

KRYSTYNA KOPEĆ

WARZYWA KORZENIOWE




WATRA

KRYSTYNA KOPEĆ



**WARZYWA
KORZENIOWE**

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

KRYSTYNA KOPEĆ

WARZYWA KORZENIOWE



WARZYWA
OWOCE

POTRAWY
I PRZETWORY

WYDAWNICTWO • WATRA • WARSZAWA 1986

Opracowanie graficzne:
JERZY TREUTLER
Redaktor:
ALINA STRADECKA
Redaktor techniczny
BARBARA BOCHENEK
Korektor:
DANUTA WITKOWSKA

ISBN 83-225-0169-2

Wszelkie prawa zastrzeżone
Printed in Poland

WYDAWNICTWO WATRA
Warszawa 1986. Wydanie I.
Nakład 50 000 + 250 egz. Format B6.
Symbol 10531/RK. Ark. wyd. 10,5. Ark. druk. 6,625/8,81.
Papier offsetowy kl. III, 80 g, 70×100.
Maszynopis oddano do składu w kwietniu 1985 r.
Podpisano do druku w maju 1986 r.
Druk ukończono w czerwcu 1986 r.
Zam. 7467/85 E-5-74 Cena zł 140,—
Rzeszowskie Zakłady Graficzne,
Rzeszów, ul. Marchlewskiego 19.

WIADOMOŚCI OGÓLNE



TROCHĘ HISTORII

Wiele warzyw korzeniowych, wchodzących w skład codziennego pożywienia, tak się u nas rozpowszechniło, że ich obecność w żywieniu uważa się za rzecz całkiem naturalną. Okazuje się jednak, że zanim trafiły one w obecnej swojej postaci na polski stół, przeszły całą ewolucję. Wystarczy cofnąć się w zamierzchłe czasy, by stwierdzić, że człowiek pierwotny był jaroszem. Żywił się przecież surowymi korzeniami, pędami i nasionami roślin, aż do czasu wynalezienia narzędzi do polowania, naczyń do gotowania strawy oraz opanowania umiejętności wykorzystania ognia. Trwało to dopóki nie dokonał odkrycia, że zbierane na zapas nasiona, przechowywane w warunkach wilgoci i ciepła, zaczynają kiełkować i stają się podstawą uprawy roślin. Uprawa roślin zapoczątkowała nową cywilizację i spowodowała największą zmianę w sposobie żywienia się ludzi.

Dzisiaj, na podstawie wykopalisk archeologicznych, odciśniętych roślin w glinie, fresków i malowideł, można wnioskować, które z warzyw korzeniowych znali i jadali nasi przodkowie. Na płycie piramidy Cheopsa upamiętniona jest rzodkiew, wchodząca w skład żywienia ludzi pracujących przy budowie tej piramidy. Rysunki rzodkwi można także spotkać na ścianach świątyni w Egipcie, której budowę rozpoczęto w 1000 r. p.n.e. W starożytnej Grecji natomiast rzodkiew stosowana była do celów leczniczych. Znano w tym okresie także rzepę, o czym świadczą skamienieliny tego warzywa znalezione w wykopaliskach neolitycznych.

Do czasu odkrycia ziemniaka spożywano korzenie wielu różnych roślin, o czym pisze Aspizjusz w książce kucharskiej, pochodzącej z III w. Znajduje się w niej m.in. przepis sporządzania warzywa, zwanego carota, czyli marchwi.

Nasz popularny burak powstał w drodze selekcji faworyzujących korzeń zamiast liści; jak podają kroniki, do XV w. uprawiany był tylko w ogrodach możnowładców i nie znali go przeciętni ogrodnicy.

