardo, 2 strąki czerwonej papry-

ki konserwowej, 8—10 plasterków sera żółtego, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Sardynki zemleć w maszynce wraz z pasztetem. Kromki bułki (grubości ok. 1 1/2 cm) okrajać ze skórki, posmarować je masłem od spodu i układać na blasze. Wierzch każdej kromki posmarować przygotowaną pastą, udekorować cząstkami jaja, kawałkami papryki i położyć plasterki sera żółtego. Wstawić do gorącego piekarnika (ok. 200°C) i piec do momentu, aż ser się stopi. Posypać drobno posiekaną natką pietruszki i podawać gorące do zup czystych i zup-kremów.

GRZANKI Z SEREM I PAPRYKĄ

25 dag mąki, 25 dag margaryny, 2 jaja, 30 dag łagodnego sera żółtego (gouda, edamski), 3—4 strąki czerwonej papryki (świeżej, mrożonej lub marynowanej), sól, pieprz, papryka mielona, tłuszcz do posmarowania blachy

Przesianą mąkę i tłuszcz posiekać na stolnicy, dodać jajo, szczyptę soli i pieprzu. Zagnieść szybko ciasto i odstawić do lodówki na 1 godz. Jeżeli ciasto będzie mało spoiste, można dodać 1—2 łyżki śmietany. Następnie rozwałkować na kwadrat o wymiarach ok. 25×25 cm i grubości ok. 0,5 cm. Ciasto ułożyć na posmarowanej tłuszczem blasze, przykryć serem pokrajanym na trójkąty, zaznaczając kontury trójkątów paseczkami papryki. Ciasto posmarować po wierzchu roztrzepanym jajkiem, posypać papryką mieloną, wstawić do nagrzanego piekarnika (ok. 180°C) i piec na złoty kolor ok. 25 min. Zaraz po wyjęciu z pieca ciasto pokrajać na trójkąty (wzdłuż pasków z papryki) i podawać gorące do zup czystych i kremów lub napojów.

KRUCHE BABECZKI Z POMIDOREM I PAPRYKĄ

Ciasto: Składniki jak wyżej.

Nadzienie: 1 pomidor, 1 strąk konserwowej papryki, 1 jajo na twardo, 1 łyżka posiekanego szczypiorku, 1 łyżka majonezu, sól, pieprz

Sporządzić ciasto wg poprzedniego przepisu. Małe, karbowane foremki wysmarować tłuszczem, wyłożyć ciastem i upiec babeczki na złoty kolor w piekarniku nagrzanym do 180—200°C. Następnie wyjąć z foremek i wystudzić. Umyty pomidor sparzyć i obrać ze skóry, pokrajać wraz z papryką w kostkę. Dodać posiekane jajo, szczypiorek i majonez. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić solą i pieprzem do smaku. Nadzienie nałożyć do upieczonych babeczek, udekorować i podawać do zup czystych lub napojów.

PASZTECIKI Z KAPUSTĄ KWASZONĄ I PAPRYKĄ PO WĘGIERSKU

Ciasto: 25 dag mąki, 2—3 łyżki margaryny, 2/3 szklanki mleka, 2 dag drożdży, pół łyżeczki cukru, 1 jajo, sól, tłuszcz do wysmarowania formy

Nadzienie: 20 dag kapusty kwaszonej, 2—3 strąki czerwonej papryki, 1 łyżka tłuszczu (olej lub smalec), 1—2 łyżki koncentratu pomidorowego, pół szklanki śmietany, 4 dag twardego sera żółtego, pół jaja do smarowania

Kapustę kwaszoną drobno pokrajać, zalać małą ilością wrzącej wody i ugotować do miękkości. Umyte i oczyszczone strąki papryki wraz z cebulą posiekać drobno, podsmażyć na tłuszczu i udusić do miękkości. Następnie połączyć z ugotowaną kapustą, dodać koncentrat, śmietanę oraz sól i pieprz do smaku.

Przygotować ciasto drożdżowe. Z drożdży, cukru i części mleka oraz 2 łyżek mąki sporządzić rozczyn, postawić w ciepłym miejscu. Gdy wyrośnie wlać do przesianej mąki, dodać jajo, pozostałą część mleka, sól i wyrabić ciasto ok. 10 min. Następnie wlać roztopiony i przefiltrowany tłuszcz i jeszcze chwilę wyrabiać. Pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia, przykryte ściereczką. Wyrośnięte ciasto rozwałkować na placek o grubości ok. 0,5—1 cm i krajać w paski o szerokości ok. 10 cm. Wzdłuż każdego paska nałożyć nadzienie, zawinąć w wałek tak, aby spód wystawał o 1 cm. Zlepić brzośki i pokrajać w ukośne kawałki. Paszteciki ułożyć na wysmarowanej tłuszczem blasze, posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać startym żółtym serem. Wstawić do niezbyt gorącego piekarnika (160°C) i piec ok. 30—40 min. Podawać gorące do zup czystych.

ROYAL WĘGIERSKI Z PAPRYKĄ

10 dag szynki, 2 strąki papryki konserwowej, 1 szklanka rosółki, 3 jaja, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, sól, gałka muszkatołowa

Szynkę i paprykę zemieć w maszynce, wymieszać z rosółką i sosem, roztrzepanymi dokładnie jajami, natką pietruszki i przyprawami. Przygotowaną masę wlać do filiżanek, wstawić do naczynia z wodą sięgającą do połowy wysokości, przykryć pergaminem i gotować w kąpiel wodnej ok. 30—40 min (temp. 80—85°C). Potrawa będzie gotowa, gdy drewniana wykałaczką włożona w środek masy wyjdzie sucha. Ugotowany royal wystudzić pod przykryciem. Następnie wyjąć z filiżanek, pokrajać w paski lub kostkę i podawać do zup czystych, kremowych i rosółów.



SURÓWKI

SURÓWKA Z PAPRYKI

6—8 strąków papryki, 3 łyżki oliwy albo oleju sojowego lub słonecznikowego, sok lub kwasek cytrynowy, sól, cukier

Strąki papryki umyć, oczyścić z nasion i pokrajać w cienkie pierścienie. Skropić olejem i sokiem cytrynowym. Doprawić do smaku solą i cukrem.

SURÓWKA Z PAPRYKI W SOSIE MUSZTARDOWYM

4—5 strąków papryki, 1—2 pomidory, 2 cebule, 1 jabłko, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka musztardy, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki lub rzeżuchy, cukier, sól

Strąki papryki przygotować jak wyżej i pokrajać w paski, obrane jabłko i cebulę w drobną kostkę, a umyte pomi-

dory w grubą kostkę. Wymieszać śmietaną z musztardą, zalać nią wszystkie składniki i doprawić do smaku. Surówkę posypać drobno posiekaną natką pietruszki lub rzeżuchą.

SURÓWKA Z PAPRYKI I CEBULI

6—8 strąków czerwonej lub zielonej papryki, 2 cebule, 2 ząbki czosnku, 3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, cukier, papryka mielona, sok lub kwasek cytrynowy

Strąki papryki przygotowane jak wyżej przekrajać wzdłuż na połowy. Następnie pokrajać je w cienkie paski, a obraną cebulę w drobną kostkę. Czosnek rozetrzeć z solą, dodać olej i przyprawy. Tak przyrządzonym sosem zalać paprykę z cebulą, wymieszać.

SURÓWKA Z PAPRYKI I PORÓW

3—4 strąki papryki, 2 duże pory, 1/2 małej cebuli, 3—4 łyżki majonezu, sól, cukier, kilka gałązek natki pietruszki

Strąki papryki przygotować jak wyżej. Pory umyć i oczyścić, ich zielone części odciąć, białe pokrajać w półkrążki, cebulę i paprykę w kostkę. Warzywa wymieszać z majonezem, doprawić do smaku solą i cukrem. Przybrać surówkę gałązkami natki pietruszki.

SURÓWKA Z PAPRYKI I SELERA

4—5 strąków czerwonej papryki, 1 mały seler, 1—2 ogórki kwaszone lub konserwowe, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, 1/2 szklanki ma-

jonezu, 2 łyżki musztardy, 3 ząbki czosnku, sól, cukier, sok lub kwas cytrynowy

Oczyszczone i umyte strąki papryki, obrane ze skóry ogórki i cebulę pokrajać w kostkę lub cienkie słupki. Umyte i obrany seler zetrzeć na tarce o dużych oczkach, skrapiając go sokiem z cytryny, żeby nie ściemniał. Czosnek rozetrzeć z solą, wymieszać z musztardą i majonezem, doprawić do smaku solą i cukrem. Przygotowanym sosem polać warzywa, wymieszać, i posypać drobno posiekanym szczypiorkiem.

SURÓWKA Z PAPRYKI I OGÓRKÓW

4—5 strąków słodkiej czerwonej papryki, 2—3 świeże ogórki, 2 jaja na twardo, 4—5 łyżek oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz, sok lub kwas cytrynowy

Ogórki umyć, obrać ze skóry, przekrajać wzdłuż na połowy, a następnie podzielić na półkrążki. Umyte strąki papryki oczyścić z nasion, pokrajać w paseczki. Warzywa wymieszać z olejem i przyprawami, posypać posiekanymi jajami.

SURÓWKA Z PAPRYKI I POMIDORÓW

4—5 strąków czerwonej lub zielonej papryki, 2 pomidory, 3 ząbki czosnku, 5 łyżek oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz, sok lub kwas cytrynowy, koperek

Pomidory i paprykę umyć. Pomidory pokrajać w paseczki, a oczyszczone strąki papryki w cienki makaronik. Czosnek rozetrzeć z solą, wymieszać z olejem, sokiem cytrynowym i przyprawami. Przygotowanym sosem zalać warzywa, posypać drobno posiekanym koperkiem.

SURÓWKA Z PAPRYKI, POMIDORÓW, OGÓRKÓW I CEBULI

3—4 strąki słodkiej papryki, 3—4 pomidory, 2 ogórki kwaszone, 2 cebule, 3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, ocet winny, sól, pieprz do smaku, szczypiorek

Umyte i oczyszczone strąki papryki, pomidory, cebulę i ogórki pokrajać w grubą kostkę. Wymieszać z olejem, doprawić do smaku solą, pieprzem i octem. Posypać drobno posiekanym szczypiorkiem.

SURÓWKA Z PAPRYKI, JABŁEK I KONSERWOWEGO GROSZKU

4—5 strąków słodkiej papryki, 1 duże jabłko kompotowe, 10 dkg groszku konserwowego, 3—4 grzybki marynowane, 4 łyżki majonezu, sól, cukier, sok lub kwas cytrynowy, liście sałaty lub jarmużu do dekoracji

Strąki papryki, przygotowane jak wyżej, pokrajać w cienkie paski i skropić sokiem cytrynowym. Obrane, pozdewione komór nasiennych jabłka oraz grzybki również pokrajać w paski. Połączyć warzywa z groszkiem, dodać majonez, przyprawy i ostrożnie wymieszać. Przybrać liśćmi sałaty lub jarmużu.

SURÓWKA Z PAPRYKI I SAŁATY

4—5 strąków czerwonej papryki, główka sałaty lub 3 cykorie, 1/2 szklanki śmietany, 3 łyżki posiekanego szczypiorku wymieszanego z koperkiem, sól, cukier, sok lub kwas cytrynowy

Paprykę przygotować jak poprzednio, pokrajać w paseczki i wymieszać ze śmietaną. Sałatę podzielić na listki, dokładnie wyplukać pod bieżącą wodą, pokrajać w paski. Połączyć z papryką, dodać przyprawy i zielecinę, delikatnie wymieszać.

SURÓWKA Z PAPRYKI, SAŁATY I POMIDORÓW

4—5 strąków papryki, 2—3 pomidory, 1/2 główki sałaty, 2—3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego albo pół szklanki śmietany, 1 ząbek czosnku, sól, cukier, sok lub kwas cytrynowy, natka pietruszki lub szczypiorek

Strąki papryki pokrajać w paski, skropić sokiem cytrynowym. Umyte pomidory podzielić na części, a opłukane liście sałaty na kawałki. Czosnek rozetrzeć z solą i wymieszać z warzywami. Połączyć surówkę olejem lub śmietaną, doprawić do smaku, lekko wymieszać i posypać drobno posiekaną natką pietruszki lub szczypiorkiem.

SURÓWKA Z PAPRYKI PO FRANCUSKU

4—5 strąków papryki, 2 pomidory, kilka oliwek, 2 łyżki posiekanych korniszonów (lub ogórków konserwowych) i grzybków marynowanych, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz, cukier, sok lub kwas cytrynowy, liście sałaty do dekoracji

Strąki papryki umyć i oczyścić, poszatковать drobno (jak kapustę), oprószyć pieprzem, cukrem, dodać czosnek rozarty z solą, skropić olejem i sokiem cytrynowym. Posypać posiekanymi ogórkami i grzybkami. Umyte i obrane ze skóry pomidory pokrajać w paski, cebulę w kostkę, ułożyć na papryce (powinny być widoczne kolejne warstwy). Tak przygotowaną surówkę posypać posiekanymi oliwkami, ewentualnie jeszcze doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem, skropić sokiem cytrynowym i resztą oleju. Udekorować listkami sałaty.

SURÓWKA Z PAPRYKI, BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHEWKI I POMIDORÓW

1/4 główki kapusty, 4—5 strąków czerwonej papryki, 2—3 pomidory, 1 marchewka, 2—3 ząbki czosnku, 4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, cukier, natka pietruszki i liście selera

Umytą kapustę poszatковать, paprykę i pomidory pokrajać w cienkie paski. Umytą i obraną marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Czosnek rozetrzeć z solą. Wszystkie składniki wymieszać, dodać olej i przyprawy. Surówkę posypać drobno posiekaną natką pietruszki i liśćmi selera. Udekorować pokrajany w cząstki pomidorami.

SURÓWKA Z PAPRYKI MARYNOWANEJ I KWASZONEJ KAPUSTY

25 dag kwaszonej kapusty, 4—5 strąków marynowanej papryki, 1 cebula, 3—4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz, cukier, natka pietruszki

Paprykę pokrajać w cienkie paski, cebulę w drobną kostkę, wymieszać z kapustą, olejem i przyprawami. Gotową surówkę posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

Uwaga! Surówka ta jest pikantna i należy ją podawać do łagodnych potraw.

SURÓWKA Z PAPRYKI, JABŁEK I ŚLIWEK

4—5 strąków słodkiej papryki, 1 duże jabłko (antonówka), 10 dag śliwek węgierek, 1/4 szklanki majonezu lub 1/3 szklanki gęstej śmietany, sól, cukier, szczypiorek, kilka liści sałaty

Umyte i oczyszczone strąki papryki pokrajać w cienkie paski, obrane jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Śliwki przeciąć na połowy, wydrylować i pokrajać w paseczki. Wszystkie składniki wymieszać, połączyć z majonezem lub śmietaną. Następnie doprawić surówkę do smaku solą i cukrem, posypać drobno posiekanym szczypiorkiem i udekorować liśćmi sałaty.

SURÓWKA „ASTORIA” Z DODATKIEM OWOCÓW CYTRUSOWYCH

2 ścisłe główki zielonej sałaty, 3 strąki zielonej papryki, 1 grapefruit, 1 duża lub 2 małe pomarańcze, 8 dag łuskanych włoskich orzechów, 2—3 łyżki pełnego mleka, 1/4 szklanki oliwy (dobrej jakości), pół dużej cytryny lub sok cytrynowy, pieprz, sól, cukier

Sałatę opłukać, obrać z wierzchnich liści, które można zużyć do innej surówki. Środki główek pokrajać na ćwiartki. Pomarańcze i grapefruity obrać ze skóry (białą błonkę też usunąć), pokrajać na plastry o grubości

1/2 cm. Krążki grapefruta podzielić na 4 części, pomarańcze na połówki. Umyte i oczyszczone strąki papryki pokrajać w cienkie paski. W szklanej salaterce układać warstwami warzywa i owoce (nie mieszać). Posypać posiekаныmi orzechami i skropić mlekiem. Z oliwy, soku z cytryny, soli i pieprzu przyrządzić sos i połączyć nim surówkę. Wstawić do lodówki na 1—2 godz. Podawać schłodzoną do pieczonego drobiu.

SURÓWKA Z PAPRYKI Z ORZECHAMI

6 strąków czerwonej papryki, 10 dag orzechów włoskich (łuskanych), 2 łyżki posiekanych grzybków marynowanych, 1/2 szklanki majonezu, 2 łyżki śmietany, sól, pieprz, cukier, sok lub kwas cytrynowy, natka pietruszki

Strąki papryki przygotować jak w poprzednim przepisie. Orzechy pokrajać na drobne kawałki. Składniki surówki wymieszać z majonezem, śmietaną i przyprawami. Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

SURÓWKA Z PAPRYKI PODANA W POMIDORACH

4—5 twardych pomidorów, 3 strąki papryki, 1 ogórek kwaszony, 1 cebula, 1—2 jaja na twardo, 2—3 łyżki majonezu lub gęstej śmietany, sól, cukier, pieprz, sok lub kwas cytrynowy, 4—5 liści sałaty

Pomidory umyć, ściąć wierzchy na 2/3 wysokości, środki wydrążyć i posiekać wraz z jajami, dodać paprykę i ogórek pokrajane w drobną kostkę. Surówkę wymieszać z majonezem i przyprawić do smaku. Następnie napełnić nią pomidory, przykryć ściętymi „wieczkami” i podawać ułożone na liściach sałaty.

PAPRYKA I POMIDORY NADZIEWANE SURÓWKĄ Z PAPRYKI I CEBULI

4—5 średniej wielkości pomidory, 4—5 szerokich strąków zielonej papryki, 4—5 strąków czerwonej papryki, 3—4 średnie cebule, 4—5 zielonych cebulek (dymek), pęczek natki pietruszki, 1 łyżka oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka octu winnego, sól, pieprz

Umyte strąki czerwonej papryki sparzyć, obrać ze skóry, oczyścić z nasion i drobno pokrajać wraz z zieloną cebulą i częścią natki pietruszki. Dodać olej, ocet i przyprawić do smaku. Ściąć wierzchy umytych pomidorów, wydrążyć miąższ. Szerokie strąki zielonej papryki umyć, oczyścić z nasion, rozciąć wzdłuż do połowy wysokości. Rozcięte części strąków wywinąć na zewnątrz. Przygotowaną surówkę nakładać do wydrążonych pomidorów wraz do strąków papryki i układać na półmisku wyłożonym plasterkami cebuli. Całość posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

Tak podana surówka jest prawdziwą ozdobą stołu. Może również spełniać rolę zimnej zakąski.





SAŁATKI

SAŁATKA Z PAPRYKI

6—8 strąków papryki, 3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego albo oliwy, 1 łyżka octu winnego, 1 łyżeczka cukru, sól

Umyte strąki papryki oczyścić z nasion i pokrajać w paski. Obgotować we wrzącej wodzie (3—5 min), osączyć, skropić octem i olejem, posolić.

SAŁATKA Z PAPRYKI PIECZONEJ

5—7 strąków papryki, 2 pomidory, 2 cebule, 3 łyżki oleju sojowego, sól, ocet winny lub sok cytrynowy

Umyte strąki papryki oczyścić z nasion i opiec w piekarniku. Ostudzić, obrać ze skóry, pokrajać w paski o szerokości ok. 1 cm. Cebulę pokrajać w piórka, a umyte

pomidory w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z olejem i octem, doprawić do smaku solą. Sałatkę można udekorować zieloną papryką.

SAŁATKA Z PAPRYKI SMAŻONEJ

6—8 strąków papryki, 3/4 szklanki oleju sojowego, 2 łyżki oleju słonecznikowego, 1 duża cebula, pęczek natki pietruszki, 2 listki estragonu, ocet lub sok cytrynowy, cukier, sól

Strąki papryki umyć, oczyścić z nasion i kolejno wrzucać je do płaskiego rondla z wrzącym olejem. Po kilku minutach wyjąć łyżką cedzakową, ostudzić, zdjąć z nich skórkę. Cebulę pokrajać w piórka, natkę pietruszki i estragon drobno posiekać. Strąki papryki pokrajać w paseczki. Wszystkie składniki wymieszać, dodać olej słonecznikowy, ocet, doprawić do smaku solą i cukrem.

SAŁATKA Z PAPRYKI W SOSIE Tatarskim

8—10 strąków świeżej papryki, 2 strąki papryki kwaszonej (zob. przepis: przetwory), 1 cebula, 3 łyżki posiekanej natki pietruszki, pół szklanki sosu tatarskiego (majonez z dodatkiem posiekanych grzybków marynowanych i ogórków konserwowych), sól, cukier, pieprz

Umyte strąki świeżej papryki oczyścić z nasion i obgotować we wrzącej wodzie przez kilka minut. Odcedzić, obrać ze skóry i pokrajać w kostkę. Tak samo pokrajać paprykę kwaszoną. Cebulę drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, dodać sos tatarski, posiekaną natkę pietruszki oraz sól, cukier i pieprz do smaku.

SALATKA „APETYT” Z OSTREJ PAPRYKI

8—10 strąków ostrej papryki, pół szklanki oleju sojowego lub słonecznikowego, ząbek czosnku, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, pęczek natki pietruszki lub koperku, 1 łyżeczka cukru, ocet winny, sól

Strąki papryki umyć, opiec w piekarniku, obrać ze skóry, pokrajać w paski. Zagotować 1/3 szklanki wody, dodać olej, ocet, czosnek rozarty z solą, koncentrat pomidorowy oraz przyprawy. Przygotowanym sosem zalać paprykę, posypać drobno posiekaną natką pietruszki. Sałatkę można przechowywać w chłodnym miejscu przez kilka dni.

SALATKA Z PAPRYKI I JAJ

4—5 strąków czerwonej papryki, 4—5 jaj na twardo, 3/4 szklanki śmietany, 1 cebula, koperek, sól, pieprz

Ugotowane na twardo jaja obrać, podzielić na części, każdą obsypać zielonym koperkiem i oprószyć solą. Umyte i oczyszczone z nasion strąki papryki pokrajać w paski, posolić, wymieszać ze śmietaną, przełożyć do salaterki, posypać posiekaną cebulą. W paprykę wkładać części jaja żółtkami do góry.

SALATKA Z PAPRYKI I ŻÓŁTEGO SERA

5—6 strąków czerwonej papryki, 15 dag żółtego łagodnego sera, 1 jabłko, 1/3 szklanki majonezu, 2 łyżki śmietany, 1 łyżeczka musztardy, sok lub kwasek cytrynowy, sól, cukier, natka pietruszki

Umyte i oczyszczone strąki papryki pokrajać w cienkie paski, ser podobnie lub zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem, śmietaną i musztardą. Sałatkę doprawić do smaku solą i cukrem, ułożyć w salaterce, posypać obranym i startym na tarce o grubych oczkach jabłkiem. Następnie skropić ją sokiem cytrynowym i udekorować drobno posiekaną natką pietruszki. Podawać do wędlin, zimnych mięs i jaj lub jako zimną zakąskę z pieczywem.

SALAŃKA WŁOSKA Z PAPHRYKI I SERA

4 ugotowane ziemniaki, 3 jaja na twardo, 4—5 strąków zielonej słodkiej papryki, pęczek rzodkiewek, 2 grube plastry sera tyłzyckiego (lub 1 kostka topionego), 3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz, sok cytrynowy, natka pietruszki

Ziemniaki, jaja i umyte rzodkiewki pokrajać w plasterki. Strąki papryki umyć, oczyścić z nasion i pokrajać w pierścienie, ser żółty w zapałki. Składniki wymieszać, skropić olejem, dodać przyprawę i posypać posiekaną natką pietruszki.

SALAŃKA Z PAPHRYKI, JAJ I OGÓRKÓW

4—5 strąków papryki, 1—2 ogórki kwaszone, 4 jaja na twardo, 2 ugotowane ziemniaki, 1 mała cebula, 1 ząbek czosnku, 3—4 łyżki majonezu, 2—3 grzybki marynowane, sól, pieprz, cukier, sok cytrynowy

Strąki papryki umyć i oczyścić z nasion. Umyte ogórki obrać ze skóry. Paprykę, ogórki i ziemniaki pokrajać

w paski, a cebulę i grzybki w kostkę. Czosnek rozetrzeć z solą. Jaja przekrajać na pół, a następnie pokrajać w półkrażki. Wszystkie składniki wymieszać, dodać majonez i przyprawy. Sałatkę udekorować paseczkami papryki i plasterkami jaj.