Warzywem znanym w starożytności był także seler. Początkowo dziko rosnący seler naciowy Grecy i Rzymianie wykorzystywali do ozdabiania wieńców przy różnych ceremoniach, a zwyczaj ten zapożyczyli od Egipcjan. Następnie zielone liście selera, jak podaje Arystofanes, znalazły zastosowanie w medycynie i jako przyprawa do potraw. Dopiero w XVI w. Włosi rozpoczęli uprawę selerów naciowych, zmniejszając cierpkość ogonków liściowych, a Anglicy w XVII w. uzyskali odmiany o pędach i korzeniach włóknistych oraz dużo mniejszych liściach. Spożywając obecnie selery, nie zastanawiamy się nad tym, że trzeba było prawie trzech wieków, aby osiągnęły one obecną jakość i wielkość korzenia.

CHARAKTERYSTYKA POSZCZEGÓLNYCH RODZAJÓW WARZYW KORZENIOWYCH

BRUKIEW

Należy do warzyw rzepowatych, uprawianych od bardzo dawna — jako warzywo i roślina pastewna. Jest dość bogata w cukry proste, głównie glukozę, której zawartość dochodzi do 5%. Dostarcza także sporych ilości witaminy C (30 mg w 100 g produktu) oraz różnych składników mineralnych, z których należy wymienić przede wszystkim magnez, fosfor i potas. Z uwagi na rozpowszechnienie się innych warzyw korzeniowych,

ostatnio brukiew stała się mało popularna, choć uprawa jej jest łatwa i daje wysokie plony.

Warzywo to jest szeroko rozpowszechnione w krajach północnych, gdzie stanowi cenne źródło witaminy C.



Występuje w kilku odmianach, które różnią się głównie zabarwieniem miąższu. Odmiany o miąższu żółtym są bardziej wartościowe od odmian o miąższu białym — traktowanych jako pastewne.

Najbardziej wartościowa jest odmiana **Wilhelmsburska** — wczesna, o korzeniu zwężającym się ku dołowi i kremowożółtym miąższu.

Do spożycia nadaje się wyłącznie brukiew młoda, charakteryzująca się delikatnym miąższem, w przeciwieństwie do brukwi starej, zawierającej dużą ilość części zdrewniałych.

BURAKI

Buraki, znane w polskiej kuchni już od XV w., przywędrowały do nas z krajów śródziemnomorskich. Ze względu

na łatwość uprawy i właściwości smakowo-odżywcze, są nadal jednym z warzyw najbardziej popularnych. Zastosowanie w żywieniu mają zarówno korzenie, jak i buraki liściowe, zwane boćwiną, choć te ostatnie należą do mało u nas znanych warzyw.



Zawartość składników odżywczych w burakach jest zmienna i zależy od odmiany, warunków uprawy i nawożenia. Dostarczają one ok. 7% cukrowców, występujących w postaci sacharozy; ponadto są dobrym źródłem żelaza i magnezu. Zawierają także znaczne ilości kwasów: szczawowego i jabłkowego, które wpływają dodatnio na ich smak. Boćwina różni się znacznie od buraka zawartością składników odżywczych. Jest bogatsza w karoten, witaminy C i B₂ oraz żelazo i magnez, a uboższa — w cukrowce.

Intensywnie czerwony kolor buraka związany jest z zawartością barwnika z grupy antocyjanów. Barwa mięszu może być krwistoczerwona do fioletowoamarantowej, co wiąże się ściśle z ilością antocyjanów oraz odmianą tego warzywa. Na przekroju poprzecznym miąższ układa się w pierścienie, bardziej lub mniej wyraźne. Wyżej

cenione są odmiany o jednolitym zabarwieniu z mało widocznymi pierścieniami.

Zależnie od odmiany, kształt korzenia może być: płaski (odmiana **Egipski**), okrągły (**Okrągły Ciemnoczerwony** i **Detroit**) lub owalny (**Czerwona Kula**). Odmiany te różnią się także okresem wegetacji, wielkością korzenia, a przede wszystkim — intensywnością zabarwienia. Odmiany Czerwona Kula, Okrągły Ciemnoczerwony i Detroit tworzą korzenie o miąższu ciemnokrwistym z mało widocznymi pierścieniami.

MARCHEW

Marchew to jedno z najpospolitszych warzyw. Jest ona pierwszą jarzynką spożywaną w wieku niemowlęcym, a potem staje się podstawowym składnikiem codziennych jadłospisów.



Marchew uprawiano już w starożytności. Z Egiptu prawdopodobnie zawędrowała do Europy. W Polsce o jej uprawie mówią zielniki pochodzące z 1484 r. Swoją po-

pularność i pozycję w żywieniu zawdzięcza to warzywo dużym walorom smakowym i odżywczym. Można je spożywać pod wieloma postaciami, komponować różnorodne potrawy i napoje.

Marchew jest bardzo bogata w karoten (pomarańczowy barwnik, z którego w ustroju człowieka powstaje witamina A) i pod tym względem wyróżnia się ze wszystkich pozostałych warzyw. Zawartość tego związku ulega wahaniom w zależności od rodzaju, składu mineralnego i wilgotności gleby. Stwierdzono np., że na glebach o wysokiej wilgotności marchew wytwarza duże i grube korzenie, a na glebie o niskiej zawartości wody — małe i wydłużone, lecz odznaczające się za to bogactwem karotenu. Intensywność barwy, a więc wyższą koncentrację karotenu, osiąga marchew przy dostatecznej ilości potasu w glebie.

Na przekroju podłużnym korzeń marchwi składa się z części zewnętrznej, zwanej korową, i wewnętrznej — rdzeniowej, przy czym część zewnętrzna jest na ogół bardziej intensywnie zabarwiona. Oznacza to, że ta część warzywa jest nie tylko bogatsza w karoten, ale także najcenniejsza, gdyż zawiera najwięcej takich składników jak: cukry, potas, żelazo, i niewielką ilość witamin B₁ i B₂. Marchew dobrej jakości powinna być słodka i krucha, o jednolitym zabarwieniu części korowej i rdzenia. Marchew stara jest mniej słodka, bo zawiera mniej cukrów, a więcej błonnika.

Zależnie od kształtu, wielkości, barwy oraz jakości kory i rdzenia dzieli się marchew na odmiany.

Do odmian wczesnych o krótkim, czerwonopomarańczowym korzeniu, soczystym i słodkim, a jednocześnie bogatym w karoten, należą: **Paryska** i **Duwicka**. Marchew o korzeniu półdługim, cylindrycznym, również soczystym i kruchym, to odmiana **Nantejska**.

Do odmian późnych, najlepiej się przechowujących, należą: **Londyńska**, **Amager** i **Perfekcja**. Odmiany te,

a szczególnie Perfekcja, odznaczają się długim, stożkowym, ciemnopomarańczowym korzeniem, w którym barwa rdzenia niewiele się różni od części korowej. Są to odmiany najczęściej uprawiane, choć mniej słodkie od pozostałych.

Marchew należy do warzyw łatwo strawnych, zalecanych w dietetyce. Sok tego warzywa, spożywany w okresie zimy, wpływa regenerująco na cerę oraz poprawia pracę przewodu pokarmowego.

PIETRUSZKA

Pietruszka to jedno z najbardziej popularnych, a także niezastąpionych, warzyw przyprawowych w naszej kuchni. Pochodzi ona z krajów śródziemnomorskich. Jeszcze



dzisiaj można spotkać na stokach gór w Grecji dziko rosnącą pietruszkę, która nazywa się tam „petroselinum”, co po polsku znaczy „skalny seler”.

W starożytnej Grecji i Rzymie pietruszka była znana jako roślina o znaczeniu leczniczym. Uprawa jej i rozpo-

wszechnienie w Europie i w Polsce datuje się od połowy XVI w. Od tego czasu stała się powszechnym warzywem przyprawowym.