SALAATKA Z PAPRYKI, BIAŁEJ FASOLKI I POMIDORÓW

25 dag białej drobnej fasolki, 4—5 strąków słodkiej (czerwonej lub zielonej) papryki, 3—4 małe pomidory, 1 cebula, 4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sok cytrynowy lub ocet winny, sól, pieprz, cukier, koperk

Fasolkę umyć, a następnie moczyć kilka godzin. Ugotować do miękkości w tej samej wodzie, w której się moczyła, odsączyć. Umyte strąki papryki oczyścić z nasion, pokrajać w kostkę; pomidory sparzyć, obrać ze skóry i podzielić na ćwiartki. Cebulę drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, dodać olej i przyprawy do smaku. Przed podaniem posypać drobno posiekanym koperkiem.

SALAATKA „SOFIJSKA” Z PAPRYKI, POMIDORÓW I CEBULI

4 duże strąki pomidorowej papryki lub ciemnoczerwonej podłużnej, 4 pomidory, 4 spore cebule, 1 strączek ostrej papryki (czuszki), 5 łyżek oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka soku cytrynowego lub octu winnego, natka pietruszki, sól, cukier

Strąki papryki umyć, opiec w piekarniku ze wszystkich stron i obrać ze skóry. Rozciąć je wzdłuż, oczyścić

z nasion, a następnie pokrajać w paski o szer. ok. 1 cm. Pomidory umyć, sparzyć, obrać ze skóry i pokrajać w kostkę. Cebulę i umytą ostrą paprykę drobniutko posiekać. Warzywa wymieszać, zalać sosem przyrządzonym z oleju, soku cytrynowego, soli i cukru. Posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

SALATKA „SZOPSKA” Z PAPRYKI, OGÓRKÓW I POMIDORÓW

5—6 strąków słodkiej papryki, 3—4 pomidory, 2 średniej wielkości ogórki, 1 cebula, 2 strąki ostrej papryki (czuszki), 2—3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka octu winnego lub soku cytrynowego, sól, 15 dag białego owczego sera (solan) lub bryndzy, natka pietruszki

4 strąki papryki przygotować jak w poprzednim przepisie. Pieczone i surowe papryki pokrajać w paski, obrane ogórki i umyte pomidory w kostkę, a cebulę w plasterki. Warzywa wymieszać, lekko posolić, posypać posiekaną natką pietruszki, skropić olejem i octem. Przed podaniem posypać tartym serem (solanem) lub pokruszoną bryndzą.

SALATKA WĘGIERSKA „GUNDEL”

3—4 pomidory, 3—4 strąki zielonej papryki, 1 świeży ogórek, 10 dag pieczarek, 20 dag szparagów, 10 dag fasolki szparagowej, 10 dag kalafiora, 1 główka zielonej sałaty, 3 jaja na twardo, 1/2 szklanki majonezu, sok cytrynowy, natka pietruszki, sól, pieprz, cukier

Pieczarki ugotować. Szparagi, fasolkę i kalafior ugotować oddzielnie. Sałatę, pomidory i oczyszczone strąki

papryki umyć i pokrajać w paski, a obrane ogórki w półplasterki. Ugotowane warzywa i pieczarki odcedzić i pokrajać w kostkę. 2 jaja posiekać (jedno zostawić do dekoracji). Składniki sałatki wymieszać z majonezem, doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem. Z sałatki uformować stożek, który można przybrać natką pietruszki i jajkiem.

SALAŃKA Z CEBULI CUKROWEJ I PAPHYKI

60 dag cebuli, 4—5 strąków papryki, kilka marynowanych sliwk, 2—3 łyżki oleju słonecznikowego lub sojowego, 1 łyżka soku cytrynowego lub 1 łyżeczka octu winnego, 1 łyżeczka musztardy, sól, pieprz, cukier, natka pietruszki

Cebulę obrać i gotować w dużej ilości osolonej wody ok. 1 godz. Osączyć, pokrajać w poprzek na plasterki. Strąki papryki umyć, oczyścić z nasion i pokrajać w dość szerokie paski. Sliwki podzielić na pół, wydrylować i pokrajać w paski. Z oleju, soku cytrynowego, musztardy i przypraw przyrządzić sos, połać nim paprykę wymieszaną z cebulą. Sałatkę udekorować paseczkami marynowanych sliwk. Przed podaniem można też posypać drobno posiekaną natką pietruszki. Podawać silnie oziębioną.

SALAŃKA Z GROSZKU KONSERWOWEGO I PAPHYKI

40 dag groszku zielonego konserwowego (1 mała puszka), 4—5 strąków czerwonej papryki, 1 mały seler, 1 jabłko, 2 łyżki musztardy, 1/2 szklanki majonezu, 3 ząbki czosnku, sól, cukier, sok cytrynowy

Seler umyć, obrać, pokrajać w drobny makaronik lub zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Skropić natychmiast sokiem cytrynowym. Tak samo przygotować jabłko. Wymieszać je z selerem i groszkiem konserwowym. Wszystkie składniki połączyć z majonezem oraz roz-tartym czosnkiem i musztardą. Doprawić do smaku solą. Strąki papryki umyć, oczyścić z nasion, pokrajać w drobną kostkę i posypać przygotowaną sałatkę. Można ją do-datkowo udekorować natką pietruszki.

SALAATKA Z BAKŁAŻANÓW, PIECZAREK I PAPRYKI (nie mieszana)

50 dag bakłażanów lub młodych kabaczków, 25 dag pieczarek, 4—5 strąków słodkiej czerwonej papryki, 4—5 jaj na twardo, 1—2 łyżki śmietany, 2—3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka posiekanych ziół przyprawowych (nać pietruszki, koperek, estragon, szczypiorek), sok cytrynowy, sól, pieprz; do dekoracji natka pietruszki lub listki selera

Bakłażany lub kabaczki obrać, pokrajać w krążki, zrumienić na oleju, osączyć, posolić. Pieczarki umyć, po-krajać w cienkie plasterki, skropić sokiem cytrynowym i wstawić do lodówki. Strąki papryki umyć, oczyścić z nasion, pokrajać w dość szerokie paski. Jaja obrać, podzielić na połówki, delikatnie wyjąć żółtka i rozgnieść je z posiekaną zieleniną. Doprawić solą i pieprzem, nałożyć do białek.

Na podłużnym półmisku układać rzędami: w środku pieczarki, po obu stronach paprykę, za papryką — sma-żone bakłażany. Wokoło ułożyć połówki faszerowanych jaj, a między nimi listki pietruszki lub selera.

Sałatka podana w taki sposób wygląda bardzo dekora-cyjnie, dzięki wykorzystaniu naturalnych barw użytych produktów.

SAŁATKA DROBIOWA Z PAPRYKĄ

25 dag mięsa z gotowanego lub pieczonego drobiu, 2 ugotowane ziemniaki, 4 strąki czerwonej papryki, 1 jabłko, 2 małe ogórki konserwowe, 2 jaja na twardo, 1/2 szklanki majonezu, 1 łyżka musztardy, sól, pieprz, cukier, sok lub kwasek cytrynowy, natka pietruszki

Mięso bez kości, ziemniaki, ogórki, jabłko i jaja pokrajać w kostkę. Umyte i oczyszczone strąki papryki i cebulę drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać z posiekaną natką pietruszki, majonezem, musztardą i przyprawami. Udekorować częstkami pomidorów, papryki lub nacią pietruszki.

SAŁATKA Z PAPRYKI, SERA ŻÓŁTEGO I KIELBASY W POMIDORACH

8—10 pomidorów, 3—4 strąki słodkiej papryki, 1 mały świeży ogórek, 15 dag wędzonej kielbasy, 15 dag twardego żółtego sera, 4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, pół pęczka natki pietruszki lub szczypiorku, sól, pieprz, kminek, ocet winny

Umyte i pozbawione nasion strąki papryki i ogórek pokrajać w cienkie plasterki, ser w krótkie słomki ewentualnie zetrzeć na tarcie o grubych oczkach. Kielbasę obrać ze skóry i pokrajać w grubą kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z sosem sporządzonym z oleju, octu, przypraw i zieleniny. Postawić w chłodnym miejscu. Pomidory umyć, ściąć wierzch, wydrążyć środki (mięsz zuzyc do innej potrawy), osączyć z nadmiaru soku. Napętnić wydrążone pomidory sałatką, udekorować posiekany szczypiorkiem i podawać ułożone na liściach sałaty.

SALATKA Z PAPRYKI I WARZYW MIESZANYCH

1 mały kalafior, 4—5 strąków papryki, 2 ugotowane marchewki, główka sałaty, 3/4 szklanki majonezu (lub pół na pół ze śmietaną), sól, pieprz, natka pietruszki lub koperek. Do dekoracji: 1 jajo na twardo

Umyty kalafior ugotować na wpół miękko i połowę podzielić na małeńkie różyczki. Pozostałą część kalafiora oraz marchew pokrajać w kostkę. Umyte i oczyszczone strąki papryki sparzyć wrzącą wodą, obrać ze skóry, pokrajać wraz z umytą sałatą w paski. Wszystkie składniki wymieszać, dodać majonez i przyprawy. Udekorować cząstkami jaja i posypać drobno posiekaną natką pietruszki lub koperkiem.

SALATKA Z PAPRYKI, SARDYNEK I WARZYW MIESZANYCH

4 ugotowane ziemniaki, 1 mała puszka fasolki szparagowej konserwowej, 4 małe jędrne pomidory, 4 strąki czerwonej papryki, 2 jaja na twardo, 1 mały świeży ogórek, 1 mała cebula, 1 pudełko sardynek lub szprotów w oleju, sól, pieprz

Sos do sałatki: 3 łyżki oliwy (lub oleju), 1 łyżka soku cytrynowego lub octu winnego, 1/2 łyżeczki musztardy, sól, pieprz, natka pietruszki

Fasolkę szparagową wyjąć z zalewy, osączyć, pokrajać na małe kawałki. Jaja podzielić na ćwiartki. Pomidory umyte sparzyć, obrać ze skóry i również podzielić na ćwiartki. Obrany ogórek, ziemniaki i cebulę pokrajać w krążki. Strąki papryki umyć, oczyścić z nasion i pokrajać w cienkie paski. Sardynki wyjąć z puszki, pokrajać na kawałki i użyć do sałatki wraz z oliwą. Przygotować sos według podanej receptury. Wszystkie składniki wy-

mieszać z sosem i doprawić do smaku. Posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

SALATKA Z PAPRYKI, POMIDORÓW I ŚLEDZI

Po 2 duże strąki czerwonej i zielonej papryki, 4 twarde pomidory,
4 jaja na twardo, 1—2 filety śledzia korzennego

Sos: składniki jak w przepisie poprzednim oraz dwa ząbki czosnku,
2 łyżki posiekanej natki pietruszki i szczypiorku; do dekoracji liście
zielonej sałaty

Strąki papryki umyć, opiec w piekarniku, ostudzić, obrać ze skóry i oczyścić z nasion, a następnie pokrajać w paski. Umyte pomidory i jaja pokrajać w plasterki, filety śledziowe w cienkie paski. Składniki sałatki układać na półmisku warstwami: najpierw pomidory, następnie paprykę i jaja. Każdą warstwę polewać przygotowanym sosem. Całość udekorować paskami filetów śledziowych. Podawać na liściach zielonej sałaty.

SALATKA ŚLEDZIOWA Z RYŻEM I PAPRYKĄ

1 puszka śledzi w oleju, 20 dag ryżu, 4—5 strąków czerwonej lub
zielonej papryki, 1 łyżka oleju, 2/3 szklanki majonezu, sól, pieprz,
sok cytrynowy, szczypiorek

Opłukany ryż ugotować w dużej ilości wody z 1 łyżką oleju, odcedzić, przepłukać zimną wodą. Umyte strąki papryki sparzyć, obrać ze skóry, oczyścić z nasion, pokrajać w paski. Śledzie rozdrobnić na mniejsze kawałki. Ryż z papryką i śledzie wymieszać, dodać majonez, przyprawy. Podawać sałatkę posypaną drobno posiekanym szczypiorkiem.

SAŁATKA PIKANTNA Z RYŻU, RYBY WĘDZONEJ I PAPRYKI

20 dag ryżu, 20 dag ryby wędzonej (lub z konserwy), 20 dag strąków marynowanej papryki, 2 ogórki konserwowe, 2 cebulki marynowane, 2 łyżki posiekanych grzybków marynowanych, 2—3 łyżki ketchupu lub koncentratu pomidorowego, 1/4 szklanki oleju, sól, pieprz, cukier, natka pietruszki

Ryż ugotować jak w poprzednim przepisie. Rybę obrać z ości i skóry, pokrajać w kawałki, paprykę w paseczki, ogórki w plasterki. Ryż połączyć z papryką, ogórkami, posiekanymi cebulkami i grzybami. Wymieszać, dodać przyprawy. Sałatkę polać sosem z oleju i ketchupu i posypać drobno posiekaną natką pietruszki.





PRZEKĄSKI

PASTA Z TWAROGU I PAPRYKI

15 dag twarogu, 3 strąki papryki konserwowej, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 5 dag masła lub masła roślinnego, pół cebuli, 1 łyżka oleju słonecznikowego lub sojowego, sól

Twaróg z papryką przepuścić przez maszynkę. Drobnoposiekaną cebulę podsmażyć na oleju. Wszystkie składniki rozetrzeć dokładnie z koncentratem pomidorowym i masłem. Gotową pastę posolić do smaku. Stosować do smarowania pieczywa.

PASTA Z BRYNDZY I PAPRYKI MIELONEJ

25 dag bryndzy, 1/3 szklanki śmietany, 1 łyżeczka papryki mielonej, sól

Bryndzę rozetrzeć dokładnie ze śmietaną, dodać paprykę zmieloną i sól do smaku (można także dodać posiekaną natkę pietruszki). Stosować do kanapek.

PASTA Z BRYNDZY I PAPRYKI

15 dag bryndzy, 2 łyżki śmietany, 2 strąki słodkiej papryki, 1/2 łyżeczki utłuczonego kminku, sól

Pastę przygotować jak wyżej, dodając świeżą paprykę pokrajaną w drobną kostkę. Stosować do kanapek.

PASTA Z TWAROGU, SERA ŻÓŁTEGO I PAPRYKI

30 dag twarogu, 5 dag sera żółtego, 1/2 butelki jogurtu lub kefiru, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 2 strąki świeżej lub pasteryzowanej papryki, papryka mielona, sól, kilka liści sałaty

Cebulę pokrajać w drobną kostkę, czosnek rozetrzeć z solą, a twaróg pokruszyć. Do miksera wlać część jogurtu, włożyć twaróg, dodać resztę jogurtu, cebulę, czosnek, paprykę mieloną do smaku i zmiksować wszystkie składniki na gładką masę, dodając pod koniec starty na tarce żółty ser. Umytą i oczyszczoną z nasion paprykę pokrajać w cienkie paski, posolić i wymieszać z pastą serową. Ułożyć pastę na liściach sałaty.

PASTA WARZYWNA Z PAPRYKĄ

1 mały seler, 2 marchewki, 2 strąki marynowanej papryki, 2 łyżki soku cytrynowego, 4 łyżki majonezu, sól

Seler i marchewki umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, skrapiając od razu sokiem cytrynowym, aby warzywa nie ciemniały. Wymieszać z majonezem i posiekaną papryką, posolić. Stosować do pieczywa.

PAPRYKA CZERWONA A LA KAWIOR

4 strąki czerwonej papryki, 2 cebule, 2 łyżki oliwy albo oleju słojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka musztardy lub koncentratu pomidorowego, sól, cukier, pieprz, przyprawa do zup

Umyte i oczyszczone z nasion strąki papryki sparzyć wrzątkiem, obrać ze skóry i pokrajać w drobną kostkę. Obraną cebulę posiekać drobno, a następnie sparzyć na sicie. Gdy cebula ostygnie, połączyć ją z papryką, dodać oliwę oraz przyprawy do smaku i dokładnie wymieszać. Paprykę a la kawior układać na kanapkach.

BABKA SEROWA Z PAPRYKĄ

50 dag chudego twarogu, 10 dag drobno startego sera żółtego, 1 butelka jogurtu, 2—3 strąki papryki świeżej lub konserwowej, 1 cebula, 2 ogórki kwaszone lub konserwowe, 3 dag (8 płaskich łyżeczek) żelatyny, papryka mielona, sól

Twaróg dokładnie utrzeć lub zmiksować w maszynce. Utarty żółty ser rozetrzeć z jogurtem. Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie (biorąc podwójną jej objętość — 16 łyżeczek). Umytą i oczyszczoną cebulę, paprykę oraz ogórki drobno posiekać. Napęczniałą żelatynę podgrzać do wrzenia (nie gotować), a gdy się rozpuści, wlać do twarogu i razem utrzeć. Następnie dodać pokrajane dodatki warzywne, żółty ser wraz z jogurtem, doprawić

do smaku papryką mieloną i solą, dokładnie wymieszać. Przygotowaną masę przełożyć do formy wypłukanej zimną wodą i pozostawić do stężenia. Wystudzoną babkę wyjąć na półmisek, przybrać cząstkami pomidora i natką pietruszki. Podawać z pieczywem i masłem.

PAPRYKA NADZIEWANA PASTĄ TWAROGOWO-WARZYWNĄ

4 strąki świeżej papryki, 1 jajo na twardo, 2 łyżki twarogu, 1 mała cebula, 1 jędrny pomidor, 2 łyżki szczypiorku, sól, pieprz, 8 liści sałaty

Strąki papryki umyć, przeciąć wzdłuż i usunąć nasiona. Posiekane jajo wymieszać z twarogiem, dodać drobno posiekaną cebulę, 1 łyżkę szczypiorku i pokrajany w kostkę pomidor. Całość wymieszać, przyprawić na ostro. Napełnić farszem połówki strąków, posypać resztą szczypiorku i ułożyć na liściach sałaty. Podawać z pieczywem i masłem.

PAPRYKA NADZIEWANA JAJAMI

4 strąki czerwonej pomidorowej, świeżej lub pasteryzowanej papryki, 2 jaja, 1 szklanka ryżu ugotowanego na sypko (2—3 łyżki surowego), 5 dag ostrego żółtego sera, 1/2 szklanki mleka, 1 łyżka masła lub masła roślinnego, 1 płaska łyżka mąki, 1 łyżka posiekanego koperku, sól, pieprz, papryka mielona, kilka liści sałaty

Jaja ugotować na twardo. Z mąki i masła sporządzić białą zasmażkę, rozprowadzić ją gorącym mlekiem i zagotować. Do tak powstałego sosu dodać część startego żółtego sera, posiekany koperek, jaja pokrajane w kostkę

i ryż. Całość doprawić do smaku solą, pieprzem i papryką mieloną. Strąki papryki napełnić nadzieniem, posypać po wierzchu pozostałym startym żółtym serem, ewentualnie papryką mieloną i koperkiem. Ułożyć strąki na liściach sałaty i podawać z pieczywem.

PAPRYKA NADZIEWANA W GALARECIE

6—7 strąków czerwonej papryki, 20 dag groszku konserwowego lub świeżego, 2 cebule, 3 jaja na twardo, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, sól, pieprz i cukier, 0,75 l galarety z drobiu lub mięsa, kilka liści sałaty

Obraną cebulę pokrajać w kostkę, przesmażyć na rozgrzanym oleju i wymieszać z koncentratem pomidorowym. Dodać groszek konserwowy (lub świeży ugotowany), ugotowane na twardo i posiekane jaja, sól, pieprz i cukier do smaku oraz posiekaną natkę pietruszki. Strąki papryki umyć, sparzyć, a następnie zdjąć z nich skórkę, rozciąć wzdłuż i usunąć nasiona. Do części poówek strąków nałożyć przygotowane nadzienie i przykryć pozostałymi połówkami. Strąki ułożyć na półmisku, udekorować listkami sałaty i zalać tężejącą galaretą. Podawać z majonezem i pieczywem.

PAPRYKA NADZIEWANA KALAFIORAMI

4 duże lub 8 małych strąków marynowanej papryki, 1 mały kalafior, 2—3 łyżki sosu vinaigrette, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki lub koperku, 2 łyżki gęstego majonezu, 2 łyżki kefiru, jogurtu lub śmietany, 1 mały pomidor, natka pietruszki

Uwaga: Sos vinaigrette przygotowujemy w następujący sposób: 2—3 łyżki oliwy albo oleju słonecznikowego lub sojowego mieszamy z łyżką soku cytrynowego lub rozpuszczonym kwasem cytrynowym (kilka ziarenek). Doprawiamy do smaku solą i cukrem. Sos można sporządzić również z dodatkiem czosnku rozartego dokładnie z solą lub musztardą.

Kalafior ugotować na półmiętko, podzielić na różyczki i jeszcze gorący skropić sosem vinaigrette. Gdy ostygnie, napełnić nim strąki papryki, posypać z wierzchu natką pietruszki lub koperkiem i połać sosem przygotowanym z majonezu, jogurtu, kefiru lub śmietany. Całość udekorować natką pietruszki i paskami pomidora. Podawać z pieczywem i masłem.

KABACZKI NADZIEWANE PAPRYKĄ I POMIDORAMI

8 małych lub 4 większe kabaczki, 4 pomidory, 3 strąki czerwonej, zielonej lub żółtej papryki, 1 mała cebula, 6 łyżek sosu vinaigrette, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki i koperku, sól i pieprz

Młode kabaczki (o dł. ok. 10 cm) nie obierając, obgotowywać w osolonej wodzie przez kilka minut. Wyjąć, przeciąć na pół, usunąć pestki i skropić sosem vinaigrette (zob. przepis powyżej). Przygotować nadzienie do kabaczków. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skóry, usunąć z nich pestki i pokrajać w kostkę. Strąki papryki umyć, odciąć szypułki, przekrajać wzdłuż, usunąć nasiona i rozdrobnić w cienkie paski. Cebulę obrać i posiekać. Wszystkie warzywa wymieszać z posiekaną natką pietruszki i koperkiem, doprawić do smaku solą i pieprzem. Nałożyć do wystudzonych połówek kabaczków. Podawać na zimno z pieczywem i masłem.

PIKANTNA ZAKĄSKA Z BAKŁAŻANÓW I PAPRYKI

1 bakłażan, 2—3 strąki papryki, 2 pomidory, 3 ząbki czosnku, 4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, pęczek natki pietruszki (a najlepiej kolendrą), sól, pieprz, papryka mielona

Bakłażan i paprykę umyć, opiec w piekarniku ze wszystkich stron, ostudzić. Następnie obrać ze skóry i usunąć gniazdka nasienne. Pomidory umyć, sparzyć wrzątkiem i obrać ze skóry. Bakłażan i paprykę pokrajać drobno i utrzeć na jednolitą masę, dodając pomidory pokrajane w kostkę, rozarty z solą czosnek i posiekaną natkę pietruszki. Całość dobrze wymieszać z olejem, doprawić do smaku solą, pieprzem i mieloną papryką. Podawać na zimno z pieczywem i masłem.

ZAKĄSKA Z PAPRYKI I POMIDORÓW

2—3 strąki słodkiej czerwonej lub zielonej papryki, 1 ostra papryka czuszka (może być pół łyżeczki ostrej mielonej), 3—4 pomidory, 1 duża cebula, 4 ząbki czosnku, 2 łyżki oliwy lub oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz, pół łyżeczki utłuczonych nasion kolendry, szczypta przyprawy barbecue

Umyte pomidory i strąki papryki opiec w piekarniku i ostudzić. Zdjąć z pomidorów skórkę, a z papryki usunąć gniazda nasienne. Warzywa pokrajać i utrzeć jak w poprzednim przepisie. Następnie dodać rozarty z solą czosnek, posiekaną cebulę, oliwę, sól, pieprz, kolendrę i przyprawę barbecue.

Zakąskę podawać na zimno z pieczywem i masłem lub jako dodatek do zimnych mięs i wędlin.

CHIŃSKA KAPUSTA Z OSTRĄ PAPRYKĄ

40 dag chińskiej kapusty, 2 strąki ostrej papryki (czuszki), 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 3 łyżki cukru, 2 łyżki octu winnego, 1 łyżka soli

Kapustę umyć i oczyścić z uszkodzonych liści. Białe części kapusty (rdzeń liści) pokrajać w paski. Strąki papryki czuszki umyć, oczyścić z nasion, pokrajać drobno i smażyć na rozgrzanym oleju 1 min. Gdy olej zabarwi się na kolor czerwonobrunatny, dodać kapustę i smażyć ok. 3 min stale mieszając. Następnie wsypać sól i cukier i jeszcze ogrzewać 1 min. Po zdjęciu z ognia wlać ocet i wymieszać. Ostudzić i wstawić do lodówki na 3 godz. Podawać na zimno do jaj i mięs pieczonych. Zakąska ta jest bardzo ostra.

Uwaga: Jest to potrawa z kuchni chińskiej wymagająca tzw. „krótkiego” smażenia, które pozwala na zachowanie charakterystycznych cech smakowych potrawy.

KARP Z PAPRYKĄ W GALARECIE

1 karp (waga ok. 1 kg), 2—3 cebule, 2 pomidory, 5 strąków ostrej papryki, sól, papryka mielona, 2 jaja na twardo

Rybę umyć i wypatroszyć, odcinając przy tym głowę i płetwy. Mięso wyfiletować, oddzielając je od ości grzbietowych i podzielić na kawałki o szerokości ok. 4 cm. Na pozostałych częściach ryby ugotować wywar, dodając obraną cebulę, ikrę lub mlecz, pokrajane pomidory i strąki papryki, paprykę mieloną oraz sól. Gotować ok. 1 godz. na małym ogniu pod przykryciem. Pod koniec włożyć porcje ryby i gotować jeszcze ok. 10 min.

Wyjąć delikatnie kawałki ryby, ułożyć je na półmisku, udekorować pokrajanymi w plasterki jajami i paseczkami papryki. Zalać przecedzonym wywarem i ostudzić. Podawać z pieczywem i masłem.

„MISZ-MASZ” Z PAPRYKĄ

4—5 strąków papryki, 5—6 jaj, 2 łyżki masła lub margaryny, sól, 1/2 łyżki posiekanej natki pietruszki lub szczypiorku

Umyte strąki papryki opiec w piekarniku, wystudzić, obrać ze skóry i usunąć gniazda nasienne. Pokrajać w cienkie paski. Jaja umyć, wybić do miseczki, wymieszać z pokrajaną papryką, osolić. Masę wylać na patelnię na rozgrzany tłuszcz. Smażyć mieszając, aż zgęstnieje. Posypać drobno posiekaną natką pietruszki i podawać na gorąco z pieczywem. Potrawa ta może być składnikiem śniadania lub kolacji. Podana z ziemniakami z wody i surówką stanowi danie obiadowe.

JAJECZNICA Z PAPRYKĄ I POMIDORAMI

10 jaj, 4—5 strąków czerwonej słodkiej papryki, 2 cebule, 2—3 średnie pomidory, 10 dag ostrego sera owczego (solan), 2 łyżki margaryny, 1 strąk ostrej papryki, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, sól

Umyte strąki papryki opiec w piekarniku, ostudzić, zdjąć z nich skórę i pokrajać w cienkie paski. Obraną i posiekaną cebulę przysmażyć na tłuszczu do miękkości. Do cebuli włożyć paprykę i jeszcze chwilę smażyć. Gdy papryka zmięknie, dodać umyte, sparzone wrzątkiem, obrane ze skóry i drobno pokrajane pomidory. Włożyć jaja wymieszane z 2 łyżkami wody, wsypać utarte ser,

posolić i smażyć do momentu ścięcia się masy. Posypać drobno posiekaną natką pietruszki. Podawać na gorąco z pieczywem.

JAJECZNICA Z PAPRYKĄ I OWCZYM SEREM

5—6 jaj, 6 strąków czerwonej słodkiej papryki, 20 dag ostrego owczego sera (solan), 8 dag boczku wędzonego, 2 łyżki mleka, słodka papryka mielona

Strąki papryki przygotować jak wyżej. Na patelni stopić pokrajany w plasterki boczek (nie rumieniąc), dodać pokrajaną paprykę, pokruszony ser, a na końcu rozmieszane z mlekiem jaja. Smażyć, aż masa zetnie się, doprawić do smaku solą i mieloną papryką. Podawać na gorąco z pieczywem.

OMLET Z PAPRYKĄ

4—8 jaj, 4—8 strąków czerwonej papryki, 5 dag masła roślinnego, sól

Strąki papryki przygotować jak poprzednio. Następnie udusić ją na patelni w 2 łyżkach masła, podlewając 1—2 łyżkami wody. Papryka powinna być miękka, ale nie rozpadać się. Patelnię zdjąć z ognia, paprykę ostudzić. Jaja umyć, rozbić trzepaczką z kilkoma łyżkami wody, wymieszać z papryką. Całość osolić do smaku. Smażyć omlety porcjami (licząc po 1—2 szt. na osobę), wlewając masę na stopiony rozgrzany tłuszcz.

Uwaga: Podczas smażenia podważać brzegi omletu, aby masa jajeczna spływała z góry pod spód. Omlety

podawać gorące, z dodatkiem zielonej sałaty polanej jogurtem.

OMLET Z PAPRYKĄ I WĘDLINĄ

4—8 jaj, 2—4 strąki słodkiej papryki, 2—4 małe cebule, 2—3 ząbki czosnku, 4—8 dag szynki, 4—8 dag pikantnej kielbasy, 4—8 łyżek oliwy (lub oleju), 2—4 łyżki margaryny, sól, pieprz, kilka liści zielonej sałaty

Umyte strąki papryki oczyścić z nasion i pokrajać w cienkie paski. Czosnek rozetrzeć z solą, obraną cebulę posiekać, szynkę i kielbasę pokrajać w kostkę. Całość wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem i podsmażyć lekko na oliwie (oleju). W międzyczasie przygotować omlety (zob. poprzedni przepis). Na smażące się omlety nakładać przyrządzone nadzienie. Podawać gorące na liściach zielonej sałaty. Można posypać je drobno posiekaną natką pietruszki.

OMLET Z PAPRYKĄ, POMIDORAMI I PIECZARKAMI

8 jaj, 12 dag pieczarek, 30 dag pomidorów świeżych lub mrożonych, 20 dag papryki świeżej lub mrożonej, 3 cebule, 1/4 szklanki oleju słonecznikowego lub sojowego, 2 ząbki czosnku, 4 łyżki margaryny, sól, pieprz, natka pietruszki

Pomidory umyć, sparzyć, zdjąć z nich skórę i podzielić na ćwiartki. Umytą paprykę oczyścić z nasion i pokrajać w paski. Cebulę i czosnek drobno posiekać. Pieczarki umyć i pokrajać w cienkie plasterki. Warzywa i grzyby usmażyć na oleju, dodać przyprawy i jeszcze chwilę podduszać. Omlety usmażyć na margarynie, licząc po

2 jaja na osobę (zob. poprzednie przepisy). Na powierzchni każdego ułożyć przygotowane nadzienie, omlet zwinąć w pół i posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

OMLET Z PAPRYKĄ, POMIDORAMI I ZIEMNIAKAMI

8 jaj, 2 cebule, 4 pomidory, 2 ugotowane ziemniaki, 4 strąki zielonej papryki, sól, pieprz, 5 dag margaryny, natka pietruszki lub koper

Pomidory i paprykę przygotować jak wyżej. Cebulę drobno posiekać, dodać pomidory, paprykę i pokrajane w kostkę ziemniaki. Całość podsmażyć. Warzywa podzielić na 4 porcje. Do każdej z nich wlewać po 2 roztrzepane z solą i pieprzem jaja, smażyć omlety. Podawać gorące, posypane drobno posiekaną natką pietruszki lub koperkiem.

OMLET Z PAPRYKĄ, POMIDORAMI I BEKONEM

5—6 pomidorów, 4—5 strąków słodkiej papryki, 2—3 łyżki oliwy (oleju), 1 ząbek czosnku, 4—6 jaj, 4 cienkie plastry bekonu (bez tłuszczu) lub wędzonki, sól, pieprz

Umyte pomidory sparzyć, obrać ze skóry i podzielić na ćwiartki. Umyte i oczyszczone z nasion strąki papryki pokrajać w paski. Pomidory, paprykę i cały ząbek czosnku włożyć na patelnię na rozgrzany olej, przykryć pokrywką i dusić do miękkości. Następnie wyjąć czosnek i wlać roztrzepane jak na omlet jaja, posolić i smażyć mieszając, aż jaja się zetną. Wyłożyć na rozgrzany półmisek, na każdą porcję położyć kawałek surowej wędzonki.

GRZYBY Z PAPRYKĄ I JAJEM SADZONYM

25 dag pieczarek, 1—2 strąki papryki świeżej lub mrożonej, 1—2 pomidory, 1/3 szklanki śmietany, 2 cebule, 2 dag słoniny, 4 jaja, 2 łyżki margaryny, sól, nać pietruszki

Słoninę pokrajać w kostkę i usmażyć, dodając drobno posiekaną cebulę. Pieczarki umyć, pokrajać w paski, dodać do cebuli i podsmażyć. Umyte pomidory sparzyć, obrać ze skóry, podzielić na ćwiartki. Umyte i oczyszczone z nasion strąki papryki pokrajać w paski. Pomidory i paprykę połączyć z cebulą i pieczarkami, dusić do miękkości. Następnie dodać śmietanę, posolić i zagotować. Na margarynie usmażyć jaja sadzone. Na warstwie grzybów, pomidorów i papryki ułożyć usmażone jaja i posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

PAPRYKA FASZEROWANA ZAPIEKANA

4 duże strąki zielonej papryki, 20 dag mielonej wieprzowiny, 1/4 szklanki purée ziemniaczanego, 1,5 łyżki mąki kukurydzianej (lub ziemniaczanej), 2 łyżki przyprawy maggi, 1 łyżka octu winnego, 2 łyżki czerwonego wytrawnego wina, 2 łyżeczki cukru, 1 łyżka margaryny do wysmarowania naczynia, 1 łyżka wody, sól, pieprz

Strąki papryki umyć, oczyścić z nasion, przekrajać wzdłuż na połowy i wnętrza strąków oprószyć mąką. Do zmielonego mięsa dodać purée, doprawić do smaku solą, pieprzem i łyżką wina. Każdą połówkę strąka napełnić nadzieniem. Ułożyć strąki w naczyniu wysmarowanym tłuszczem i piec w dobrze nagrzanym piekarniku 10 min. Przygotować sos: Sporządzić zawiesinę z mąki kukurydzianej (lub ziemniaczanej) i wody, dodać przyprawę maggi; ocet winny, 1 łyżkę wina i cukier. Całość pod-

grzewać, aż sos zagotuje się i zgęstnieje. Sosem polać upieczone strąki papryki i natychmiast podawać z pieczywem. Potrawa ta może być również daniem kolacyjnym.

PIZZA Z PAPRYKĄ, POMIDORAMI I WĘDLINĄ

Ciasto: 30 dag mąki, 1 1/2 dag drożdży, 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego (lub innego tłuszczu), 1/2 szklanki płynu (woda lub woda pół na pół z mlekiem), sól

Nadzienie: 3—4 strąki papryki (czerwonej, żółtej, zielonej) świeżej lub mrożonej, 2 cebule, 3—4 pomidory lub 1/2 szklanki gęstego przecieru pomidorowego, 20 dag wędzonego boczku, szynki, lub kiełbasy, 15 dag utartego ostrego sera żółtego, przyprawy ziołowe, 2—3 łyżki oleju, sól, pieprz, ostra papryka mielona, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Z podanych składników zagnieść dość gęste ciasto drożdżowe i odstawić je pod przykryciem w ciepłe miejsce na ok. 30 min. Umyte i oczyszczone z nasion strąki papryki pokrajać w paski, podsmażyć na oleju wraz z posiekaną cebulą, a następnie doprawić do smaku solą, pieprzem i papryką mieloną. Pomidory umyć i pokrajać w grube plastry, wędlinę w paski lub plasterki. Z przygotowanego ciasta formować jednoporcjowe krążki (o średnicy talerzyka zakąskowego) w ten sposób, aby ich brzegi były nieco podniesione (zabezpiecza to przed zsunięciem się nadzienia). Krążki ciasta posmarować olejem i posypać przyprawami ziołowymi. Następnie położyć na cieście nadzienie z papryki, pokrajaną wędlinę, plastry pomidorów (lub polać przecierem). Całość posypać utartym serem żółtym oraz jeszcze raz przyprawami ziołowymi. Piec w nagrzanym piekarniku (do ok. 180—200°C) przez ok. 20 min., aż do zrumienienia. Podawać na gorąco, posypaną drobno posiekaną natką pietruszki. Pizza stanowi znakomitą zakąskę gorącą do

czerwonego wytrawnego wina i piwa. Może też być samodzielnym daniem kolacyjnym.

Uwaga: Zamiast wędliny można użyć do przyrządzenia pizzy rybę wędzoną lub z konserw, uduszone na tłuszczu pieczarki lub ugotowane na twardo pokrajane w krążki jaja.

BUŁECZKI ZAPIEKANE Z PAPRYKĄ, SEREM SOLANEM I JAJEM

4—5 bułek grahamek (lub kajzerek), 4—5 strąków słodkiej papryki, 2—3 jaja na twardo, 4—5 plastrów sera solan, 1—2 łyżki masła solonego, 4—5 liści sałaty

Bułki przekrajać w 2/3 wysokości, usunąć z dolnej części miękisz (zżyć do innych celów), posmarować obie części bułek masłem solonym. Umyte i oczyszczone z nasion strąki papryki pokrajać w drobną kostkę i wymieszać z posiekany jajem. Tym nadzieniem napełnić wydrążone bułeczki, przykryć plasterkami sera oraz górnymi wieczkami bułek. Zapiec w piekarniku. Bułeczki podawać na gorąco ułożone na liściach sałaty.

FLAKI PO WĘGIERSKU Z PAPRYKĄ

50 dag oczyszczonych, ugotowanych flaków (lub mrożonych), 10 dag smalcu, 10 dag cebuli, 3 strąki czerwonej papryki, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1 ząbek czosnku, 1/2 łyżeczki kminku, 1/2 łyżeczki słodkiej mielonej papryki, posiekane liście selera, sól, pieprz

Flaki zalać dużą ilością osolonej wody i gotować ok. 30 min (flaki mrożone wystarczy rozmrozić). Następnie ostudzić i pokrajać w paski o dł. 5—6 cm. W rondelku

rozgrzać tłuszcz, dodać umyte i sparzone wrzątkiem, obrane ze skóry i pokrajane w paski strąki papryki, posiekaną cebulę, rozarty z solą czosnek, koncentrat pomidorowy oraz kminek; wlać 2 łyżki wody i dusić na bardzo małym ogniu pod przykryciem 10—15 min. Pokrajane flaki włożyć do rondla, dolać tyle wody aby przykryła flaki i całość gotować do miękkości (mrożone flaki nie wymagają długiego gotowania). Przyprawić solą, pieprzem i papryką mieloną. Posypać posiekanymi liśćmi selera i podawać gorące z pieczywem.





PAPRYKA NA JARZYNĘ

PURÉE Z PAPRYKI

8—10 strąków papryki, 5 dag masła, sól, pieprz, papryka mielona

Umyte strąki papryki oczyścić z nasion, ugotować w osolonej wodzie do miękkości. Przetrzeć przez sito, wyłożyć na salaterkę i posypać dobrze schłodzonym startym masłem. Podawać na gorąco jako dodatek do potraw mięsnych i z ryb.

PAPRYKA DUSZONA Z WINEM

8—10 strąków świeżej lub konserwowej papryki, 2 cebule, 2—3 łyżki oliwy (lub oleju sojowego), 1/2 szklanki rosółu (może być z kostki), 1 szklanka białego wytrawnego wina, sól

Umyte strąki papryki oczyścić z nasion i pokrajać w szerokie paski lub kostkę. Cebulę obrać, posiekać i smażyć

do miękkości na rozgrzanym oleju. Gdy cebula zacznie się rumienić, włożyć paprykę i dusić ok. 10 min. Wlać rosół i wino, a potem dusić dalej na słabym ogniu bez przykrycia przez 30 min. Doprawić do smaku solą. Potrawy nie trzeba zagęszczać mąką, uzyskuje ona odpowiednią konsystencję przez wyparowanie wody. Podawać jako jarzynę do potraw z mięs i drobiu.

PAPRYKA DUSZONA Z POMIDORAMI

8—10 strąków zielonej papryki, 4—5 pomidorów, 4—5 łyżek oleju sojowego lub słonecznikowego, 2 ząbki czosnku, sól, natka pietruszki

Umyte strąki papryki oczyścić z nasion i przekrajać wzdłuż na 4—6 części. Umyte pomidory sparzyć, obrać ze skóry, podzielić na części (usuwając nadmiar pestek). Lekko rozgnieciony czosnek smażyć na rozgrzanym oleju do lekkiego zrumienienia. Gdy nabierze złotego koloru, wyjąć go, a do tłuszczu dodać paprykę i dusić pod przykryciem do miękkości. Następnie dodać pomidory, doprawić do smaku solą i dusić do prawie całkowitego odparowania wody. Posypać drobno posiekaną natką pietruszki. Podawać jako dodatek do dań mięsnych i potraw z jaj.

PAPRYKA DUSZONA Z CEBULĄ

8—10 strąków zielonej lub czerwonej papryki, 4—5 dużych cebul, 1/4 szklanki oleju sojowego lub słonecznikowego, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, papryka mielona

Umyte strąki papryki oczyścić z nasion i pokrajać w paseczki. Cebulę pokrajać w piórka, podsmażyć na tłuszczu,

dodać paprykę, skropić wrzącą wodą i dusić pod przykryciem do miękkości. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy i przyprawy. Podawać na gorąco jako dodatek do dań mięsnych, rybnych i z jaj.

PAPRYKA SMAŻONA LUB PIECZONA

8—10 strąków papryki, 4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego,
sól

Umyte strąki papryki oczyścić z nasion, smażyć na rozgrzanym oleju do silnego zrumienienia. Potem wyjąć, osączyć z tłuszczu, obrać ze skóry i posolić. Podawać gorące jako dodatek do dań z mięsa smażonego i pieczonego.

Uwaga: Strąki papryki, po umyciu i oczyszczeniu, można także piec w piekarniku ze wszystkich stron (najlepiej na ruszcie), obrać ze skóry i również podawać jako gorący dodatek do drugich dań.

PAPRYKA SMAŻONA W CIEŚCIE

8—10 strąków papryki, 2 1/2 łyżki margaryny
Ciasto: 20 dag mąki, 1 szklanka mleka, 3 jaja, sól, cukier

Umyte strąki papryki oczyścić z nasion, piec w piekarniku, obrać ze skóry. Przekrajane wzdłuż na połowy strąki maczać w gęstym cieście sporządzonym z podanych składników. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Podawać jako dodatek do potraw z mięs smażonych lub jako danie samodzielne z ziemniakami, sosem pomidorowym i surówką.

Uwaga: Strąki papryki przygotowane w ten sam sposób, można również panierować (w jajku i bułce tartej), a następnie smażyć na rozgrzanym tłuszczu.

FASOLKA SZPARAGOWA Z ZIELONĄ PAPRYKĄ

70 dag fasolki szparagowej, 3—4 strąki zielonej papryki, 2 pomidory, 1 cebula, 2 łyżki oliwy (lub oleju sojowego), kilka łyżek czerwonego wina, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, cukier, ziele angielskie, natka pietruszki

Umytą fasolkę pokrajać na kawałki i ugotować na wpół miękko w małej ilości osolonej wody. Z umytych strąków papryki usunąć gniazda nasienne, paprykę pokrajać w plasterki, dodać obraną i posiekaną cebulę, podsmażyć na rozgrzanym oleju, dodać do fasolki i dusić pod przykryciem na małym ogniu. Gdy warzywa będą miękkie, włożyć umyte, obrane ze skóry i pokrajane w cząstki pomidory. Sporządzić zasmażkę z mąki i oleju, dodać do warzyw i jeszcze chwilę dusić. Wlać wino, doprowadzić do smaku przyprawami i posypać drobno posiekaną natką pietruszki. Podawać do potraw z mięsa gotowanego lub duszonego, z ryżem lub ziemniakami.

DYNIA Z PAPRYKĄ

75 dag dyni, 4 strąki papryki, 2 cebule, 2 ząbki czosnku, 7 łyżek koncentratu pomidorowego, 1 łyżka mąki, 1 łyżka margaryny, 1 łyżeczka ostrej papryki mielonej, sól

Dynię obrać ze skóry, usunąć z niej nasiona i pokrajać w cienkie plastry. Każdy plaster oprószyć mąką i obsmażyć z obu stron na rozgrzanym tłuszczu. Umyte

i oczyszczone z nasion strąki papryki drobno pokrajać. Następnie razem z posiekaną cebulą smażyć krótko na tłuszczu, dodając pod koniec koncentrat pomidorowy i rozarty z solą czosnek. Doprawić do smaku (potrawa powinna być ostra). Przygotowane warzywa nałożyć na usmażone plastry dyni, lekko podduścić w przykrytym naczyniu, później podpiec w piekarniku. Podawać na gorąco do potraw z jaj. Można posypać drobno posiekaną natką pietruszki lub koperkiem.

ZIEMNIAKI Z PAPRYKĄ

1,5 kg ziemniaków, 3 strąki zielonej papryki, 2—3 pomidory, 5 łyżek tłuszczu (smalec lub olej sojowy), 1 cebula, 1 łyżka mąki, 1 ząbek czosnku, 1/2 szklanki rosółu z kostki, przyprawa do zup, sól, cukier, pieprz, ziele angielskie ewentualnie koperek

Obraną cebulę pokrajać w grube plastry, a umyte i oczyszczone z nasion strąki papryki w paski. Następnie podduścić razem na tłuszczu. Gdy warzywa zmiękną dodać umyte, obrane ze skóry i pokrajane w plastry pomidory oraz przyprawy. Całość podać rosółem, zagęścić mąką i zagotować. Umyte i obrane ziemniaki pokrajać w kostkę, sparzyć wrzącą wodą, zrumienić na rozgrzanym tłuszczu i dodać do potrawy. Wszystkie składniki dusić przez kilka minut. Doprawić do smaku i ewentualnie posypać posiekanym koperkiem. Podawać jako jarzynę do mięs duszonych, drobiu lub jako samodzielne danie z surówkami.

CHIŃSKA KAPUSTA Z PAPRYKĄ

1 kg chińskiej kapusty (można zastąpić włoską lub białą), 6 strąków czerwonej papryki, 3 łyżki przyprawy maggi (w płynie), 2 łyżki octu

winnego, 2 łyżki cukru, 2 łyżeczki soli, 5 łyżek oleju sojowego, pół łyżeczki mielonego ziela angielskiego

Kapustę umyć, usunąć uszkodzone liście i podzielić na większe kawałki, a grube rdzenie liści na mniejsze. Umyte i oczyszczone z nasion strąki papryki pokrajać w paski. Na rozgrzanym oleju smażyć najpierw paprykę, a gdy ściemnieje dodać ziele angielskie i kapustę. Całość smażyć 3 min stale mieszając. Gdy kapusta będzie miękka, dodać sól, cukier, przyprawę maggi i smażyć 1 min. Następnie wlać ocet, wymieszać i podawać jako dodatek do łagodnych potraw z mięsa i drobiu z ryżem. **Uwaga:** Jest to oryginalny przepis z kuchni chińskiej, stąd charakterystyczny przebieg obróbki cieplnej poszczególnych etapów przygotowania tej potrawy.

SELERY Z PAPRYKĄ

50 dag selerów, 3 łyżki posiekanej świeżej papryki (czerwonej lub zielonej), 1 łyżka posiekanej ostrej papryki (czuszki), 4 łyżki oleju sojowego, 1,5 łyżki cukru, 1,5 łyżki białego wytrawnego wina, 3 łyżki rosółu z kury (może być z kostki), 1,5 łyżki octu winnego, 2 łyżki maggi (w płynie), 1/2 łyżeczki zmielonego imbiru, 1 łyżka soli

Umyte i obrane selery pokrajać w słupki, a potem moczyć 15 min w osolonej wodzie (1 łyżka soli na szklankę wody). Na patelni rozgrzać olej, włożyć czuszkę i imbir. Smażyć 30 sek. mieszając, dodać osączony seler i smażyć jeszcze 3 min. Następnie seler wyjąć, a na patelnię włożyć posiekaną paprykę i smażyć 15 sek. mieszając. Dodać przyprawę maggi, ocet, wino, rosół i cukier, a potem smażyć ponownie 15 sek. Tak przygotowanym sosem poleać selery. Podawać na gorąco do potraw z mięsa lub drobiu. Potrawa ma smak słodko-kwaśny i jest bardzo ostra.

Uwaga! Jest to potrawa chińska, którą podobnie jak w poprzednim przepisie przygotowuje się w specyficzny sposób.

PATISON Z POMIDORAMI I PAPRYKĄ PO GRECKU

40 dag patisona, 2—3 pomidory lub 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 4—5 strąków papryki świeżej lub konserwowej, 2 cebule, 1 łyżeczka ostrej papryki mielonej, 3 łyżki oleju, pieprz, cukier, sól

Patison obrać ze skóry i zetrzeć na tarce jarzynowej o grubych oczkach. Na rozgrzanym oleju usmażyć (nie rumieniąc) drobno posiekaną cebulę, dodać patison oraz umyte, oczyszczone z nasion i drobno pokrajane strąki papryki, a także wszystkie przyprawy. Całość dusić ok. 30 min pod przykryciem. Umyte pomidory sparzyć, obrać ze skóry, przetrzeć i dodać do uduszonych warzyw (ewentualnie koncentrat pomidorowy). Dusić jeszcze chwilę, po czym można doprawić do smaku. Podawać na gorąco jako dodatek do potraw z ryb.

Uwaga! Potrawę można podać również na zimno.

BAKŁAŻANY I KABACZKI Z POMIDORAMI I PAPRYKĄ

50 dag bakłażanów, 50 dag młodych kabaczków, 4—5 twardych pomidorów, 4—6 strąków zielonej papryki, 5 łyżek oliwy (ewentualnie oleju sojowego), 1—2 ząbki czosnku, 2—3 cebule, pół pęczka natki pietruszki, tymianek, bazylią, liść lauowy, sól, pieprz

Umyte bakłażany i kabaczki obrać ze skóry, oczyścić z nasion i pokrajać w grube plastry lub rozdrobnić. Umyte pomidory sparzyć, obrać ze skóry i podzielić na

ćwiartki. Strąki papryki, po umyciu i usunięciu gniazd nasiennych, również rozdrobnić. Cebulę pokrajać w plasterki, a czosnek rozetrzeć. W rondlu rozgrzać oliwę lub olej, włożyć cebulę, przesmażyć ją, a gdy będzie szklista, dodać resztę warzyw, czosnek, związane w pęczek przyprawy (tymianek, bazylija, natka), liść laurowy, sól i pieprz. Następnie wszystkie składniki lekko przemieszać, a potem dusić pod przykryciem na małym ogniu do miękkości warzyw. Wyjąć natkę i liść laurowy. W miarę potrzeby odparować wodę. Gotowa potrawa nie powinna być rzadka.

Uwaga! Jest to potrawa „Ratatouille” z południowej Francji. Podaje się ją jako dodatek do pieczonych mięs, potraw z jaj, zakąskę zimną lub gorącą, a także jako nadzienie do warzyw np. pomidorów, kabaczków itp. Można również podać ją z ryżem jako samodzielne danie kolacyjne.

WARZYWA MIESZANE Z PAPRYKĄ

2 nieduże kabaczki lub 3 większe ogórki, 30 dag ziemniaków, 30 dag fasolki szparagowej, 2—3 pomidory, 4—5 strąków papryki, 3 jabłka (antonówki), 2 cebule, 4 ząbki czosnku, pół szklanki oliwy (lub oleju), 1 łyżeczka papryki mielonej (słodkiej i ostrej), 4—5 łyżek posiekanej zieleniny (natka pietruszki i selera, kolendra, bazylija, mięta), sól, pieprz

Warzywa oraz jabłka umyć i obrać. Strąki papryki oczyścić z nasion, a fasolkę szparagową z włókien; z jabłek usunąć komory nasienne, pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Kabaczki pokrajać w dużą kostkę, ziemniaki w drobną, paprykę w paski; fasolkę podzielić na kawałki o długości 3—4 cm, jabłka i pomidory na ćwiartki, a cebulę i czosnek drobno posiekać. Warzywa wrzucić na rozgrzany olej, przesmażyć, aż zmniejszą

swoją objętość, podlać wodą lub bulionem z kostki i dusić pod przykryciem do miękkości. Przed podaniem suto posypać zieleniną. Potrawa służy jako dodatek do mięsa.

Uwaga! Potrawę tę można przyrządzić, zmieniając asortyment warzyw w zależności od możliwości i upodobań.





DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE

PAPRYKA FASZEROWANA RYZEM

8—10 strąków papryki, 1 szklanka ryżu, 10 dag ostrego sera żółtego, 2 jaja, 2—3 łyżki oliwy albo oleju sojowego lub słonecznikowego, 1/2 szklanki rosółu z kostki lub sosu z mięsa, 1 ząbek czosnku, 4 łyżki posiekanej natki pietruszki, sól

Z umytych strąków papryki ściąć górną powierzchnię wraz z szypułką, usunąć nasiona nie uszkadzając strąków. Wnętrza strąków lekko posolić. Ugotować ryż, dodać część startego na tarce o grubych oczkach sera, surowe jaja, rozarty z solą czosnek i posiekaną natką pietruszki. Nadzienie dokładnie wymieszać, dodając w miarę potrzeby rosół. Doprawić do smaku solą. Strąki papryki napełnić nadzieniem, ułożyć w ogniotrwałym naczyniu, skropić olejem, posypać resztą sera i wstawić pod przykryciem do piekarnika (180°C) na ok. 30 min. Paprykę można również udusić w rondlu na płycie, uważając, aby się nie przypaliła. Podawać jako danie samodzielne z surówką i ziemniakami lub pieczywem.

PAPRYKA FASZEROWANA RYZEM I JAJAMI

8—10 strąków papryki, 3/4 szklanki ryżu, 3 jaja na twardo, 1 jajo surowe, 2—3 łyżki oliwy albo oleju sojowego lub słonecznikowego, 2 łyżki tartej bułki, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 4 łyżki posiekanej natki pietruszki, sól, pieprz, papryka mielona

Strąki papryki przygotować jak wyżej. Ugotować ryż, wymieszać go z surowym jajem, posiekаныmi jajami ugotowanymi na twardo, zieleniną i przyprawami. Strąki papryki napełnić nadzieniem i dusić w rondlu pod przykryciem do miękkości lub piec w piekarniku, podlewając w miarę potrzeby wodą. Pod koniec duszenia dodać koncentrat pomidorowy, wymieszany z bułką tartą i niewielką ilością wody (zamiast bułki można dodać mąkę). Potrawę doprawić do smaku solą, pieprzem i papryką mieloną. Podawać na kolację lub na obiad z różnymi surówkami.

PAPRYKA FASZEROWANA WARZYWAMI

8—10 strąków papryki, 80 dag warzyw mieszanych (marchew, pietruszka, pory, cebula), 3 łyżki koncentratu pomidorowego, 4—5 łyżek oleju sojowego lub słonecznikowego, 5 łyżek startego sera żółtego, sól, pieprz, papryka mielona, natka pietruszki

Umyte i oczyszczone warzywa drobno pokrajać lub zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Następnie udusić do miękkości z połową oleju, wymieszać z koncentratem pomidorowym i startym serem. Doprawić do smaku solą, pieprzem i papryką mieloną. Dalej postępować jak w poprzednich przepisach. Gotową potrawę podawać posypaną posiekaną natką pietruszki z ziemniakami gotowanymi lub pieczonymi.

PAPRYKA FASZEROWANA ZIEŁONYM GROSZKIEM I BUŁKĄ

8—10 strąków zielonej papryki, 30 dag zielonego groszku, 4 łyżki tłuszczu (masło roślinne lub margaryna), 2 jaja, 2 czerstwe bułki (kajzerki), pół szklanki mleka, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 3 łyżki kaszy manny, 1 szklanka wywaru z warzyw, 1 łyżka mąki, przyprawa do zup (w płynie), sól, cukier, pieprz, 1 pęczek posiekanego koperku

Strąki papryki przygotować jak wyżej, a następnie obgotować we wrzącej osolonej wodzie. Bułki namoczyć w mleku, dokładnie odcisnąć, dodać jaja, tłuszcz, groszek zielony (ugotowany lub konserwowy), kaszę mannę, koperek. Całość dobrze wyrobić, doprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem. Strąki papryki napełnić nadzieniem. Włożyć do rondla, podać wywarem z warzyw i dusić pod przykryciem do miękkości. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy wymieszany z mąką, zagotować, dodać przyprawę do zup. Potrawę podawać z ziemniakami i surówką.

PAPRYKA FASZEROWANA GRZYBAMI

8—10 strąków zielonej papryki, 40 dag świeżych grzybów (np. pieczarek), 3 łyżki tłuszczu (smalec, margaryna), 1 cebula, pół szklanki śmietany, 2 jaja, szklanka wywaru z warzyw, 4 łyżki tartej bułki, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, natka pietruszki lub koperek

Strąki papryki przygotować jak wyżej. Obraną cebulę posiekać i przesmażyć. Umyte i oczyszczone grzyby drobno pokrajać i udusić na tłuszczu. Ostudzić, wymieszać z cebulą, bułką tartą, posiekanymi jajami ugotowanymi na twardo i przyprawami. Strąki papryki napełnić na-

dzeniem i postępować dalej jak wyżej. Potrawę posypać posiekaną natką pietruszki lub koperkiem. Podawać z ziemniakami lub ryżem i surówką.

PAPRYKA FASZEROWANA RYŻEM, JAJAMI I RODZYNKAMI

8—10 strąków zielonej papryki, 30 dag ryżu, 4 łyżki tłuszczu, szklanka wywaru z warzyw, 1 duża cebula, 4 jaja, 4 łyżki tartej bułki, pół szklanki koncentratu pomidorowego, 3 dag rodzynek, sól, pieprz, ziele angielskie, cukier, papryka mielona

Strąki papryki przygotować jak wyżej. Ryż ugotować i wymieszać z rodzynekami. Cebulę posiekać, zrumienić na tłuszczu, wbić jaja, wymieszać i lekko przesmażyć. Gdy ostygnie dodać tartą bułkę, pieprz, cukier i utarte ziele angielskie. Strąki papryki luźno napełnić nadzieniem. Ogniotrwałe naczynie wysmarować tłuszczem, na dno wsypać warstwę ryżu z rodzynekami, ułożyć strąki papryki, ponownie warstwę ryżu i paprykę itd. Koncentrat pomidorowy przesmażyć z papryką mieloną, rozprowadzić wywarem z warzyw, zalać papryki, przykryć i zapiec w piekarniku (20—30 min). Przed podaniem można posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

PAPRYKA FASZEROWANA MIĘSEM I RYŻEM

8—10 strąków papryki, 3/4 szklanki ryżu, 10 dag mielonego mięsa, 5 dag szynki, 1/2 szklanki białego wytrawnego wina, 3 łyżki oliwy lub oleju, 1,5 szklanki rosółu z kostki, sól, natka pietruszki

Strąki papryki przygotować jak wyżej. Ryż ugotować na sypko, wymieszać z mięsem i drobno pokrajaną szynką,

posolić. Strąki papryki napełnić nadzieniem, ułożyć je w ogniotrwałym naczyniu, zalać winem, rosółem, skropić oliwą i piec pod przykryciem w piekarniku (180°C) przez ok. 30 min. Podawać jako danie gorące posypane posiekaną natką pietruszki z surówką.

PAPRYKA FASZEROWANA MIĘSEM

8—10 strąków zielonej lub czerwonej papryki, 25 dag mielonego mięsa (wieprzowina), 3 łyżki tartej bułki, 1 jajo, 1 duża cebula, 2 łyżki tłuszczu (olej sojowy lub margaryna), 1/2 szklanki śmietany, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, cukier, pieprz, przyprawa chilli, 4 łyżki posiekanej natki pietruszki

Strąki papryki przygotować jak wyżej. Cebulę drobno pokrajać i lekko przyrumienić na tłuszczu. Do zmielonego mięsa dodać cebulę, jajo, bułkę tartą i przyprawy. Strąki papryki napełnić nadzieniem, ułożyć w rondlu, dodać pozostały tłuszcz, podlać kilkoma łyżkami wrzącej wody i dusić pod przykryciem do miękkości. Pod koniec dodać do sosu koncentrat pomidorowy i śmietanę, doprawić do smaku i zagotować. Posypać drobno posiekaną natką pietruszki. Podawać z ziemniakami.

PAPRYKA FASZEROWANA MIĘSEM KURY I SZYNKĄ

8—10 strąków zielonej słodkiej papryki, 20 dag gotowanego mięsa z kury lub kurczaka, 15 dag szynki lub kiełbasy, 1 mała cebula, 3 łyżki drobno posiekanych pieczarek, 1 kubeczek jogurtu (250 ml), 2 jaja, 1/2 łyżki majeranku, 1/2 łyżeczki musztardy, sól, pieprz, natka pietruszki lub koperek

Strąki papryki przygotować jak wyżej, obgotować we wrzącej wodzie, wyjąć i ostudzić. Mięso kury wraz z szyn-

ką zemleć w maszynce lub drobniutko posiekać, wymieszać z pokrajaną w kostkę cebulą, pieczarkami i majerankiem, doprawić solą i pieprzem do smaku. Strąki papryki ściśnięto napełnić farszem, ułożyć w ogniotrwałym naczyniu i piec w piekarniku (180°C) ok. 30—40 min.

Przygotować sos: jogurt dokładnie rozmieszać z jajami, musztardą i solą. Po 20 minutach pieczenia, papryki zalać sosem i piec dalej, aż do mocnego zrumienienia. Posypać posiekaną natką pietruszki lub koperkiem i podawać z ziemniakami lub ryżem i surówką.

PAPRYKA FASZEROWANA KURCZĘCIEM

8—10 niedużych strąków czerwonej lub zielonej słodkiej papryki, 75 dag surowego mięsa z kurczaka, 3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 mała cebula, 1/2 łyżeczki zmielonej ostrej papryki (czuszki), 1/2 łyżeczki imbiru, 1 łyżka startej skórki z cytryny, 3 ząbki czosnku, 1 łyżeczka przyprawy curry, 3 goździki, 1 łyżeczka cynamonu, 3/4 szklanki mleka z dodatkiem wiórków kokosowych

Strąki przygotować jak wyżej. Mięso z kurczaka drobno posiekać. Obraną i pokrajaną w kostkę cebulę szybko obsmażyć na rozgrzanym oleju, dodać zmieloną paprykę, imbir, rozarty czosnek, zgniecione goździki, curry i cynamon. Wszystkie składniki połączyć z mięsem i wymieszać. Napełniać strąki papryki tak, aby brzegi można było spiąć wykałaczką. Paprykę gotować pod przykryciem 30—40 min na małym ogniu w „mleczku kokosowym” z dodatkiem skórki z cytryny. Podawać na gorąco z ryżem.

Uwaga: Papryka faszerowana kurczęciem jest potrawą z Płd.-Wsch. Azji, stąd też specyficzny zestaw podanych wyżej przypraw.

PAPRYKA FASZEROWANA RYBĄ

8—10 strąków papryki, pół szklanki ryżu, 30 dag usmażonej wyfiletowanej ryby, 2 cebule, 2 łyżki tłuszczu, 1 jajo, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, 1 1/2 szklanki rosółu z kostki, 1 łyżka mąki, 1 ząbek czosnku, natka pietruszki, sól, pieprz, estragon, rozmaryn, cukier

Strąki papryki przygotować jak wyżej. Ryż ugotować na sypko. Rybę posiekać, wymieszać z ryżem, posiekaną cebulą uduszoną na tłuszczu, posiekaną natką pietruszki, solą i pieprzem. Strąki papryki nadziać, ułożyć w płaskim rondlu, podlać rosółem, dodać estragon i dusić pod przykryciem do miękkości. Pod koniec duszenia sos zagęścić mąką, dodać koncentrat pomidorowy i zagotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem. Podawać z ziemniakami z wody lub z pieczywem i surówką.

PAPRYKA FASZEROWANA MASĄ ŚLEDZIOWĄ

8—10 strąków zielonej papryki, 25 dag odgłowionych solonych śledzi, 1/2 szklanki mleka, 1/2 szklanki ryżu, 1/4 szklanki oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 cebula, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1 łyżka mąki, przyprawa maggi (w płynie), pieprz, natka pietruszki

Śledzie dobrze wymoczyć. Strąki papryki przygotować jak wyżej, obgotować we wrzącej wodzie. Ryż ugotować na sypko (dodając do wody mleko), ostudzić. Drobną posiekaną cebulę przesmażyć na rozgrzanym oleju, dodać oczyszczone śledzie, jeszcze raz przesmażyć, ostudzić. Następnie razem drobno posiekać, wymieszać z ryżem i doprawić do smaku. Strąki papryki napełnić nadzieniem, ułożyć w płaskim rondlu, podlać kilkoma łyżka-

mi wrzącej wody, skropić olejem i dusić pod przykryciem do miękkości. Pod koniec duszenia dodać koncentrat pomidorowy wymieszany z mąką i wodą, doprawić przyprawą maggi i zagotować. Posypać posiekaną natką pietruszki i podawać z ziemniakami z wody lub pieczywem i surówką.

Uwaga! Potrawę tę można przygotować, dodając zamiast ryżu posiekane jaja ugotowane na twardo.

ZAPIEKANKA Z RYŻU, PAPRYKI I GRZYBÓW

1 szklanka ryżu, 5 strąków zielonej papryki, 10 średniej wielkości grzybów, 5 pomidorów, 10 dag startego sera żółtego, 1 cebula, 2 łyżki tłuszczu (margaryna lub masło roślinne), 1/2 szklanki śmietany, 2 szklanki wywaru z warzyw lub rosółu z kostki, sól, pieprz, natka pietruszki lub koperek

Obraną cebulę pokrajać w kostkę i przesmażyć na części tłuszczu, dodając oczyszczone i pokrajane w plasterki trzonki grzybów. Chwilę poddusić, a następnie wsypać umyty ryż i mieszając podsmażyć. Przełożyć do większego naczynia, zalać gorącym wywarem i gotować 5 minut. Przykryte naczynie z ryżem umieścić w niezbyt gorącym piekarniku i ogrzewać, aż ryż będzie miękki i sypki. Umyte strąki papryki oczyścić z nasion, pomidory umyć, sparzyć i obrać ze skóry. Paprykę i pomidory pokrajać w plastry i poddusić (kilka minut) z tłuszczem i oczyszczonymi kapeluszami grzybów. W ogniotrwałym naczyniu wysmarowanym tłuszczem ułożyć warstwami ryż, paprykę i pomidory, przesypując kolejne warstwy solą, pieprzem i startym serem. Z wierzchu polać śmietaną, włożyć podduszone kapelusze grzybów. Piec pod przykryciem w piekarniku (180—200°C) przez ok. 20 min. Posypać posiekaną natką pietruszki lub koperkiem i podawać z surówką.

ZAPIEKANKA Z RYŻU I PAPRYKI

2 szklanki ugotowanego na sypko ryżu (3/4 szklanki ryżu surowego), 6—8 strąków słodkiej czerwonej papryki, 2 cebule, 4—5 pomidorów, 10 dag startego ostrego sera żółtego, 2 jaja, 5 łyżek posiekanej natki pietruszki, 3 łyżki oleju, 1 łyżka tartej bułki, sól, pieprz, tłuszcz do wysmarowania naczynia

Umyte i oczyszczone z nasion strąki papryki pokrajać w cienkie paski, obraną cebulę w „piórka” i razem z papryką udusić na tłuszczu, dodając sól i pieprz do smaku. Umytę i sparzone wrzątkiem pomidory obrać ze skóry i pokrajać w plasterki. Ugotowany ryż wymieszać z posiekaną zieleniną, serem żółtym, żółtkami, dodać białka ubite na pianę i przyprawy. W ogniotrwałym naczyniu wysmarowanym tłuszczem układać warstwami ryż, uduszoną paprykę z cebulą i plasterki pomidorów w ten sposób, aby ostatnią warstwę stanowił ryż. Wyrównać powierzchnię i posypać tartą bułką. Potrawę zapiec w piekarniku (180°C) do zrumienienia. Podawać posypaną posiekaną natką pietruszki z dodatkiem sezonowych surówek.

BAKŁAŻANY FASZEROWANE PAPRYKĄ I PORAMI

4—5 młodych bakłażanów, 2—3 strąki papryki, 2—3 pory, 1 jabłko, 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, sól, cukier, 1/2 liścia laurowego, 3—4 ziarna pieprzu, posiekane liście selera

Sos: 1 łyżka tłuszczu (margaryny), 1 łyżka mąki, 1 szklanka mleka, sok z 1/2 cytryny, 1 żółtko, 4 dag startego żółtego sera, sól

Umyte bakłażany cienko obrać ze skóry i przekrajać wzdłuż na połowy, usunąć nasiona, lekko oprószyć solą i pieprzem. Umyte i oczyszczone strąki papryki pokrajać

w cienkie paski, umyte pory w półkrażki, lekko poddu-
sić z dodatkiem oleju, wody i przypraw. Pod koniec
dodać obrane, oczyszczone z nasion i pokrajane w drob-
ne cząstki jabłko. Jeszcze chwilę dusić. Połówki bakła-
żanów napęłnić przygotowanym nadzieniem. Następnie
zrobić sos: z mąki i tłuszczu sporządzić białą zasmażkę,
przestudzić, rozprowadzić gorącym mlekiem, zagotować,
doprawić sokiem z cytryny i solą. Rozetrzeć żółtka
z częścią sosu i dodać do reszty (stopniowo, aby sos
się nie zwarzył), na koniec wsypać starty ser i wymieszać.
W ogniotrwałym naczyniu ułożyć połówki bakłażanów,
zalać sosem i upiec w dobrze nagrzanym piekarniku
(200°C) przez ok. 25 min. Potrawę podawać posypaną
posiekanymi liśćmi selera, z ziemniakami i surówką.

PAPRYKA DUSZONA Z GRZYBAMI I WARZYWAMI

3—4 strąki świeżej papryki, 25 dag zielonego groszku, (ok. 1/2 ma-
łej puszki groszku konserwowego), 25 dag świeżych grzybów
(np. pieczarki), 25 dag cienkiej fasolki szparagowej, świeżej lub
konserwowej (1/2 małej puszki), 1 cebula, 2 łyżki masła roślinnego
lub margaryny, 2—3 łyżki oliwy (ewentualnie oleju sojowego lub
słonecznikowego), 3—4 pomidory, sól, pieprz, natka pietruszki

Umyte strąki papryki opiec w piekarniku lub sparzyć
wrzątkiem, obrać ze skóry, oczyścić z nasion i pokrajać
w paski. Groszek zielony i fasolkę szparagową umyć
i ugotować w osolonej wodzie (konserwowe nie wy-
magają gotowania). Grzyby oczyścić, umyć, pokrajać
w plasterki i udusić na oleju. Osobno przesmażyć drobno
posiekaną cebulę. W garnku rozgrzać margarynę, wło-
żyć paprykę, cebulę, groszek, fasolkę i grzyby, dokładnie
wymieszać i dusić pod przykryciem 15 min. Następnie
dodać umyte, obrane ze skóry i pokrajane w cząstki
pomidory i dusić jeszcze chwilę. Doprawić do smaku solą

i pieprzem, posypać posiekaną natką pietruszki. Podać z ziemniakami, ryżem, kluskami i surówką.

BIGOS Z PAPRYKI

8—10 strąków papryki, 2 cebule, 2 jabłka, 4 pomidory, 15 dag wędzonego boczku, 20 dag kielbasy zwyczajnej, 1 łyżka tłuszczu (smalec lub olej sojowy), 1 ząbek czosnku, sól, pieprz, papryka mielona, przyprawa jarzynka, natka pietruszki lub koperk

Wędzony boczek pokrajać w paseczki, podsmażyć na rozgrzonym tłuszczu, dodając posiekaną cebulę oraz oczyszczone z nasion i pokrajane w paski strąki papryki. Warzywa podać kilkoma łyżkami wrzącej wody i dusić pod przykryciem kilka minut. Następnie włożyć pokrajaną w paski kielbasę, starte na grubej tarce jarzynowej obrane jabłka oraz umyte, obrane ze skóry i podzielone na ćwiartki pomidory. Całość chwilę poddusić. Bigos doprawić do smaku przyprawami, posypać obficie posiekaną natką pietruszki lub koperkiem, podawać z pieczywem lub ziemniakami. Do bigosu z papryki można również dodać uduszone oddzielnie z dodatkiem cebuli pieczarki.

LECSO Z PATISONEM I PAPRYKĄ

30 dag patisona, 4—5 strąków papryki świeżej lub konserwowej, 2 cebule, 4—5 pomidorów, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 25 dag kielbasy zwyczajnej, 4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka ostrej papryki mielonej, sól, pieprz, natka pietruszki

Patison obrać ze skóry, usunąć nasiona, pokrajać w słupki wraz z kielbasą. Umyte strąki papryki oczyścić z na-

sion i pokrajać w paski, a cebulę w piórka. Umyte i obrane ze skóry pomidory podzielić na cząstki. Na rozgrzanym oleju smażyć kolejno: cebulę, kiełbasę, paprykę i patison, dodając przy tym przyprawy. Podlać kilkoma łyżkami wrzącej wody i dusić pod przykryciem ok. 20 min. Dodać pomidory i jeszcze trochę poddusić. Doprawić do smaku, posypać posiekaną natką pietruszki, podawać z pieczywem lub ziemniakami i surówką, np. zieloną sałatą.

Uwaga! Patison należy do grupy warzyw dyniowatych (obok dyni, kabaczka i cukinii). Nazywany jest dynią talerzową. Owoce ma silnie pokarbowane i spłaszczone. Kolor skórki i miąższu — kremowobiały. Patisona można zastąpić cukinią.

SZNYCELKI Z RYŻU I PAPRYKI

25 dag ryżu, 4—5 strąków papryki, 2 marchewki, 1 cebula, 15 dag groszku konserwowego (1/3 małej puszki), 1 szklanka mleka, 4 łyżki tłuszczu (olej sojowy lub margaryna), 4 łyżki tartej bułki, 2 jaja, 1,5 łyżki mąki ziemniaczanej, sól, cukier, pieprz

Ryż ugotować na sypko w wodzie z dodatkiem mleka. Umyte i oczyszczone z nasion strąki papryki pokrajać w paski. Następnie wraz z posiekaną cebulą udusić na tłuszczu do miękkości. Ryż i uduszone warzywa zemleć w maszynce. Do masy dodać groszek konserwowy, całe jaja, część tartej bułki, mąkę ziemniaczaną, oraz obraną, startą na tarce i przesmażoną na tłuszczu marchew. Przyprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem, a potem dokładnie wyrobić. Następnie z przygotowanej masy formować sznycelki, obtaczać je w tartej bułce i smażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron. Podawać z ziemniakami i surówką, a także z sosami.

FASOLA Z ZIELONĄ PAPRYKĄ

30 dag białej fasoli, 4—5 strąków zielonej papryki, 1—2 pory, 3 łyżki tłuszczu, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, 1 ząbek czosnku, sól, cukier, pieprz, natka pietruszki lub koperek

Fasolę przebrać, umyć, a następnie moczyć kilka godzin w przegotowanej wodzie, po czym ugotować (w tej samej wodzie). Pozostawić część wywaru. Strąki papryki umyć, oczyścić z nasion, pokrajać w paseczki i udusić na tłuszczu razem z oczyszczonymi i pokrajanymi w półkrążki porami. Dodać rozarty z solą czosnek i wywar z fasoli. Całość dusić pod przykryciem do miękkości. Połączyć z ugotowaną fasolą, podprawić mąką i śmietaną, dodać przyprawy. Potrawę podawać posypaną posiekaną natką pietruszki lub koperkiem (jako danie obiadowe lub kolacyjne), z pieczywem lub ziemniakami.

PAPRYKA Z NADZIENIEM SEROWYM SMAŻONA W CIEŚCIE

8—10 strąków słodkiej papryki, 20 dag owczego sera (solan), 2 jaja, 4—5 łyżek oleju, 1/2 pęczka natki pietruszki
Ciasto: 3 jaja, 6 dag mąki, sól

Umyte strąki papryki oczyścić z nasion, opiec w piekarniku lub sparzyć wrzątkiem i obrać ze skóry. Ser zetrzeć na tarce, wymieszać z jajami i natką. Strąki papryki napęlnić przygotowaną masą. Z jaj, mąki i płynu (woda lub mleko) sporządzić ciasto o konsystencji gęstej śmietany, posolić. Strąki maczać w cieście i obsmażać z obu stron na rozgrzanym oleju. Podawać z pieczywem i zsiadłym mlekiem jako danie kolacyjne. Posypać posiekaną natką pietruszki.

SPAGETTI Z POMIDORAMI I PAPRYKĄ

4—5 strąków czerwonej papryki, 4—5 pomidorów, 40 dag spaghetti, 4—5 jaj, 5 dag margaryny, 10 dag startego sera żółtego, sól, pieprz, natka pietruszki

Umyte strąki papryki oczyścić z nasion i pokrajać w paski. Pomidory umyć, sparzyć, obrać ze skóry, podzielić na cząstki. Paprykę i pomidory przesmażyć na tłuszczu i dusić do miękkości w płaskim rondlu. Ugotować spaghetti, odcedzić tak, aby cały zwinięty kłębek makaronu włożyć do rondla z uduszonymi warzywami. Następnie dodać całe roztrzepane jajo, obficie posypać serem żółtym i zapiekać w gorącym piekarniku (200°C) przez 15—20 min. Posypać drobno posiekaną natką pietruszki. Podawać jako samodzielne danie kolacyjne z dodatkiem surówki.

RYBA Z POMIDORAMI I PAPRYKĄ PO CHŁOPSKU

1 kg świeżej ryby (morszczuk, halibut) lub 50 dag filetów, 2 duże cebule, 10 dag wędzonej stoniny, 4 strąki zielonej papryki, 2—3 duże pomidory (paprykę i pomidory można zastąpić konserwą „lecco” — zob. przepis), sól, papryka mielona, natka pietruszki.

Ryby umyć, oczyścić, wyfiletować, podzielić na dzwonka (filety wystarczy podzielić na porcje). Stoninę pokrajać w drobną kostkę, stopić i podsmażyć na niej posiekaną cebulę. Porcje ryby ułożyć w rondlu, przekładając zrumienioną cebulą oraz umyętymi i pokrajanymi w plastry pomidorami i papryką. Skropić gorącą wodą i dusić pod przykryciem na wolnym ogniu do miękkości. Posypać zieleniną i podawać z ziemniakami z wody i surówką.

Uwaga! Potrawę tę można również przygotować w inny sposób. Obsmażyć wstępnie porcje ryby, a następnie dusić je wraz z warzywami.

KARMAZYN LUB DORSZ DUSZONY W PIKANTNYM SOSIE Z PAPRYKĄ

50 dag filetów, 2 duże cebule, 4 strąki świeżej lub mrożonej papryki czerwonej, 1 duży jędrny ogórek kwaszony, 4—5 łyżek oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka mąki, 1 ząbek czosnku, 1/2 pęczka szczypiorku, sok cytrynowy, sól, cukier, pieprz, imbir, gałka muszkatołowa

Filety obłożyć cebulą pokrajaną w plastry (1 szt.) i pozostawić na 1 godz. Następnie podzielić na porcje, skropić sokiem z cytryny, oprószyć mąką i zrumienić szybko na tłuszczu (2—3 łyżki). Umyte strąki papryki sparzyć, obrać ze skóry, oczyścić z nasion i wraz z ogórkiem pokrajać w słomkę. Cebulę i czosnek drobno posiekać. Do garnka wlać 2 łyżki oleju, włożyć cebulę, paprykę i ogórek, dodać kilka łyżek gorącej wody, a następnie doprawić do smaku przyprawami i dusić pod przykryciem na małym ogniu. Po 15 min włożyć porcje ryby i jeszcze trochę poddusić. Przed podaniem dodać do smaku soku cytrynowego i posypać posiekanym szczypiorkiem. Podawać z ryżem na sypko i z zieloną sałatą.

FILETY RYBNE DUSZONE W SŁODKIEJ PAPRYCE

40—50 dag filetów z ryby morskiej, 5—6 strąków papryki, 2 cebule, 1 duże jabłko kompotowe, 3—4 pomidory lub 1—2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1/3 szklanki oleju sojowego lub słonecznikowego, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka papryki mielonej, liść laurowy, sól, cukier, natka pietruszki

Filety obłożyć cienkimi plasterkami cebuli i pozostawić w chłodnym miejscu na ok. 1 godz. Umyte i oczyszczone z nasion strąki papryki pokrajać w paski, a umyte i obrane ze skórki pomidory oraz jabłko — w plasterki. Połowę warzyw włożyć do garnka i skropić olejem, dodać rozarty z solą czosnek, ułożyć warstwę filetów i ponownie przykryć warstwą warzyw. Dodać resztę oleju, kilka łyżek gorącej wody i dusić pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 30 min. Pod koniec duszenia doprawić do smaku solą, cukrem i papryką mieloną. Potrawę posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać z ryżem na sytko i zieloną sałatą.

KARP Z ZIEMNIAKAMI I PAPRYKĄ

1 kg karpia, 2—3 cebule, 2 pomidory, 4 strąki zielonej papryki, 30 dag ziemniaków, 4 dag masła roślinnego lub margaryny, pół szklanki śmietany, 2 łyżki mąki, 1 łyżka słodkiej papryki mielonej, sól, natka pietruszki

Karpia oczyścić, posolić i podzielić na dzwonka. Umyte i pozbawione nasion strąki papryki oraz pomidory i cebulę pokrajać w plastry, przesmażyć na tłuszczu. Następnie dodać 2 szklanki gorącej wody i gotować kilka minut, a potem warzywa przetrzeć przez sito. Umyte i obrane ziemniaki pokrajać w plasterki, sparzyć i włożyć do garnka. Na ziemniakach ułożyć porcje ryby, zalać przetartymi warzywami i gotować razem na małym ogniu pod przykryciem (ok. 35 min). Potrawę zagęścić mąką wymieszaną ze śmietaną, zagotować. Rybę ułożyć pośrodku półmiska, obłożyć plasterkami ziemniaków, całość połać sosem i posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać jako samodzielne danie z surówką.

KARP Z WARZYWAMI I PAPRYKĄ

1 kg karpia, 1 cebula, 2 średnie marchewki, 1 pietruszka, 4 strąki czerwonej papryki (pomidorowej), 5 dag masła roślinnego lub margaryny, pół szklanki wina (białego półwytrawnego), sól, cukier, pieprz, natka pietruszki

Karpia przygotować jak wyżej. Umyte strąki papryki oczyścić z nasion, sparzyć, obrać ze skóry, pokrajać w cienkie paski. Umyte i oczyszczone marchewki oraz pietruszkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach, a cebulę pokrajać w półplasterki. Warzywa podsmażyć lekko na tłuszczu, podlać wodą (2—3 łyżki), posolić i dusić pod przykryciem na małym ogniu przez kilka minut. Porcje ryby włożyć do garnka, wlać wino i dusić do miękkości. Doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem. Posypać posiekaną natką pietruszki i podawać z ziemniakami oraz surówką.

ŚLEDZIE DUSZONE Z PAPRYKĄ

40—50 dag śledzi solonych, 1 szklanka mleka, 5—6 strąków zielonej papryki, 2 cebule, 2 pomidory, 1/4 szklanki oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 łyżka cukru, 2 łyżki mąki, 1/2 szklanki śmietany, pieprz, natka pietruszki lub szczypiorek

Śledzie wymoczyć, oczyścić i potem moczyć je w mleku ok. 2 godz. Umyte strąki papryki oczyścić z nasion, a następnie razem z cebulą pokrajać w krążki i przesmażyć na tłuszczu. Dodać pokrajane w paski śledzie oraz umyte, obrane ze skóry i podzielone na cząstki pomidory. Dusić, aż papryka będzie miękka. Pod koniec dodać przyprawy oraz sos, zagęścić zawiesiną z mąki i śmie-

tany. Posypać posiekaną natką pietruszki lub szczypior-
kiem. Podawać z ryżem lub ziemniakami i surówką.

SLEDZIE DUSZONE Z PAPRYKĄ I JAJAMI

40—50 dag śledzi solonych, 1 szklanka mleka, 5—6 strąków zielonej
papryki, 1/4 szklanki oleju, 1/2 szklanki śmietany, 2 cebule, 2 łyżki
mąki, 2—3 jaja, 1 łyżka przyprawy maggi, pieprz, natka pietruszki
lub szczypiorek

Sledź, paprykę i cebulę przygotować jak wyżej. Pod ko-
niec duszenia dodać pokrajane w talarki jaja ugotowane
na twardo.

SLEDZIE SMAŻONE NADZIEWANE RYŻEM I PAPRYKĄ

4—5 śledzi solonych, pół szklanki ryżu, 4—5 strąków papryki, 2 jaja,
2 cebule, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 2 łyżki tartej bułki,
pół pęczka natki pietruszki, 1/4 szklanki oleju, sól, pieprz ziołowy,
papryka mielona

Wymoczone śledzie oczyścić, zdjąć z nich skórę i wy-
filetować. Ryż umyć, ugotować na sypko, cebulę drobno
posiekać i zrumienić na tłuszczu, dodając pod koniec
umyte, oczyszczone z nasion i pokrajane w kostkę strąki
papryki. Chwilę poddusić i wymieszać z ugotowanym
ryżem. Dodać surowe jaja, posiekaną natkę pietruszki,
koncentrat pomidorowy i przyprawy. Na połówki file-
tów nałożyć przygotowane nadzienie, przykryć pozosta-
łymi połówkami, zacisnąć brzegi, obtoczyć w tartej bułce
i obsmażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron. Potrawę
udekorować jarmużem lub sałatą i podawać z surówką.

KURCZĘ Z ZIELONĄ PAPRYKĄ

30 dag mięsa z kurczaka bez kości, 4—5 strąków zielonej papryki, 3—4 grzyby suszone (mogą być pieczarki), 1 kalarepka, 2 zielone cebulki (dymki), 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka wytrawnego wina, 1 łyżka mąki kukurydzianej (ziemniaczanej), pół białka jaja, 4—5 łyżek oleju sojowego lub słończnikowego, sól, cukier, imbir, natka pietruszki lub koperek

Umyte mięso pokrajać w kostkę, a następnie wymieszać z winem, imbirem, białkiem i mąką. Umytą i obraną kalarepkę oraz umyte i oczyszczone z nasion strąki papryki i wymoczone grzyby pokrajać w taką samą kostkę jak mięso. Mięso smażyć ok. 1 min na rozgrzanym oleju, wyjąć, a potem osączyć. Do oleju włożyć i szybko obsmażyć przepołowione ząbki czosnku, posiekaną cebulę, paprykę, grzyby i kalarepkę. Wymieszać te składniki z mięsem, doprawić do smaku przyprawami, dusić razem do miękkości stale mieszając. Posypać posiekaną natką pietruszki lub koperkiem. Podawać z ryżem na sypko i surówką. **Uwaga!** Potrawa ta pochodzi z kuchni chińskiej; charakteryzuje ją proces tzw. „krótkiego smażenia”.

KURCZĘ Z OSTRĄ I SŁODKĄ PAPRYKĄ

40 dag mięsa z kurczaka bez kości, 2 strąki zielonej lub czerwonej słodkiej papryki, 2 strąki świeżej lub suszonej ostrej papryki (czuszki), 2 łyżki przyprawy do zup, 1 łyżka mąki kukurydzianej (ziemniaczanej), 1 łyżka octu winnego, 2 łyżki rosółu z kury (może być z kostki), 5 łyżek oleju sojowego, sól, cukier

Umyte mięso pokrajać w drobną kostkę, wymieszać z 1 łyżką przyprawy do zup. Umyte i oczyszczone strąki papryki słodkiej i ostrej pokrajać w nieco większą kostkę niż mięso. Na rozgrzanym oleju smażyć mięso, stale mie-

szając, przez 10—15 sek., a potem wyjąć i osączyć z tłuszczu. Na pozostałym oleju smażyć przez ok. 30 sek. paprykę, włożyć ponownie mięso, dodać przyprawę do zup, ocet, rosół i smażyć przez następne 15 sek., stale mieszając. Doprawić do smaku przyprawami i podawać z ryżem na sypko i surówką.

Uwaga! Potrawa ta pochodzi z kuchni chińskiej; charakteryzuje ją proces tzw. krótkiego smażenia.

KURCZĘ Z RYŻEM I PAPRYKĄ

1 kurczak (ok. 80—90 dag), 3—4 strąki papryki, 2 pomidory, 1 szklanka ryżu, 1 cebula, 5 dag smalcu, 3 dag wędzonej słoniny lub tłustego boczku, 1 łyżeczka papryki mielonej, sól, natka pietruszki lub koperek

Umytego kurczaka podzielić na ćwiartki, posolić i pozostawić w chłodnym miejscu na ok. 1 godz. Słoninę pokrajaną w kostkę stopić w garnku, dodać połowę tłuszczu oraz posiekaną cebulę, którą należy zrumienić na złoty kolor. Następnie włożyć kurczaka, lekko go obrumienić, oprószyć papryką, podlać kilkoma łyżkami gorącej wody i dusić do momentu, aż będzie na wpół miękki. Umyte i oczyszczone strąki papryki oraz pomidory pokrajać w paski. Umyty ryż obsmażyć na pozostałym tłuszczu (nie rumienić), dodać razem z papryką i pomidorami do kurczaka, podlać wodą (aby przykryła mięso), zagotować i wstawić do piekarnika (180°C) na ok. 15—30 min. Piec pod przykryciem. Posypać posiekaną natką pietruszki lub koperkiem.

GĘŚ Z POMIDORAMI I PAPRYKĄ

1 kg mięsistej gęsi, 4—5 pomidorów, 4—5 strąków czerwonej słodkiej papryki, 3 cebule, 5 ząbków czosnku, 1/2 szklanki białego

wytrawnego wina, 2 łyżki margaryny, estragon, tymianek, bazylia, sól, pieprz, natka pietruszki i kolendra

Umyte mięso podzielić na porcje, natrzeć posiekanym czosnkiem i solą, zostawić na kilka godzin w chłodnym miejscu. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku, aż do zrumienienia. Przełożyć do garnka, dodać posiekaną cebulę, pozostały czosnek i przyprawy, zalać ok. 2 szklankami gorącej wody i dusić pod przykryciem do miękkości. Umyte pomidory sparzyć, obrać ze skóry i podzielić na ćwiartki. Umyte i oczyszczone strąki papryki pokrajać w paseczki. Do gęsi dodać warzywa, wino, sól i pieprz. Dusić jeszcze chwilę, aż papryka zmięknie. Posypać drobno posiekaną natką pietruszki i kolendrą, podawać z ryżem lub ziemniakami i surówką.

PAPRYKARZ Z CIEŁĘCINY

40—50 dag cielęciny bez kości, 2 cebule, 4—5 strąków czerwonej papryki, 5 dag margaryny, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1/2 szklanki śmietany, 2 łyżki mąki, 1 łyżeczka słodkiej papryki mielonej, sól, natka pietruszki lub koperek

Z umytego mięsa usunąć błony, pokrajać je w dużą kostkę. Cebulę posiekać, a potem lekko zrumienić, oprószyć papryką mieloną, podlać 2 łyżkami wody i zagotować. Następnie dodać mięso, posolić i dusić na małym ogniu pod przykryciem. Gdy mięso będzie na wpół miękkie, dodać koncentrat pomidorowy, oczyszczone i pokrajane w paski strąki papryki. Wszystkie składniki dusić dalej, aż do miękkości. Pod koniec potrawę zagęścić, pogotować ok. 3—4 min. Posypać posiekaną natką pietruszki lub koperkiem. Podawać z ziemniakami, ryżem lub kluskami i surówką.

CIEŁĘCINA ZAPIEKANA Z PAPRYKĄ I POMIDORAMI

40—50 dag cielęciny bez kości, 4—5 strąków świeżej papryki, 4—5 niedużych pomidorów, 3 łyżki margaryny, 2 cebule, 1/2 łyżeczki surowej posiekanej bazylii i tymianku, pęczek koperku, sól, pieprz, ostra papryka mielona

Umyte mięso oczyścić z błon, pokrajać na małe plastry, z których każdy lekko rozbić tłuczkiem, oprószyć solą i pieprzem oraz papryką mieloną, a następnie obsmażyć z obu stron na tłuszczu (1,5 łyżki margaryny). Mięso włożyć do wysmarowanego tłuszczem ogniotrwałego naczynia, obłożyć umyтыми, obranymi ze skóry i podzielonymi na ćwiartki pomidorami oraz strąkami papryki pokrajanymi w paseczki, posypać posiekaną cebulą, ziołami, solą i pieprzem. Wlać kilka łyżek wrzącej wody lub lepiej bulionu z kostki, przykryć i piec w średnio nagrzanym piekarniku (180°C) do miękkości. Posypać obficie posiekanym koperkiem i podawać z ziemniakami lub ryżem i surówką.

KOTLETY CIEŁĘCE Z PAPRYKĄ

4—5 kotletów cielęcych z kostką, 4 cebule, 10 dag surowego boczku, 3 łyżki oliwy (oleju słonecznikowego lub sojowego), 2 łyżki mąki, 1 szklanka białego wytrawnego wina, 3—4 strąki słodkiej papryki, 4 pomidory, sól, pieprz, koperek

Obraną cebulę przekrajać na połowę, a potem razem z boczkiem pokrajanym w kostkę włożyć do garnka, podlać olejem i smażyć na silnym ogniu. Następnie przykryć i dusić przez kilka minut. Wyjąć skwarki i cebulę. Do garnka z olejem włożyć umyte, uformowane

i obtoczone w mące kotlety i obsmażyć z obu stron na rumiano. Następnie wlać wino i dusić pod przykryciem ok. 10 min. Umyte strąki papryki oczyścić z nasion i pokrajać w krótkie paseczki. Umyte pomidory sparzyć, obrać ze skóry i podzielić na cząstki. Gdy odparuje ok. 1/4 objętości wina, dodać do mięsa paprykę, pomidory, cebulę i skwarki; przykryć i dusić na małym ogniu ok. 30—40 min, uzupełniając sos gorącą wodą. Gdy mięso będzie całkowicie miękkie wyłożyć kotlety na wygrzany półmisek, z boku ułożyć dekoracyjne jarzyny, całość zalać sosem i posypać posiekanym koperkiem. Potrawę podawać z ziemniakami lub ryżem na sypko i surówką.

KOTLETY SCHABOWE Z PAPRYKĄ PO WĘGIERSKU

4—5 kotletów schabowych z kostką, 75 dag ziemniaków, 10 dag smalcu, 2 cebule, 2 pomidory, 3 strąki zielonej ostrej papryki (czuszki), 1 łyżeczka ostrej papryki mielonej, 1/2 łyżeczki kminku, 1 ząbek czosnku, sól, natka pietruszki

Umyte i lekko zbite tłuczkiem kotlety obrumienić z obu stron na rozgrzanym tłuszczu. Cebulę posiekać, przesmażyć, ułożyć na niej kotlety, posypać rozartym czosnkiem, kminkiem i solą, podlać kilkoma łyżkami gorącej wody i dusić pod przykryciem na małym ogniu. Paprykę i pomidory przygotować jak wyżej. Umyte ziemniaki obrać, opłukać i podzielić na ćwiartki. Po 10 min duszenia dodać do mięsa paprykę, pomidory i ziemniaki, uzupełnić w razie potrzeby wodą i gotować dalej, aż wszystkie warzywa zmiękną. Posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać jako samodzielne danie obiadowe z dodatkiem surówki.

SCHAB Z PAPRYKĄ

25 dag schabu bez kości, 3 zielone cebulki (dymki) lub 1/2 pęczka szczypiorku, 2 strąki zielonej papryki, 3 strąki czerwonej papryki, 4 ząbki czosnku, 4 łyżeczki przyprawy do zup w płynie, 1 strączek ostrej papryki (czuszki), 2 łyżeczki cukru, 3 łyżki oleju arachidowego (ewentualnie sojowego), pół łyżeczki imbiru, sól

Umyty i posolony schab obsmażyć na oleju (1 łyżka) i dusić 20 min z dodatkiem imbiru oraz posiekanej cebulki. Schłodzić i pokrajać w plastry o grubości ok. 0,5 cm. Umyte i oczyszczone strąki papryki podzielić na kawałki, a czuszkę posiekać. Ząbki czosnku pokrajać w cienkie plasterki. Oddzielnie wymieszać przyprawę do zup z posiekaną czuszką. Rozgrzać olej i smażyć ponownie mięso ok. 1 min, następnie dodać czosnek oraz paprykę, wymieszać i smażyć następną minutę. Na oddzielnej patelni smażyć ok. 10 sek. mieszaninę przypraw do zup i czuszki. Połączyć z mięsem, wymieszać i podawać z dodatkiem ryżu na sypko i surówki.

Uwaga! Potrawa ta pochodzi z kuchni chińskiej.

WIEPRZOWINA SIEKANA Z ZIELONĄ PAPRYKĄ

25 dag chudej wieprzowiny bez kości, 6 strąków zielonej papryki, 2 cebulki (dymki), 6 łyżek oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 ząbek czosnku, 1/4 łyżeczki mielonego imbiru, 1 łyżeczka wytrawnego wina (białego lub czerwonego), 1 łyżeczka mąki kukurydzianej (lub ziemniaczanej), 2 łyżki przyprawy do zup maggi (w płynie), sól, cukier

Umyte mięso posiekać tasakiem, dodać wino, przyprawę maggi i mąkę kukurydzianą, wymieszać. Umyte i oczyszczone z nasion strąki papryki drobno posiekać. Na patelni rozgrzać 3 łyżki oleju, szybko przesmażyć paprykę,

posolić i wyjąć z tłuszczu. Dodać pozostały olej i szybko na nim smażyć pokrajaną cebulę, imbir oraz rozarty z solą czosnek. Następnie dodać mięso i smażyć dalej, a gdy zmięknie, dołożyć paprykę. Wymieszać i podawać na gorąco z ryżem. Potrawę można przyrządzić również z wołowiny.

Uwaga! Potrawa ta pochodzi z kuchni chińskiej.

ROŻENKI Z WIEPRZOWINY Z PAPRYKĄ

40—50 dag wieprzowiny bez kości (schab, szynka), 4—5 strąków zielonej papryki, 1/2 szklanki oleju, sól, pieprz

Umyte mięso oczyścić z błon, podzielić na nieduże kawałki wraz z umyętymi i oczyszczonymi z nasion strąkami papryki. Na drewniane lub metalowe szpadki nałożyć na przemian mięso i paprykę, posmarować olejem i piec ok. 10 min w bardzo gorącym grillu lub na rożnie. Gdyby mięso zaczęło obsychać, trzeba ponownie je posmarować olejem. Tuż przed podaniem posypać solą i pieprzem. Podawać z ryżem na sypko i surówką.

SERBSKI GULASZ WOŁOWY Z PAPRYKĄ

40—50 dag wołowiny bez kości, 50 dag ziemniaków, 50 dag kapusty włoskiej, 4—5 strąków papryki, 2 cebule, 4—5 pomidorów, 2 łyżki smalcu, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka majeranku, 1 łyżeczka papryki mielonej, sól, natka pietruszki

Umyte mięso oczyścić z błon i pokrajać w grubą kostkę. Cebulę pokrajaną w drobną kosteczkę przesmażyć na tłuszczu, dodać mięso i przyprawy, dusić pod przykryciem, podlewając w miarę potrzeby wodą. Przygotować

pozostałe warzywa. Umyte ziemniaki i pomidory obrać ze skóry, pokrajać w kostkę, kapustę poszatkwować, a przygotowane jak wyżej strąki papryki pokrajać w paseczki. Gdy mięso będzie na wpół miękkie, dodać warzywa i całość dusić do miękkości. Doprawić do smaku przyprawami, posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać jako danie obiadowe z surówką.

WOŁOWINA DUSZONA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I PAPRYKĄ

40—50 dag wołowiny bez kości, 50 dag fasolki szparagowej, 4—5 strąków czerwonej papryki, 2 cebule, 2 łyżki smalcu, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka papryki mielonej, pęczek szczypiorku, kilka gałązek kolendry, sól, pieprz

Mięso przygotować i dusić wraz z cebulą jak wyżej. Gdy będzie na wpół miękkie, dodać umytą i podzieloną na małe kawałki fasolkę szparagową oraz umyte, oczyszczone i posiekane strąki papryki. Całość dusić do miękkości. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy, rozarty z solą czosnek, paprykę mieloną i pieprz. Posypać obficie posiekanym szczypiorkiem i kolendrą. Podawać z kluskami, ziemniakami lub ryżem i surówką.

WOŁOWINA Z WARZYWAMI I OSTRĄ PAPRYKĄ

40—50 dag wołowiny bez kości (rostbef), 30 dag selerów naciowych, 1 duża marchew, 4 strąki czerwonej ostrej papryki, 1/4 szklanki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól

Marynata: 4 łyżki oleju sojowego, 1 łyżka wytrawnego wina (białego lub czerwonego), 1 łyżeczka soli, 1/4 łyżeczki imbiru

Umyte i oczyszczone z błon mięso posiekać tasakiem i zalać marynatą na 30—120 min (nie dłużej). Umyte i obrane selery pokrajać w słupki o dł. 4 cm, umytą i oczyszczoną marchew oraz strąki papryki w paski tej samej grubości, co selery. Na patelni rozgrzać połowę oleju i smażyć wołowinę przez 12 min (najpierw na silnym, a następnie na małym ogniu), a gdy mięso ściemnieje — przełożyć je do innego naczynia. Pozostały olej wlać na patelnię i smażyć na nim paprykę; po 1 min dodać marchew, po 30 sek. selery i sól. Do warzyw dodać wołowinę, wymieszać i podawać z ryżem na sypko i surówką.

Uwaga! Potrawa ta pochodzi z kuchni chińskiej.

BARANINA Z BIAŁĄ FASOLĄ I PAPRYKĄ

40—50 dag baraniny bez kości (udziec, comber), 30 dag małej białej fasolki, 4—5 strąków czerwonej papryki, 2 cebule, 2 pomidory, 4 łyżki smalcu, 1 łyżeczka słodkiej papryki mielonej, 1 ząbek czosnku, sok z cytryny lub ocet, 1 łyżeczka przyprawy myśliwskiej, sól, pieprz, natka pietruszki

Umytą fasolę moczyć kilka godzin, a potem ugotować w wodzie, w której się moczyła. Umyte mięso oczyścić z błon, pokrajać w małą kostkę, oprószyć je solą, przyprawą myśliwską i pieprzem, a potem pozostawić na ok. 30 min. Następnie obsmażyć na rozgrzanym tłuszczu, dodając pokrajaną w plastry cebulę, podlać wodą lub bulionem z kostki i dusić pod przykryciem. Umyte strąki papryki oczyścić z nasion, pokrajać w paski. Umyte i obrane pomidory pokrajać na ćwiartki. Gdy mięso będzie prawie miękkie, dodać paprykę, pomidory, rozarty z solą czosnek oraz paprykę mieloną. Przed podaniem doprawić sokiem cytrynowym lub octem i posypać posiekaną natką pietruszki.

ZAPIEKANKA Z BARANINY, ZIEMNIAKÓW, FASOLKI SZPARAGOWEJ I PAPRYKI

40—50 dag baraniny bez kości (udziec, comber), 6—8 strąków czerwonej papryki, 25 dag fasolki szparagowej (z konserwy), 10 dag zielonego groszku konserwowego, 1 cebula, 40 dag ziemniaków, 1/2 szklanki oleju sojowego, 1/2 szklanki jogurtu, 2 żółtka, papryka mielona, sól, natka pietruszki

Umyte mięso oczyścić z błon i pokrajać w kostkę. Drobną pokrajaną cebulę lekko zrumienić na rozgrzanym oleju. Następnie dodać do niej mięso, dobrze zrumienić, podlewać wodą i dusić na małym ogniu pod przykryciem. Umyte i oczyszczone ziemniaki oraz strąki papryki pokrajać w plastry. Gdy mięso będzie na wpół miękkie, dodać paprykę i ziemniaki, zalać wrzącą wodą (tak, aby przykryła potrawę) i wstawić do nagrzanego piekarnika (180—200°C) na około 40 min. Następnie dodać fasolkę i groszek konserwowy, połączyć jogurtem wymieszonym z żółtkami, doprawić do smaku solą i papryką mieloną. Całość zapiec do zrumienienia. Posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać z kluskami i surówką.

SZASZŁYK BARANI Z PAPRYKĄ

40—50 dag młodej baraniny (udziec, comber), 4—5 strąków zielonej papryki, 4 pomidory, 1 cebula, 1 ogórek lub bakłażan, 4—5 dużych pieczarek

Marynata: 3 łyżki oleju, pół kieliszka wytrawnego czerwonego wina, 1 ząbek czosnku, 1 łyżka natki pietruszki, sól, pieprz

Umyte i obrane z błon mięso pokrajać w dość grubą kostkę, skropić marynatą i pozostawić na kilkanaście godzin w chłodnym miejscu. Umyte i oczyszczone z nasion

strąki papryki pokrajać w kwadraty, a obrane ogórki, pieczarki i cebulę pokrajać w grube plastry. Umyte pomidory podzielić na części. Na metalowe lub drewniane szpadki nabijać kolejno mięso i warzywa, posmarować marynatą, posypać solą i pieprzem i piec w grillu lub na rożnie. Jeżeli podczas pieczenia mięso będzie obsychać, posmarować marynatą. Szaszłyki podawać gorące, ułożone na ryżu ugotowanym na sypko z dodatkiem surówki.





SOSY

SOS MAJONEZOWY Z PAPRYKĄ I POMIDORAMI

2 strąki słodkiej papryki, 2 pomidory, 2 żółtka, 1 łyżeczka musztardy,
1 łyżka soku cytrynowego, 3/4 szklanki oleju, sól, pieprz

Umyte strąki papryki opiec w piekarniku, obrać ze skóry i pokrajać w kostkę. Umyte pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skóry, pokrajać i rozetrzeć na masę. Przyrządzić sos majonezowy: żółtka rozetrzeć, dodając sok cytrynowy, musztardę, sól i pieprz. Następnie powoli dodawać olej, stale mieszając. Doprawić do smaku solą, pieprzem lub sokiem cytrynowym. Jeżeli majonez jest za gęsty, to można go rozrzedzić śmietaną. Do sosu dodać przetarte pomidory i pokrajaną paprykę. Podawać do mięs pieczonych (zwłaszcza na ruszcie lub roźnie). **Uwaga!** Sos można sporządzić z zastosowaniem gotowego majonezu.

SOS MAJONEZOWY Z PAPRYKĄ I JABŁKAMI

1 szklanka majonezu, 1—2 jabłka, 2—3 strąki czerwonej papryki konserwowej, 2 łyżki śmietany, sól, cukier, pieprz, sok cytrynowy, natka pietruszki

Paprykę zemleć w maszynce, jabłka obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wymieszać z majonezem, śmietaną i zieleniną. Doprawić do smaku przyprawami. Podawać do jaj, wędlin i zimnych mięs.

SOS MAJONEZOWY Z PAPRYKĄ, SZYNKĄ I CHRZANEM

1 szklanka majonezu, 3 dag szynki konserwowej, 2 strąki papryki konserwowej, 2 łyżki śmietany, 2—3 łyżki startego chrzanu, sól, pieprz, natka pietruszki

Szynkę i paprykę pokrajać w paseczki, wymieszać z majonezem, śmietaną, chrzanem i przyprawami. Dodać posiekaną natkę pietruszki. Podawać do zakąsek z jaj.

SOS MAJONEZOWY Z PAPRYKĄ, OGÓRKIEM I RYBĄ WĘDZONĄ

1 szklanka majonezu, 2 strąki papryki konserwowej, 1 ogórek konserwowy, 10 dag ryby wędzonej, 2 łyżki śmietany, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, sól, pieprz, cukier

Ogórki, paprykę i obraną z ości rybę pokrajać w kostkę. Połączyć z majonezem, śmietaną i przyprawami, dodać szczypiorek. Podawać do zakąsek zimnych z jaj.

SOS MAJONEZOWY Z PAPRYKĄ PO TURECKU

1 szklanka majonezu, 2—3 strąki papryki, 2 łyżki śmietany, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 20 dag rodzynków, sól, cukier, przyprawa curry, sok cytrynowy do smaku

Umyte strąki papryki oczyścić z nasion, opiec w piekarniku, obrać ze skóry i pokrajać w paseczki. Wymieszać z majonezem, śmietaną, koncentratem i opłukanymi rodzynkami. Doprawić do smaku. Podawać do jaj lub wędlin.

SOS ZIMNY Z PAPRYKI KONSERWOWEJ I OGÓRKÓW

4—5 strąków papryki konserwowej, 2 ogórki świeże, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1—2 łyżki oleju słonecznikowego, natka pietruszki, sól, pieprz, cukier, sok cytrynowy do smaku

Umyte ogórki obrać, drobno pokrajać, usuwając częściowo pestki; włożyć do miksera razem z papryką, koncentratem i olejem. Zmiksować. Doprawić do smaku, dodać posiekaną natkę pietruszki. Podawać do potraw z jaj i wędlin.

SOS PAPRYKOWY PIKANTNY (ZIMNY)

3 strąki czerwonej słodkiej papryki, 1 ostra papryczka (czuszka), 2 ząbki czosnku, 3/4 szklanki czerwonego wytrawnego wina, 1 łyżka octu winnego, kilka gałązek kolendry, sól, cukier, pieprz

Umyte strąki papryki oczyścić z nasion. Następnie zemleć w maszynce razem z czosnkiem i kolendrą. Wymieszać

z winem; doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem. Podawać do zimnych mięs i drobiu.

SOS JABŁKOWO-POMIDOROWY Z PAPRYKĄ

50 dag jabłek (np. antonówek), 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 2 strąki papryki, 1 cebula, 2—3 łyżki octu, sól, pieprz, cukier

Umyte jabłka obrać, usunąć z nich gniazda nasienne, podzielić na części i rozgotować, podlewając w miarę potrzeby wodą (3—4 łyżki). Podczas duszenia dodać pokrajaną w kostkę cebulę oraz umyte, oczyszczone z nasion i pokrajane w paski strąki papryki. Gdy wszystkie składniki rozgotują się, dodać koncentrat pomidorowy, przyprawy, ocet i jeszcze chwilę razem dusić. Podawać jako zimny sos do ryb i mięsa.

SOS OSTRY POMIDOROWY Z PAPRYKĄ I

1,5 szklanki wywaru z warzyw, 10 dag koncentratu pomidorowego, 2,5 łyżki masła roślinnego (lub margaryny), 5 dag sera żółtego, 2 łyżki mąki, 2 łyżeczki papryki mielonej, sól, kilka zmielonych ziaren ziela angielskiego

Ser żółte zetrzeć na tarce, roztopić na rozgrzanym tłuszczu, dodać koncentrat pomidorowy, paprykę mieloną, razem przesmażyć, a następnie rozprowadzić wywarem. Sos podprawić zasmażką z mąki i tłuszczu, zagotować, doprawić do smaku solą i zielem angielskim. Podawać gorący do jaj „w koszulkach”, makaronu, kotletów ziemniaczanych itp.

SOS OSTRY POMIDOROWY Z PAPRYKĄ II

6—7 świeżych lub mrożonych pomidorów, 3 strąki świeżej słodkiej papryki, 2—3 łyżki oliwy, 1—2 ząbki czosnku, sól, pieprz

Umyte pomidory sparzyć, obrać ze skóry i podzielić na ćwiartki. Umyte i oczyszczone z nasion strąki papryki, pomidory i całe ząbki czosnku włożyć do rondla z rozgrzaną oliwą, a potem dusić na małym ogniu do miękkości. Warzywa przetrzeć przez sito, doprawić do smaku solą i pieprzem. Sos podawać gorący do potraw z jaj, makaronu, ryżu itp.

SOS PAPRYKOWY Z POMIDORAMI I SELEREM

3—4 strąki czerwonej papryki, pół selera, 1 cebula, 1/3 szklanki oleju sojowego lub słonecznikowego, 2—3 pomidory, 2,5 łyżki mąki, 1 ząbek czosnku, przyprawa do zup, sól, pieprz

Umyte warzywa oczyścić i pokrajać w paski. Pomidory obrać ze skóry. Paprykę, cebulę i seler udusić na oleju do miękkości. Pod koniec duszenia dodać pokrajane pomidory, jeszcze chwilę poddusić, podlewając w razie potrzeby wodą. Sos podprawić zasmażką z mąki i oleju, dodać rozarty czosnek i pozostałe przyprawy. Podawać gorący do potraw z mięs gotowanych i duszonych.

SOS PAPRYKOWY WIEDEŃSKI

10 dag cebuli, 2 łyżki margaryny, 2 łyżki mąki, 1 szklanka rosółu (może być z kostki), pół szklanki śmietany, 2 łyżeczki słodkiej papryki mielonej

Obraną i drobno pokrajaną cebulę udusić na tłuszczu, zdjąć z ognia, wymieszać z mąką i papryką, rozprowadzić zimnym rosółem i gotować na małym ogniu ok. 10 min. Następnie sos przetrzeć, dodać lekko osoloną śmietaną i zagotować. Podawać do potraw z mięsa gotowanego i kiełbasy z rusztu.

SOS GULASZOWY Z PAPRYKĄ

15 dag mięsa wołowego bez kości, 2 cebule, 2 łyżki mąki, 2 dag słoniny, 2 łyżki smalcu, 2 szklanki rosółu (z kostki), 2 łyżeczki słodkiej papryki mielonej, 1 ząbek czosnku, pół łyżeczki kminku, sól

Słoninę pokrajać w drobną kostkę, stopić, dodać posiekaną cebulę i zrumienić ją na złoty kolor. Włożyć umyte i pokrajane w drobną kostkę mięso, obsmażyć, podać rosółem i dusić, dolewając od czasu do czasu rosół. Gdy mięso będzie na wpół miękkie, oprószyć je mąką, obrumienić, wlać pozostałą ilość rosółu, dodać mieloną paprykę i kminek. Całość gotować na małym ogniu przez ok. 15 min, a następnie doprawić do smaku solą. Gorący sos podawać do knedli, makaronu, ryżu i ziemniaków.

SOS WĘGIERSKI Z PAPRYKĄ

2 szklanki wywaru z kostki, 1 cebula, 2 łyżki margaryny, 2 łyżki mąki, 2 łyżeczki słodkiej papryki mielonej, 2 dag słoniny, 1 ząbek czosnku, sól

Z mąki i tłuszczu sporządzić jasną zasmażkę, rozprowadzić ją zimnym wywarem (pozostawić 1/2 szklanki), dodać połowę posiekanej cebuli i gotować 20 min na małym ogniu. Słoninę drobno pokrajać, stopić, dodać po-

zostałą posiekaną cebulę i czosnek, lekko zrumienić, wsypać paprykę, podlać resztą wywaru i zagotować. Połączyć z przygotowanym uprzednio sosem, a potem ponownie zagotować. Doprawić do smaku solą. Gorący sos podawać do potraw z mięs gotowanych, knedli, makaronu i potraw z ziemniaków.

SOS ZIEMNIACZANY Z PAPRYKĄ KONSERWOWĄ

1,5 szklanki wywaru z drobiu (może być bulion z kostki), 2—3 ziemniaki, 10 dag papryki konserwowej, 2 łyżki tłuszczu, 2 łyżki mąki, 2 łyżki śmietany, 2 dag rodzynków, natka pietruszki, sól, pieprz do smaku

Sporządzić zasmażkę z tłuszczu i mąki, rozprowadzić ją zimnym wywarem i zagotować. Dodać obrane i pokrajane w kostkę ziemniaki, a następnie ugotować na małym ogniu, unikając przypalenia. Potem dodać śmietanę, zmieloną paprykę konserwową i opłukane rodzynki, chwilę gotować. Doprawić do smaku, dodać pokrajaną natkę pietruszki. Podawać na gorąco do wołowiny i wieprzowiny.

SOS RUMUŃSKI Z PAPRYKĄ KONSERWOWĄ

1,5 szklanki wywaru z mięsa lub kości (może być bulion z kostki), 2 strąki papryki konserwowej, 2 łyżki tłuszczu, 2 łyżki mąki, 2 łyżki śmietany, 5 dag żółtego sera, natka pietruszki, sól, pieprz, papryka mielona, przyprawa do zup

Zasmażkę sporządzić jak wyżej, rozprowadzić zimnym wywarem, zagotować, dodać zmieloną paprykę konserwową i gotować ok. 5 min na małym ogniu. Następnie

wlać śmietaną, wsypać starty ser, chwilę ogrzewać. Doprawić do smaku solą, pieprzem i przyprawą do zup, dodać posiekaną natkę pietruszki. Podawać do wieprzowiny, cielęciny, drobiu, kasz lub klusek.

Uwaga! Sos ten można przygotować, dodając zamiast sera żółtego przesmażone na tłuszczu pieczarki i ogórki konserwowe.

SOS Z GRZYBÓW SUSZONYCH I PAPRYKI

2 szklanki wywaru z mięsa lub kości (może być bulion z kostki), 2 dag grzybów suszonych, 2—3 strąki papryki, 1 cebula, 6 dag boczku wędzonego, 2 łyżki smalcu, 2 łyżki mąki, sól, pieprz, czosnek do smaku

Umyte grzyby namoczyć, a potem ugotować do miękkości, pokrajać w paseczki. Boczek pokrajać w kostkę, częściowo stopić, dodać oczyszczone i pokrajane strąki papryki oraz cebulę, razem podsmażyć, skropić wodą i dusić do miękkości. Zmleć w maszynce. Sporządzić zasmażkę z mąki i tłuszczu, rozprowadzić ją zimnym wywarem, zagotować, a następnie dodać zmielone grzyby, paprykę z cebulą i boczkiem. Całość gotować ok. 5 min. Doprawić do smaku solą, pieprzem i czosnkiem. Podawać do wieprzowiny, klusek, kaszy itp.

WINNY SOS Z PAPRYKĄ, BANANAMI I RUMEM

1 szklanka białego wytrawnego wina, 2—3 strąki papryki, 2 banany, kieliszek rumu (50 g), natka pietruszki, sól, pieprz, cukier, sok cytrynowy do smaku

Umyte strąki papryki i banany sparzyć wrzątkiem, obrać ze skóry. Paprykę oczyścić z nasion, zemiać razem z bananami, zalać winem i dusić, aż sos się zagęści. Dodać rum, zieleninę, przyprawy. Podawać do drobiu i cielęciny.

SOS ŚMIETANOWY Z PAPRYKĄ

1 szklanka gęstej śmietany, 2—3 strąki papryki, 1 cebula, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1 łyżka tłuszczu, 1 łyżeczka mąki, natka pietruszki, sól, pieprz, sok cytrynowy do smaku

Cebulę i umyte strąki papryki oczyścić, pokrajać w kostkę, usmażyć, dodać koncentrat pomidorowy i dusić kilka minut. Warzywa oprószyć mąką, zalać śmietaną, a potem chwilę pogotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem cytrynowym oraz dodać posiekaną natkę pietruszki. Podawać do wieprzowiny, wołowiny, baraniny, drobiu, potraw z klusek i kasz.

SOS RYBNY Z PAPRYKĄ

2 szklanki wywaru z ryb, 2—3 strąki papryki, 1—2 cebule, 1 ząbek czosnku, 3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 2 łyżeczki mąki, sól, pieprz, cukier, papryka mielona, sok cytrynowy

Umyte strąki papryki oczyścić, opiec w piekarniku, obrać ze skóry i pokrajać w paseczki. Obraną cebulę i czosnek drobno posiekać, podsmażyć, dodać mąkę i lekko zrumienić, a następnie rozprowadzić zimnym wywarem i zagotować. Dodać paprykę i gotować jeszcze ok. 5 min na małym ogniu. Doprawić do smaku i podawać do potraw z ryb.

Uwaga: Sos ten można sporządzić również z dodatkiem koncentratu pomidorowego lub ketchupu.





PRZETWORY

PAPRYKA PASTERYZOWANA I

1 kg papryki, 1/2 szklanki oleju sojowego, 2—3 szklanki wody, 3 listki laurowe, kilkanaście ziaren pieprzu i ziela angielskiego, 1 łyżeczka ziaren kolendry, 5—6 ząbków czosnku, 2 dag soli, płaska łyżeczka kwasu cytrynowego

Umyte i oczyszczone strąki papryki przeciąć wzdłuż, wrzucić do wrzącej osolonej wody na 2—3 min. Odcedzić, zdjąć z nich skórkę. Paprykę ułożyć ciasno w słoikach. Wywar paprykowy zagotować ponownie z dodatkiem przypraw korzennych. Czosnek obrać, optukać, pokrajać i dodać do słoików z papryką. Wrzącą zalewą uzupełnić słoje, a ponadto do każdego wlać po 1 łyżce oleju. Lekko zamknąć i pasteryzować w temperaturze 90—95°C przez 20 min. Po zakończeniu pasteryzacji zamknąć mocno słoje i ostudzić. Przechowywać najlepiej w chłodnym miejscu.

PAPRYKA PASTERYZOWANA II

1 kg papryki, 2—3 szklanki wody, 1 łyżka octu 6%, sól, cukier

Umyte strąki papryki oczyścić, sparzyć wrzątkiem i ułożyć ciasno w słoikach, wkładając jeden strąk w drugi. Wodę zagotować z octem i solą do smaku, napełnić nią słoiki, zamknąć i pasteryzować jak wyżej.

SAŁATKA Z PAPRYKI, POMIDORÓW I CEBULI

1 kg papryki czerwonej lub zielonej, 2 cebule, 4—5 pomidorów, 2 łyżeczki cukru, łyżeczka kwasu cytrynowego, 2—3 ząbki czosnku, nasiona kopru, ziele angielskie, pieprz, sól, 1 l wody

Umyte strąki obgotowywać w całości przez 3—4 min, a potem oczyścić z nasion i pokrajać w grube paski a umyte pomidory w plastry. Tak samo jak paprykę, pokrajać i krótko obgotować cebulę. Następnie zagotować wodę z przyprawami. Zalewę wlać do 1/3 wysokości słoików, ułożyć przygotowane warzywa i uzupełnić zalewą. Słoiki zamknąć i pasteryzować w temperaturze 90°C przez 25 min.

SAŁATKA Z PAPRYKI, POMIDORÓW, CEBULI I JABŁEK

1 kg papryki, 2 cebule, 4—5 pomidorów, 2 kwaśne jabłka, 4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz, mielona papryka, łyżeczka kwasu cytrynowego, łyżka posiekanej natki pietruszki

Umyte strąki papryki oczyścić z nasion, pokrajać w grube paski, a cebulę w półkrążki. Warzywa podsmażyć na rozgrzanym oleju nie rumieniąc. Podlać niewielką ilością wody i razem gotować 5—7 min. Pod koniec dodać starte na tarce jabłko, sól, pieprz i mieloną paprykę. Pomidory umyć, sparzyć, a potem obrać ze skóry i usunąć pestki, podzielić na ćwiartki i wraz z natką pietruszki włożyć do sałatki w ostatniej chwili. Następnie wszystkie składniki doprowadzić tylko do wrzenia. Gorącą sałatkę wymieszać z kwaskiem cytrynowym, włożyć do słoików, pasteryzować 40 min, a później szybko schłodzić.

SAŁATKA WIELOWARZYWNA Z PAPRYKĄ

Warzywa — po 25 dag cebuli, cukinii lub kabaczka, fasoli szparagowej, kalafiora, ogórków kwaszonych oraz 3—4 strąki papryki i 2—3 pomidory

Zalewa: 1 l wody, łyżka soli, łyżka cukru, łyżeczka kwasu cytrynowego. **Przyprawy:** czosnek, nasiona kopru, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Cebulę pokrajać w plasterki i obgotować. Fasolkę obgotować w całości, a następnie pokrajać na mniejsze kawałki. Kalafior podzielić na małe różyczki i obgotować. Strąki papryki wrzucić na wrzącą wodę w całości, a następnie oczyścić z nasion i pokrajać w paski. Ogórki pokrajać w plasterki, a umyte i obrane ze skóry pomidory podzielić na ćwiartki. Słoiki napełnić do 1/3 wysokości zalewą, dodać przyprawę i układać warzywa. W miarę potrzeby uzupełnić zalewą. Pasteryzować przez 20 minut. **Uwaga!** Można zmieniać składniki warzywne sałatki w zależności od potrzeb i upodobań smakowych domowników.

KONSERWA WĘGIERSKA Z PAPRYKI I POMIDORÓW (LECSÓ)

1,5 kg zielonej papryki, 80 dag pomidorów, 1 cebula, 10 dag smalcu,
1 łyżka papryki mielonej, 2 łyżki soli

Umyte strąki papryki oczyścić z nasion, każdy przeciąć wzdłuż na 4 części. Cebulę pokrajać w kostkę. Warzywa wrzucić do garnka z rozgrzonym smalcem (lub olejem), dodać sól i dusić na wolnym ogniu do miękkości (uważać, aby mieszanina nie przypaliła się). Następnie dodać umyte, obrane ze skóry i podzielone na ćwiartki pomidory, dusić jeszcze ok. 10 min. Przed zdjęciem z ognia wsypać mieloną paprykę. Gorącą sałatkę nałożyć do słoików, uciskając, by usunąć powietrze. Po upływie 24 godzin pasteryzować w temperaturze 90°C przez 20 minut.

KONSERWA BUŁGARSKA Z PAPRYKI I POMIDORÓW (LUTENICA) I

1 kg pomidorów, 2 kg słodkiej czerwonej papryki, 1/2 szklanki oleju, 10 dag łuskanych orzechów włoskich, 1/2 główki czosnku, sól

Pomidory umyć, podzielić na cząstki i gotować do miękkości. Przetrzeć przez sito i otrzymaną masę gotować dalej, aż zgęstnieje do purée. Umyte i oczyszczone strąki papryki pokrajać w paski, gotować do miękkości w osolonej wodzie, odcedzić i przetrzeć przez sito. Zmieszać pomidory i paprykę, dodać olej i rozarty czosnek. Doprawić solą do smaku i ewentualnie jeszcze zagęścić, gotując na małym ogniu. Gorącą Lutenicę nakładać do małych słoiczek, posypać po wierzchu tłuczonymi orzechami i zalać 1 łyżką oleju. Pasteryzować

w temperaturze 90°C przez 30—40 min. Przechowywać w chłodnym miejscu.

KONSERWA BUŁGARSKA Z PAPRYKI I POMIDORÓW (LUTENICA) II

20 młodych strąków papryki, 6 pomidorów, 2 strąki zielonej papryki
czuszki, 4 ząbki czosnku, pół szklanki oleju sojowego lub słoneczni-
kowego, pęczek natki pietruszki, sól

Umyte i oczyszczone strąki papryki stopniowo zanurzać w rozgrzanym tłuszczu, aby łatwo było usunąć skórę; lekko posolić. Pomidory podduścić w oleju i przetrzeć przez sito. Do przecieru dodać umytą, oczyszczoną i pokrajaną w paski paprykę czuszkę i posiekany czosnek. Obrane ze skóry papryki wkładać warstwami do słoików, zalać przygotowanym przecierem z pomidorów, wsypać po łyżce posiekanej natki pietruszki i pasteryzować jak wyżej.

SOS Z PAPRYKI I CEBULI

1 kg strąków papryki, 2—3 cebule, pół szklanki oleju sojowego lub słonecznikowego, 15 dag ketchupu, sól, pieprz, cukier, cynamon, goździki do smaku, 2 łyżki octu winnego lub kwasu cytrynowego

Oczyszczone strąki papryki i cebulę pokrajać w kostkę. Warzywa podduścić na rozgrzanym tłuszczu, nie rumieniąc, do miękkości. Pod koniec duszenia dodać przyprawy. Miękką paprykę i cebulę ostudzić, zemleć w maszynie, połączyć z ketchupem, zagotować, doprawić do smaku. Gorącą masę przełożyć do słoików i pasteryzować 30 minut.

SOS Z PAPRYKI, CEBULI I JABŁEK

1 kg strąków czerwonej papryki, 2—3 cebule, 3—4 jabłka (antonówki), pół szklanki oleju, sól, cukier, pieprz, liść laurowy, imbir, papryka mielona, 1—2 łyżki octu winnego lub kwasu cytrynowego

Paprykę i cebulę przygotować jak wyżej, a następnie dusić do miękkości w rozgrzanym oleju. Pod koniec duszenia dodać starte na tarce jabłka i przyprawy. Przestudzić, zemleć lub przetrzeć przez sito, doprawić do smaku, zagotować. Gorącą masę nałożyć do słoików i pasteryzować 30 minut.

MARYNATA ŁAGODNA Z PAPRYKI ZIELONEJ

Strąki zielonej lub żółtej łagodnej papryki

Zalewa: 5 szklanek wody, 1 szklanka octu 6%, 1/4 szklanki cukru, łyżka soli, ziarna gorczycy, kilka liści laurowych, ziele angielskie, kilka goździków, szczypta estragonu

Umyte strąki papryki oczyścić z nasion, wrzucić do wrzącej osolonej wody z dodatkiem przypraw korzennych, gotować 5 min. Wyjąć, wkładać strąki jeden w drugi i układać w słoiku. Do wody, w której gotowała się papryka dodać ocet, zagotować i wrzącą zalewą napełnić słoiki. Pasteryzować przez 20 minut.

MARYNATA OSTRA Z PAPRYKI CZERWONEJ

Strąki papryki

Zalewa: 4 szklanki wody, 3 szklanki octu 6%, 2 łyżki cukru, 2 płaskie łyżki soli, kilka ziaren pieprzu i ziela angielskiego, liść laurowy, 2—3 pokrajane ząbki czosnku, gorczyca

Marynatę przygotować jak wyżej. Strąki papryki można włożyć do słoików w całości lub pokrajane w paski.

MARYNATA Z PAPRYKI W OLEJU

Ok. 1 kg papryki czerwonej ewentualnie zielonej, 6—10 dag oleju sojowego lub słonecznikowego

Do papryki całej lub pokrajanej, czerwonej lub zielonej — dodaje się 6—10 dag oleju sojowego lub słonecznikowego, który wlewa się bezpośrednio do słoików. Marynatę przygotować jak wyżej. Bezpośrednio do słoików dolewać po 1 łyżce oleju.

MARYNATA Z PAPRYKI Z MIODEM

Ok. 1 kg strąków papryki żółtej, zielonej lub czerwonej
Zalewa: szklanka octu 6%, szklanka wody, 25 dag miodu, 5—6 łyżek oleju sojowego lub słonecznikowego

Umyte strąki papryki oczyścić z nasion, wrzucić na 2—3 min do wrzącej wody. Następnie odcedzić i obrać ze skóry. Strąki przekrajać wzdłuż, a potem w paski i ułożyć w słoikach. Zagotować wodę z octem i miodem. Gorącą zalewą napełnić słoik, na powierzchnię wlać po 1 łyżce oleju i pasteryzować 10 min w temp. 90°C.

PIKLE OGÓRKOWE Z PAPRYKĄ

1 kg świeżych ogórków, 3—4 strąki czerwonej papryki, 1,5 szklanki wody, 1,5 szklanki octu 6%, 2 listki laurowe, kilka ziaren pieprzu

i ziela angielskiego, łyżeczka gorczycy, gałązka suchego kopru z nasionami, 2 łyżki cukru, 2 łyżki soli

Umyte ogórki obrać, poprzekrajać wzdłuż na pół, usunąć nasiona. Jędrny miąższ ogórków pokrajać w kostkę lub w grube słupki, a potem wrzucić do wrzącej wody na 1—2 min, odcedzić i ostudzić. Strąki papryki przygotować jak wyżej. Pokrajane ogórki i strąki papryki ułożyć w słoikach. Przygotować zalewę octową wraz z przyprawami. Gorącą zalewą napełnić słoiki i pasteryzować 15—20 minut.

SALATKA MARYNOWANA Z PAPRYKI, OGÓRKÓW, POMIDORÓW I CEBULI

Równe ilości: papryki czerwonej, zielonej lub żółtej, ogórków świeżych lub kwaszonych, małych pomidorów, cebuli
Zalewa: 5 szklanek wody, 1 szklanka octu 6%, 3 łyżki cukru, łyżka soli, liść laurowy, pieprz, ziele angielskie, olej sojowy

Warzywa umyć i oczyścić. Układać w słoikach warstwami: pokrajaną w grube paski paprykę (jeśli strąki są małe, to tylko przekrajać wzdłuż), plastry ogórków (ze skórą), plastry cebuli i małe pomidory w całości. Słoiki napełnić gorącą zalewą, wlać 1—2 łyżki oleju i pasteryzować 10—15 minut.

MARYNATA Z BIAŁEJ KAPUSTY I SŁODKIEJ CZERWONEJ PAPRYKI

Jednakowe ilości: poszatkwanej kapusty białej i pokrajanej czerwonej papryki, 2 pokrajane w piórka cebule, nasiona kopru i kminku, gorczyca, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Zalewa: 2 szklanki wody, 1 szklanka octu 6%, 2 łyżki soli, 2 łyżki cukru

Przygotowane warzywa ułożyć w słoikach, dodać przyprawy, zalać gorącą zalewą i pasteryzować przez 20 minut.

Uwaga! Sałatkę można przygotować również z czerwonej kapusty.

SALAŃKA MARYNOWANA WIELOWARZYWNA Z PAPRYKĄ I

Równe ilości: zielonych pomidorów, zielonej słodkiej papryki, ogórków, kapusty białej i cebuli
Zalewa i przyprawy: jak wyżej

Zielone pomidory umyć, pokrajać w plasterki. Umyte strąki papryki oczyścić z nasion, obgotowywać przez 5 min we wrzącej wodzie, a następnie pokrajać w paski. Ogórki pokrajać w plasterki (jeżeli mają zbyt grubą skórę i dużo nasion, to obrać je i usunąć nasiona). Kapustę poszatkować. Cebulę pokrajać w cienkie piórka. Dalej postępować jak wyżej.

SALAŃKA MARYNOWANA WIELOWARZYWNA Z PAPRYKĄ II

Równe ilości: czerwonej słodkiej papryki, czerwonej kapusty, marchewki, kalafiorów i cebuli

Przyprawy: pieprz, ziele angielskie, liście laurowe, nasiona gorczycy, nasiona kminku lub kopru, liście estragonu

Zalewa: jak w przepisie Marynata z białej kapusty i słodkiej czerwonej papryki

Paprykę, kapustę i cebulę przygotować jak wyżej. Umytą marchew oczyścić, pokrajać w krążki. Kalafior podzielić na różyczki (wielkości śliwek węgerek), opłukać i obgotowywać 5 min w osolonej wodzie z dodatkiem kwasu cytrynowego lub octu. Odcedzić i schłodzić. Warzywa włożyć do słoików, dodać przyprawy, zalać gorącą zalewą i pasteryzować.

PAPRYKA KWASZONA I

1 kg strąków papryki, liście czarnej porzeczki oraz wiśni, łydgi i nasiona kopru, korzeń chrzanu, 2—3 ząbki czosnku, 5 ziaren
gorczycy

Zalewa: 1 l wody, 4 dag soli

Umyć strąki papryki i przyprawy. Następnie usunąć z papryki nasiona wraz z szypułką (nie przecinać strąków). W kamiennym garnku lub słoikach układać warstwami paprykę i liście, przesypując wiórkami korzenia chrzanu i gorczycą oraz pokrajonym czosnkiem i koprem. Całość zalać przegotowaną i przestudzoną zalewą. Jeżeli przygotowujemy kwaszonkę w garnku należy ją obciążyć, aby zalewa pokryła paprykę. Jeżeli w słoikach, to zamykamy je i po kilku dniach pasteryzujemy lub wynosimy w chłodne miejsce (8—10°C).

PAPRYKA KWASZONA II (NA OSTRO)

1 kg strąków czerwonej lub zielonej papryki, 2 strąki ostrej papryki (czuszki), 4—5 ząbków czosnku, kilka liści laurowych, nasiona kopru

Zalewa: 1 l wody, 3 dag soli

Umyte i oczyszczone z nasion strąki papryki pokrajać w makaronik. Układać ściśto paprykę i przyprawy w słoikach — warstwami, zalać przegotowaną i przestudzoną zalewą. Zamknąć słoiki i odstawić na kilka dni. Można je następnie pasteryzować lub umieścić w chłodnym miejscu.

SALATKA KWASZONA Z OGÓRKÓW I CZERWONEJ PAPRYKI

1 kg strąków papryki, 1 kg świeżych ogórków, 2—3 cebule, 4—5 ząbków czosnku, 2 łyżki posiekanego zielonego koperku, 5 dag soli, olej sojowy

Umyte ogórki obrać, przekrajać wzdłuż i usunąć nasiona. Ogórki wraz z umytą i oczyszczoną papryką pokrajać w paski, cebulę w półkrążki, czosnek w talarki. Warzywa wymieszać z posiekanym koperkiem i posolić. Sałatkę włożyć do słoików i lekko zamknąć. Po burzliwej fermentacji (2—3 dni) wlać na wierzch sałatki po łyżce oleju, zamknąć słoiki i pasteryzować 10—15 minut.

SALATKA KWASZONA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ, PAPRYKI, OGÓRKÓW I JABŁEK

2 kg kapusty włoskiej, 2—3 strąki papryki, 2—3 jabłka (antonówki), 2—3 świeże ogórki, 4 dag soli, 2 łyżki posiekanego koperku

Kapustę poszatkować, jabłka obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, obrane ogórki i oczyszczone strąki papryki pokrajać w cienkie paski. Przygotowane tak warzywa posolić, ułożyć w garnku i starannie ubić.

Przykryć i obciążyć. Po 2—3 dniach przełożyć sałatkę do słoików i pasteryzować.

MARMOLADA Z CZERWONEJ PAPRYKI

1,3 kg strąków słodkiej czerwonej papryki (najlepsza tzw. pomidorowa), 1 kg cukru, otarta skórka i sok z 2 cytryn (można zastąpić gotowym sokiem cytrynowym)

Strąki papryki umyć, oczyścić z nasion, zemleć w maszynie do mięsa. Dodać cukier i gotować na wolnym ogniu, mieszając drewnianą łyżką (łatwo się przypala). Po 10 min dodać sok cytrynowy. Gdy marmolada odpowiednio zgęstnieje, nakładać ją do słoików i pasteryzować 10—15 min. Jest to rzadko spotykany przetwórk z papryki o ciekawym słodko-pikantnym smaku. Marmoladę można podać do pieczeni (np. z dziczyzny), pasztetu z zająca, a także do jaj gotowanych lub kanapek jako element dekoracyjny.



ZASTOSOWANIE PRZETWORÓW Z PAPRYKI



PRZYKŁADOWE POTRAWY Z PRZETWORÓW Z PAPRYKI

SURÓWKA Z PAPRYKI KWASZONEJ

6 strąków papryki kwaszonej (lub krajanki z papryki kwaszonej),
3 łyżki posiekanego szczypiorku, 4—5 łyżek oleju sojowego, cukier,
pieprz

Paprykę kwaszoną pokrajać w makaronik, wymieszać z olejem, doprawić do smaku cukrem i pieprzem. Przed podaniem posypać szczypiorkiem.

SURÓWKA Z PAPRYKI KWASZONEJ Z MAJONEZEM

5 strąków papryki kwaszonej, 2 cebule, 1/3 szklanki majonezu, 1 ząbek
czosnku, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, sól, cukier, pieprz, liście
zielonej sałaty

Paprykę kwaszoną pokrajać w makaronik, cebulę w drobną kostkę, czosnek rozetrzeć z solą. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem i natką pietruszki, doprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem. Udekorować listkami sałaty.

SURÓWKA Z PAPRYKI KWASZONEJ Z PORAMI

5 strąków papryki kwaszonej, 2—3 pory, 1 jabłko, 1 łyżka posiekanych grzybów kwaszonych (rydze) lub marynowanych, 1 łyżka posiekanego koperku, 4—5 łyżek śmietany, sól, cukier, pieprz

Paprykę pokrajać w cienkie paski, umyte i oczyszczone białe części porów w krążki lub półkrążki. Jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach, skrapiając kwaśną zalewą z papryki (aby nie ściemniało). Wszystkie składniki surówki wymieszać ze śmietaną, doprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem. Gotową surówkę można udekorować cząstkami pomidora.

SALATKA Z PAPRYKI MROŻONEJ

3—4 strąki mrożonej papryki, 1—2 mrożone pomidory, 2 ogórki konserwowe, 1 cebula, 3—4 łyżki oleju sojowego, sól, sok cytrynowy, natka pietruszki

Zamrożone strąki papryki i pomidory umyć gorącą wodą, obrać ze skóry, pokrajać w krążki. Cebulę i ogórki pokrajać w kostkę. Składniki sałatki wymieszać z olejem, doprawić do smaku solą i sokiem cytrynowym. Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

SALATKA Z PAPRYKI KWASZONEJ Z JAJAMI

8—10 strąków papryki kwaszonej, pół szklanki ryżu ugotowanego na sypko, 4—5 jaj na twardo, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 1/2 szklanki gęstej śmietany, 1 łyżeczka musztardy, posiekany szczypiorek, sól, cukier, pieprz

Paprykę pokrajać w cienkie paski, cebulę w piórka, wymieszać z ryżem i pokrajanymi w kostkę jajami. Śmietaną wymieszać z musztardą i rozartym czosnkiem. Tak przygotowanym sosem połączyć sałatkę, wymieszać i doprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem. Posypać posiekanym

szczypiorkiem i udekorować dodatkami kontrastującymi z kolorem sałatki.

SALAŃKA Z PAPRYKI KWASZONEJ NA OSTRO

7 strąków papryki kwaszonej, 2 oczyszczone śledzie, 2 cebule, 3 ząbki czosnku, 2 łyżki posiekanych grzybów marynowanych, 1/2 szklanki majonezu, 1 kwaśne jabłko, 1 łyżka musztardy, sól, cukier, pieprz, posiekany szczypiorek

Paprykę i śledzie pokrajać w kostkę, cebulę w piórka, a jabłko drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem oraz musztardą, dodać grzyby i rozarty z solą czosnek. Sałatkę doprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem. Można udekorować cząstkami jaj ugotowanych na twardo.

SALAŃKA JARZYNOWA Z RYBĄ Z KONSERWY I PAPRYKĄ PASTERYZOWANĄ

Ugotowane warzywa: 2 marchewki, 1 pietruszka, 1 mały seler, 2 ziemniaki, 10 dag zielonego groszku konserwowego, 3 strąki papryki, 10 dag sera żółtego, 1 puszka ryb w oliwie, 1 cebula, 3—4 łyżki majonezu, oliwa z konserwy, sól, pieprz, sok cytrynowy, liście zielonej sałaty, natka pietruszki

Obrane warzywa oraz paprykę i ser pokrajać w drobną kostkę, cebulę posiekać. Rybę konserwową podzielić na kawałki. Składniki sałatki wymieszać z majonezem i oliwą z konserwy; doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem cytrynowym. Podawać na liściach sałaty, posypaną drobno pokrajaną natką pietruszki.

SALATKA Z SERA ŻÓŁTEGO, OGÓRKÓW I PAPRYKI PASTERYZOWANEJ LUB MARYNOWANEJ

25 dag żółtego sera, 5 strąków czerwonej papryki, 3 ogórki konserwowe lub kwaszone, 1/2 szklanki majonezu, 3 łyżki śmietany, posiekana natka pietruszki i rzeżucha, sól, cukier, pieprz

Ser i paprykę (bez skóry) pokrajać w cienkie paski. Ogórki obrać ze skóry i pokrajać w drobną kostkę. Majonez wymieszać ze śmietaną, dodać ogórki, ser i zieloną pietruszkę. Następnie doprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem. Sałatkę można udekorować pokrajaną papryką i posiekaną rzeżuchą.

SOS MAJONEZOWY Z PAPRYKĄ MARYNOWANĄ I JAJAMI

Szklanka majonezu, 4—5 strąków papryki, 2 jaja na twardo, 2 łyżki śmietany, posiekana natka pietruszki, sól, pieprz, cukier

Paprykę zemieć w maszynce, połączyć z majonezem, śmietaną i drobno posiekаныmi jajami oraz natką pietruszki. Następnie doprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem. Podawać do wędlin i kanapek.

SOS MAJONEZOWY Z PAPRYKĄ MARYNOWANĄ, RYBĄ WĘDZONĄ I OGÓRKIEM

1 szklanka majonezu, 1 ogórek konserwowy, 2—3 strąki papryki, 10 dag wędzonej ryby, 2 łyżki śmietany, posiekany szczypiorek, sól, pieprz, cukier

Ogórek, paprykę, a także obraną ze skóry i wyfiletowaną rybę pokrajać w kostkę. Wymieszać w majonezem, śmietaną i szczypiorkiem, doprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem. Podawać do zimnych zakąsek z jaj.

SOS OGÓRKOWY Z PAPRYKĄ MARYNOWANĄ

2 świeże ogórki, 6—8 strąków papryki, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 2—3 łyżki oleju sojowego, posiekana natka pietruszki, sól, pieprz, cukier, sok cytrynowy

Umyte i obrane ogórki rozdrobnić, usuwając pestki. Włożyć do miksera wraz z koncentratem pomidorowym, zmieloną papryką i olejem, zmiksować. Dodać natkę pietruszki i doprawić do smaku solą, cukrem, pieprzem i sokiem cytrynowym. Podawać do wędlin oraz zimnych mięs.

SOS BESZAMELOWY Z PAPRYKĄ PASTERYZOWANĄ LUB MARYNOWANĄ

1 łyżka masła lub margaryny, 1 łyżka mąki, 1 szklanka mleka, 2—3 strąki papryki, posiekana natka pietruszki, sól, pieprz, cukier, sok cytrynowy

Masło roztopić, wymieszać z mąką, zasmażyć nie rumiejąc, rozprowadzić zimnym mlekiem (szybko mieszając). Gotować 5—6 minut na małym ogniu (uwagać, aby sos się nie przypalił). Doprawić do smaku jak wyżej. Gotowy sos połączyć ze zmieloną papryką i posiekaną drobno natką pietruszki. Podawać do drobiu, cielęciny, warzyw i zapiekanek.

SOS HOLENDERSKI Z PAPRYKĄ PASTERYZOWANĄ LUB MARYNOWANĄ

1/2 szklanki białego wytrawnego wina, 1/2 szklanki rosółu, 3 żółtka, 1/3 kostki masła, 2—3 strąki papryki, posiekany szczypiorek, sól, pieprz, cukier, gałka muszkatowa, sok cytrynowy

W małym garnku zagotować wino z rosółem, wystudzić, włożyć żółtka. Ubijać trzepaczką na parzę (naczynie umieścić w garnku z gorącą wodą) do momentu, aż masa zacznie gęstnieć. Zdjąć z ognia, wrzucać po kawałku masła, stale ubijając, aż do otrzymania jednolitej gęstej masy. Doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem cytrynowym. Dodać zmieloną paprykę, szczypiorek i przyprawę. Podawać do cielęciny, drobiu, ryb lub warzyw.

MASŁO PAPRYKOWANE

10 dag masła, 1 cebula, 1 łyżka papryki mielonej, sól

Cebulę pokrajać, wymieszać z papryką, dodać 1/2 łyżki masła. Udusić cebulę do miękkości (nie rumieniąc). Przetrzeć przez sito. Pozostałe masło utrzeć, dodając przetartą cebulę z papryką. Doprawić do smaku solą. Stosować do kanapek.

PAPRYKA MROŻONA NADZIEWANA BOCZKIEM

50 dag strąków mrożonej papryki, 15 dag cielęciny bez kości, 10 dag wędzonego boczku, 5 dag żółtego sera, 2—3 łyżki tartej bułki, 6 dag margaryny, sól, pieprz, gałka muszkatowa, natka pietruszki lub koperek

Lekko rozmrożone strąki papryki oczyścić z nasion i obgotowywać we wrzącej osolonej wodzie przez 2—3 min. Przygotować farsz z surowej mielonej cielęciny, pokrojonego w kostkę boczku, startego sera, bułki i przypraw. Strąki papryki napełnić nadzieniem, ułożyć w naczyniu ogniotrwałym wysmarowanym tłuszczem i piec 40—50 min. Podawać posypaną zieleniną z pieczywem, ziemniakami, ryżem lub kluseczkami.

PAPRYKA MROŻONA PO GRECKU

50 dag strąków mrożonej papryki, 50 dag mrożonej mieszanki warzywnej (bez kapusty), 2 cebule, 2 ząbki czosnku, 2—3 łyżki koncentratu pomidorowego, 2—3 łyżki oleju sojowego, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól, natka pietruszki

Strąki papryki nieco rozmrozić, oczyścić z nasion, obgotować w osolonej wodzie (jak wyżej). Osobno udusić z dodatkiem oleju warzywa z przyprawami, cebulą i posiekany czosnkiem. Gdy będą miękkie, dodać koncentrat pomidorowy. Warzywami napełnić strąki papryki, ułożyć w garnku, przykryć resztą warzyw i dusić jeszcze ok. 30 min. Posypać posiekaną natką pietruszki i podawać na gorąco jako danie z ryżem lub ziemniakami lub jako dodatek do dań mięsnych.

ZRAZIKI CIEŁĘCE Z KONSERWĄ LECSÓ

40—50 dag cielęciny bez kości, 2 cebule, 1 mały słoiczek konserwy lecsó, 1/2 szklanki śmietany, 3 łyżki smalcu, 2 łyżki mąki, sól, papryka mielona

Umyte mięso oczyścić z błon, pokrajać w poprzek włókien na 8—10 kawałków. Każdy rozbić, uformować okrągłe zraziki. Oprószyć solą i mąką, a następnie obsmażyć z obu stron na rozgrzanym tłuszczu. Przełożyć do garnka. Na pozostałym tłuszczu przesmażyć posiekaną cebulę, dodać zmieloną paprykę, ok. 1 szklanki wody i zagotować. Tak przygotowaną cebulę przelać do mięsa i dusić razem ok. 20 min na małym ogniu pod przykryciem. Gdy mięso będzie miękkie dodać lecsó, śmietanę wymieszaną z mąką i przyprawy, zagotować. Podawać z kluseczkami i surówką.

SZNYCLE WIEPRZOWE W SOSIE PAPRYKOWYM

4—5 płatków wieprzowiny bez kości (każdy o wadze ok. 10 dag), 2 łyżki oleju sojowego, 4 łyżki słodkiej papryki mielonej, pół szklanki śmietany, sok cytrynowy, sól, pieprz, natka pietruszki

Przygotowane płaty mięsa rozbić, uformować sznycele, skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą i pieprzem. Smażyć na rozgrzanym oleju po 3 min z każdej strony. Wyjąć z tłuszczu i trzymać w ciepłe. Na pozostały tłuszcz wlać osoloną śmietanę, wsypać paprykę mieloną, wymieszać i zagotować. Następnie włożyć sznycele i dusić 10 min. Gotowe ułożyć na półmisku, polać sosem, przybrać drobno posiekaną natką pietruszki. Podawać z ziemniakami purée lub ryżem na sypko i surówką.

GĘŚ DUSZONA Z KONSERWĄ LECSÓ

4—5 porcji gęsi, 2 cebule, 2 ząbki czosnku, 50 dag konserwy lecsó, 10 dag smalcu, 5 dag wędzonego boczku, sól, papryka mielona

Każdy kawałek gęsi natrzeć posiekanym czosnkiem i solą, włożyć do ogniotrwałego naczynia z rozgrzanym tłuszczem (5 dag) i piec, aż do lekkiego zrumienienia. Wyjąć, a na pozostałym tłuszczu przesmażyć posiekaną 1 cebulę. Ponownie włożyć kawałki gęsi, oprószyć papryką, podlać wodą i dusić do miękkości. Pozostałą cebulę pokrajać w plasterki, lekko zrumienić na tłuszczu, dodać pokrajany boczek i lecsó. Połączyć z duszoną gęsią i jeszcze chwilę ogrzewać. Potrawę podawać z ziemniakami z wody i surówką.

SZASZŁYKI RYBNE Z PAPRYKĄ PASTERYZOWANĄ LUB MARYNOWANĄ

40—50 dag filetów z włócznika lub szczupaka (ryby słodkowodne), 3 duże cebule, 4 dag słoniny, 4—5 strąków papryki, 1/2 szklanki oleju sojowego, sól, pieprz

Umyte filety pokrajać w grubą kostkę i lekko zbić tłuczkiem lub ugnieść ręką. Słoninę pokrajać w cienkie plasterki, cebulę w talarki, a paprykę podzielić na kwadratowe kawałki. Na szpadki nadziewać kolejno kawałki ryby, słoninę, cebulę i paprykę. Smażyć na mocno rozgrzanym tłuszczu (w większej ilości) i natychmiast podawać z ryżem na sypko i surówką.

PAPRYKARZ Z RYB

40—50 dag oczyszczonej ryby lub filetów, 1/4 szklanki oleju sojowego, pół szklanki śmietany, 2 łyżki ostrej papryki mielonej lub pokruszonej suszonej, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, 2 cebule, sól

Umytą rybę pokrajać w kostkę, a potem oprószyć solą, mąką, częścią papryki i lekko obsmażyć na oleju. Przełożyć do garnka, dodać podsmażoną posiekaną cebulę i koncentrat pomidorowy, podlać wodą lub wywarem z warzyw i dusić ok. 10 min. Odstawić z ognia, dodać śmietanę. Podawać z kluskami półfrancuskimi lub ryżem i surówką.

ŚLEDZIE OPIEKANE Z PAPRYKĄ

2 śledzie, szklanka mleka, 1 jajo, 3 łyżki mąki, 2 łyżki papryki mielonej, 3—4 łyżki oleju sojowego

Odgłowione śledzie oczyścić, wyfiletować, wymoczyć w mleku (ok. 4 godz), osączyć. Mąkę wymieszać z papryką. Filety obtoczyć w roztrzepanym jajku, a następnie w mące z papryką. Smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron i natychmiast podawać z ziemniakami i surówką.



PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY Z WYKORZYSTANIEM POTRAW I PRZETWORÓW Z PAPRYKI

Przedstawione poniżej zestawy dań obiadowych i kolacyjnych są propozycją wykorzystania potraw z papryki, zamieszczonych w tej książeczce. Pominęto przykłady śniadań, które wydają się prostsze w zaplanowaniu i wykonaniu. Do ich przygotowania można wykorzystać różnego rodzaju pasty z papryką do kanapek, jajecznice z papryką i pomidorami lub wędliną oraz cały szereg sałatek. Jadłospisy zostały zróżnicowane pod względem możliwości zdobycia produktów i ich kosztu oraz pracochłonności.

Niektóre z nich mogą, po uzupełnieniu zakąską i deserem, stanowić bardziej uroczysty obiad lub kolację dla znajomych.

Przy układaniu jadłospisów należy pamiętać o właściwym doborze i zestawieniu produktów. Powinny to być produkty z różnych grup spożywczych, a więc zawierające różne składniki odżywcze. W żadnym posiłku nie może zabraknąć produktów dostarczających białka zwierzęcego oraz świeżych warzyw i owoców. Posiłki powinny być zestawiane ciekawie pod względem kolorystycznym i smakowym. Przy planowaniu jadłospisów możemy wykorzystywać całą naszą wyobraźnię, inwencję kulinarną i upodobania smakowe.

OBIADY

- I Barszcz czerwony czysty, paluszki kruche
Papryka faszerowana kurczęciem w sosie curry,
ryż na sypko, zielona sałata z olejem słonecznikowym lub sojowym,
Koktajl mleczno-owocowy

- II Zupa koperkowa z kostką z kaszy manny
Wołowina duszona z fasolką szparagową i papryką,
ziemniaki puree, surówka z marchewki i chrzanu ze śmietaną na zielonej sałacie
Napój żurawinowy

- III Zupa pomidorowa z makaronem
Śledzie duszone z papryką, ziemniaki puree,
surówka z kwaszonej kapusty z marchewką
Kompot ze śliwek

- IV Zupa pieczarkowa z grzankami
Kurczak z zieloną papryką na sposób chiński, ryż na sypko, surówka z pomidorów
Galaretka z owocami

- V Zupa jarzynowa z papryką
Kalarepka nadziewana mięsem, ziemniaki, sałatka z buraków na liściu sałaty zielonej
Kisiel mleczny z owocami

- VI Zupa porowa z paluszkami
Kotlet schabowy, ziemniaki z wody, chińska kapusta z papryką, zielona sałata z pomidorami
Napój z czarnych porzeczek, kruche ciasteczka

- VII** Zupa krem z zielonego groszku z diablótkami
Papryka faszerowana mięsem i ryżem, sos pomidorowy, surówka z selera i jabłek
Napój mleczno-truskawkowy
- VIII** Bulion z pasztecikiem drożdżowym z nadzieniem z papryki
Sznycel cielęcy, frytki, kalafior z wody, surówka z marchewki na liściu sałaty
Kompót francuski
- IX** Barszcz czerwony, paszteciki z nadzieniem pieczarkowym
Gęś duszona z lecsó, ziemniaki z wody, sałata zielona po polsku
Owoce z bitą śmietaną
- X** Bulion z royalem po węgiersku
Befszyk wołowy, frytki, fasolka szparagowa, surówka z papryki czerwonej
Gruszki w sosie waniliowym
- XI** Krupnik na podróbkach
Omlet z papryką i pomidorami, sałata zielona
Napój z kefiru z czarną porzeczką
- XII** Rosół jarski z lanym ciastem
Ryba duszona z papryką, ziemniaki purée, surówka z ogórków kwaszonych z cebulą
Kompót z owoców mieszanych
- XIII** Chłodnik litewski
Paprykarz z cielęciny, ryż lub kasza jęczmienna na sypko, zielona sałata z sosem vinaigrette
Szarlotka

KOLACJE

- I Papryka faszerowana ryżem i jajami
Zielona sałata, pieczywo, napój z warzyw mieszanych
- II Zapiekanka z ryżu i papryki, sos pomidorowy, surówka z włoskiej kapusty i ogórków kwaszonych, pieczywo, herbata
- III Papryka duszona z grzybami i warzywami, pieczywo, liście zielonej sałaty, herbata z mlekiem
- IV Bigos z papryki z kielbasą, pieczywo, herbata, jabłko
- V Fasola z zieloną papryką, pieczywo, napój z kefiru lub zsiadłego mleka z pomidorami i szczypiorkiem
- VI Spagetti (makaron) z pomidorami i papryką, zielona sałata, kefir
- VII Papryka z nadzieniem serowym smażona w cieście, pieczywo, roztrzepaniec z zsiadłego mleka z nowalijkami (rzodkiewka, szczypiorek, kopek, ogórek, pomidor)
- VIII Pizza z papryką, jajami, ogórki kwaszone nadziewane surówką z warzyw mieszanych, liście zielonej sałaty, herbata
- IX Omlet z wędliną i papryką, sok pomidorowy z zielenią

- X** Bułeczki zapiekane z serem solanem, papryką i jajami, pomidory, kefir
- XI** Sałatka z ryżu, ryby wędzonej i papryki, sałata zielona z pomidorem, herbata
- XII** Flaki po węgiersku, pieczywo, herbata, świeże owoce
- XIII** Sznycelki z ryżu i papryki, sos pieczarkowy, surówka z porów z jajami, herbata



SPIS TREŚCI

Od Autorki	5
Wiadomości ogólne	7
Ciekawostki historyczne o papryce	8
Produkcja i zastosowanie papryki	9
Wartość odżywcza papryki	13
Papryka jako przyprawa do potraw i element dekoracyjny	17
Zasady przygotowywania potraw z papryki	19
Zasady przygotowywania przetworów z papryki	21
Przechowywanie papryki, potraw i przetworów	25

Przepisy

Zupy i dodatki do zup	28
Zupa jarzynowa z papryką I	28
Zupa jarzynowa z papryką II	29
Zupa ryżowa z zieloną papryką	29
Zupa fasolowa z ostrą papryką	30
Zupa arabska z papryką	30
Zupa gulaszowa z papryką	31
Zupa z drobiu z papryką	31
Zupa rybna węgierska z papryką I	32
Zupa rybna węgierska z papryką II	33
Zupa węgierska z kalmarów z papryką	33
Chłodnik z zielonej papryki	34
Chłodnik z papryki i pomidorów	34
Bulion-Consommé z papryką I	35
Bulion-Consommé z papryką II	35
Grzanki z sardynkami, pasztetem drobiowym i papryką	35
Grzanki z serem i papryką	36
Krucze babeczki z pomidorem i papryką	37

Paszteciki z kapustą kwaszoną i papryką po węgiersku . . .	37
Royal węgierski z papryką	38
Surówki	39
Surówka z papryki	39
Surówka z papryki w sosie musztardowym	39
Surówka z papryki i cebuli	40
Surówka z papryki i porów	40
Surówka z papryki i selera	40
Surówka z papryki i ogórków	41
Surówka z papryki i pomidorów	41
Surówka z papryki, pomidorów, ogórków i cebuli	42
Surówka z papryki, jabłek i konserwowego groszku	42
Surówka z papryki i sałaty	43
Surówka z papryki, sałaty i pomidorów	43
Surówka z papryki po francusku	43
Surówka z papryki, białej kapusty, marchewki i pomidorów	44
Surówka z papryki marynowanej i kwaszonej kapusty	44
Surówka z papryki, jabłek i śliwek	45
Surówka „Astoria” z dodatkiem owoców cytrusowych	45
Surówka z papryki z orzechami	46
Surówka z papryki podana w pomidorach	46
Papryka i pomidory nadziewane surówką z papryki i cebuli	47
Sałatki	48
Sałatka z papryki	48
Sałatka z papryki pieczonej	48
Sałatka z papryki smażonej	49
Sałatka z papryki w sosie tatarskim	49
Sałatka „Apetyt” z ostrej papryki	50
Sałatka z papryki i jaj	50
Sałatka z papryki i żółtego sera	50
Sałatka włoska z papryki i sera	51
Sałatka z papryki, jaj i ogórków	51

Sałatka z papryki, białej fasoli i pomidorów	52
Sałatka „sofijska” z papryki, pomidorów i cebuli	52
Sałatka „szopska” z papryki, ogórków i pomidorów	53
Sałatka węgierska „Gundel”	53
Sałatka z cebuli cukrowej i papryki	54
Sałatka z groszku konserwowego i papryki	54
Sałatka z bakłażanów, pieczarek i papryki (nie mieszana)	55
Sałatka drobiowa z papryką	56
Sałatka z papryki, sera żółtego i kiełbasy w pomidorach	56
Sałatka z papryki i warzyw mieszanych	57
Sałatka z papryki, sardynek i warzyw mieszanych	57
Sałatka z papryki, pomidorów i śledzi	58
Sałatka śledziowa z ryżem i papryką	58
Sałatka pikantna z ryżu, ryby wędzonej i papryki	59
Przekąski	60
Pasta z twarogu i papryki	60
Pasta z bryndzy i papryki mielonej	60
Pasta z bryndzy i papryki	61
Pasta z twarogu, sera żółtego i papryki	61
Pasta warzywna z papryką	61
Papryka czerwona a ^{la} kawior	62
Babka serowa z papryką	62
Papryka nadziewana pastą twarogowo-warzywną	63
Papryka nadziewana jajami	63
Papryka nadziewana w galarecie	64
Papryka nadziewana kalafiorami	64
Kabaczki nadziewane papryką i pomidorami	65
Pikantna zakąska z bakłażanów i papryki	66
Zakąska z papryki i pomidorów	66
Chińska kapusta z ostrą papryką	67
Karp z papryką w galarecie	67
„Misz-Masz” z papryką	68
Jajecznica z papryką i pomidorami	68
Jajecznica z papryką i owczym serem	69

Omlet z papryką	69
Omlet z papryką i wędliną	70
Omlet z papryką, pomidorami i pieczarkami	70
Omlet z papryką, pomidorami i ziemniakami	71
Omlet z papryką, pomidorami i bekonem	71
Grzyby z papryką i jajem sadzonym	72
Papryka faszerowana zapiekana	72
Pizza z papryką, pomidorami i wędliną	73
Bułeczki zapiekane z papryką, serem solanem i jajem	74
Flaki po węgiersku z papryką	74
Papryka na jarzynę	76
Purée z papryki	76
Papryka duszona z winem	76
Papryka duszona z pomidorami	77
Papryka duszona z cebulą	77
Papryka smażona lub pieczona	78
Papryka smażona w cieście	78
Fasolka szparagowa z zieloną papryką	79
Dynia z papryką	79
Ziemniaki z papryką	80
Chińska kapusta z papryką	80
Selery z papryką	81
Patison z pomidorami i papryką po grecku	82
Bakłażany i kabaczki z pomidorami i papryką	82
Warzywa mieszane z papryką	83
Drugie dania i dania kolacyjne	85
Papryka faszerowana ryżem	85
Papryka faszerowana ryżem i jajami	86
Papryka faszerowana warzywami	86
Papryka faszerowana zielonym groszkiem i bułką	87
Papryka faszerowana grzybami	87
Papryka faszerowana ryżem i jajami	88

Papryka faszerowana mięsem i ryżem	88
Papryka faszerowana mięsem	89
Papryka faszerowana mięsem kury i szynką	89
Papryka faszerowana kurczęciem	90
Papryka faszerowana rybą	91
Papryka faszerowana masą śledziową	91
Zapiekanka z ryżu, papryki i grzybów	92
Zapiekanka z ryżu i papryki	93
Bakłażany faszerowane papryką i porami	93
Papryka duszona z grzybami i warzywami	94
Bigos z papryki	95
Leccó z patisonem i papryką	95
Sznycelki z ryżu i papryki	96
Fasola z zieloną papryką	97
Papryka z nadzieniem serowym smażona w cieście	97
Spagetti z pomidorami i papryką	98
Ryba z pomidorami i papryką po chłopsku	98
Karmazyn lub dorsz duszony w pikantnym sosie z papryką	99
Filety rybne duszone w słodkiej papryce	99
Karp z ziemniakami i papryką	100
Karp z warzywami i papryką	101
Śledzie duszone z papryką	101
Śledzie duszone z papryką i jajami	102
Śledzie smażone nadziewane ryżem i papryką	102
Kurczę z zieloną papryką	103
Kurczę z ostrą i słodką papryką	103
Kurczę z ryżem i papryką	104
Gęś z pomidorami i papryką	104
Paprykarz z cielęciny	105
Cielęcina zapiekana z papryką i pomidorami	106
Kotlety cielęce z papryką	106
Kotlety schabowe z papryką po węgiersku	107
Schab z papryką	108
Wieprzowina siekana z zieloną papryką	108
Rożenki z wieprzowiny z papryką	109
Sebski gulasz wołowy z papryką	109

Wołowina duszona z fasolką szparagową i papryką	110
Wołowina z warzywami i ostrą papryką	110
Baranina z białą fasolą i papryką	111
Zapiekanka z baraniny, ziemniaków, fasolki szparagowej i papryki	112
Szaszłyk barani z papryką	112
Sosy	114
Sos majonezowy z papryką i pomidorami	114
Sos majonezowy z papryką i jabłkami	115
Sos majonezowy z papryką, szynką i chrzanem	115
Sos majonezowy z papryką, ogórkiem i rybą wędzoną	115
Sos majonezowy z papryką po turecku	116
Sos zimny z papryki konserwowej i ogórków	116
Sos paprykowy pikantny (zimny)	116
Sos jabłkowo-pomidorowy z papryką	117
Sos ostry pomidorowy z papryką I	117
Sos ostry pomidorowy z papryką II	118
Sos paprykowy z pomidorami i selerem	118
Sos paprykowy wiedeński	118
Sos gulaszowy z papryką	119
Sos węgierski z papryką	119
Sos ziemniaczany z papryką konserwową	120
Sos rumuński z papryką konserwową	120
Sos z grzybów suszonych i papryki	121
Winny sos z papryką, bananami i rumem	121
Sos śmietanowy z papryką	122
Sos rybny z papryką	122
Przetwory	124
Papryka pasteryzowana I	124
Papryka pasteryzowana II	125
Salatka z papryki, pomidorów i cebuli	125
Salatka z papryki, pomidorów, cebuli i jabłek	125

Sałatka wielowarzywna z papryką	126
Konserwa węgierska z papryki i pomidorów (Leccsó)	127
Konserwa bułgarska z papryki i pomidorów (Lutenica) I	127
Konserwa bułgarska z papryki i pomidorów (Lutenica) II	128
Sos z papryki i cebuli	128
Sos z papryki, cebuli i jabłek	129
Marynata łagodna z papryki zielonej	129
Marynata ostra z papryki czerwonej	129
Marynata z papryki w oleju	130
Marynata z papryki z miodem	130
Pikle ogórkowe z papryką	130
Sałatka marynowana z papryki, ogórków, pomidorów i cebuli	131
Marynata z białej kapusty i słodkiej czerwonej papryki	131
Sałatka marynowana wielowarzywna z papryką I	132
Sałatka marynowana wielowarzywna z papryką II	132
Papryka kwaszona I	133
Papryka kwaszona II (na ostro)	133
Sałatka kwaszona z ogórków i czerwonej papryki	134
Sałatka kwaszona z kapusty włoskiej, papryki, ogórków i jabłek	134
Marmolada z czerwonej papryki	135
Zastosowanie przetworów z papryki	137
Przykładowe potrawy z przetworów z papryki	138
Surówka z papryki kwaszonej	138
Surówka z papryki kwaszonej z majonezem	138
Surówka z papryki kwaszonej z porami	138
Sałatka z papryki mrożonej	139
Sałatka z papryki kwaszonej z jajami	139
Sałatka z papryki kwaszonej na ostro	140
Sałatka jarzynowa z rybą z konserwy i papryką pasteryzowaną	140
Sałatka z sera żółtego, ogórków i papryki pasteryzowanej lub marynowanej	141
Sos majonezowy z papryką marynowaną i jajami	141
Sos majonezowy z papryką marynowaną, rybą wędzoną i ogórkiem	141

Sos ogórkowy z papryką marynowaną	142
Sos beszamelowy z papryką pasteryzowaną lub marynowaną	142
Sos holenderski z papryką pasteryzowaną lub marynowaną .	143
Masło paprykowane	143
Papryka mrożona nadziewana boczkiem	143
Papryka mrożona po grecku	144
Zraziki cielęce z konserwą lecsó	144
Sznicle wieprzowe w sosie paprykowym	145
Gęś duszona z konserwą lecsó	145
Szaszłyki rybne z papryką pasteryzowaną lub marynowaną . .	146
Paprykarz z ryb	146
Śledzie opiekane z papryką	147

Przykładowe jadłospisy z wykorzystaniem potraw i przetworów z papryki	148
Obiady	149
Kolacje	151

Cena zł 120.—

ISBN 83-225-0171-4