Pietruszkę uprawia się w dwóch postaciach: jako korzeniową — dostarczającą korzeni i liści oraz naciową — dostarczającą aromatycznych i dekoracyjnych liści. Zarówno korzeń, jak nać zawierają olejek zapachowy, tzw. apiol, który nadaje tej roślinie specyficzny smak i zapach. Pobudza on trawienie i ma właściwości lecznicze.

Pod względem wartości odżywczej, zielona nać pietruszki znacznie przewyższa korzeń śpiczkowy. Jest bogata w witaminy: B₁, B₂, PP, C i karoten. Pod względem zawartości witaminy C i karotenu nie ustępuje żadnym warzywom i owocom. Jest również dobrym źródłem żelaza, wapnia, fosforu i magnezu. Korzeń zawiera niewiele witamin, ale charakteryzuje się bogactwem składników mineralnych, głównie żelaza i magnezu. Ma wspaniały specyficzny aromat i wpływa regulująco na przemianę materii, pobudzając trawienie.

Rzadziej uprawiana jest pietruszka naciowa, wytwarzająca zdrewniały korzeń i bogatą rozetę zielonych, bujnych, gładkich lub kędzierzawych liści. Wartością witaminową i zawartością składników mineralnych przewyższa ona nać pietruszki korzeniowej.

Znanych jest kilka odmian pietruszki korzeniowej, które różnią się między sobą kształtem i wielkością korzeni oraz długością okresu wegetacji. Główne z nich to:

Cukrowa — charakteryzująca się dobrze rozwiniętą nacią i krótkim, zgrubiałym u góry korzeniem, wyraźnie zwężającym się ku dołowi. Nie nadaje się ona do dłuższego przechowywania i zostawiona w gruncie wymarza.

Berlińska — odmiana średnio późna, dobrze się przechowująca, o korzeniu stożkowym, ostro zakończonym.

Lenka — odmiana wyselekcjonowana z Cukrowej — ma korzeń klinowy, charakteryzujący się białą korą i żółtym rdzeniem. Dobrze się przechowuje przez zimę.

SELER

Znany już był w starożytnym Rzymie, Grecji i Egipcie. Wzmianki o tym warzywie można znaleźć u Homera. Seler wywodzi się z krajów śródziemnomorskich, czego potwierdzeniem jest obecnie przedstawiciel tej rośliny dzi-



ko rosnący nad brzegami mórz w niektórych częściach Azji i Afryki. Do Polski sprowadziła seler z Włoch królowa Bona, wzbogacając w ten sposób skład obecnej włoszczyzny.

Seler występuje w dwóch odmianach — jako seler korzeniowy i naciowy, przy czym warzywem bardziej popularnym jest korzeń.

Korzeń selera dostarcza prawie wszystkich witamin, lecz w niewielkich ilościach. Znacznie bogatszy jest w składniki mineralne, głównie żelazo, wapń i potas. Natomiast

liście selera naciowego są znacznie bogatsze od korzenia, zarówno w składniki mineralne jak i witaminy, a szczególnie w witaminę C i karoten. Seler korzeniowy charakteryzuje się specyficznym korzennym zapachem i smakiem, który zawdzięcza substancji, zwanej selenoidem.

Korzeń selera występuje w wielu odmianach, które różnią się między sobą wielkością (ciężar waha się od 50 do 250 g), kształtem oraz liczbą korzeni bocznych:

Jabłkowy — charakteryzuje się mięszem białym, ścisłym, delikatnym, bez rdzawych plam.

Alabastrowy — ma mięsz gąbczasty i białawy.

Praski Olbrzym — ma mięsz białawy, niezbyt ścisły, z rdzawymi plamami oraz dużą liczbą korzeni bocznych. Duża ilość korzeni bocznych obniża cechy jakościowe warzywa.

Zauważono, że seler uprawiany na glebach o niewłaściwym odczynie — z braku mikrośladników ciemnieje podczas gotowania.

Ostatnio przypisuje się selerowi działanie lecznicze. Wpływa on uspokajająco na system nerwowy, reguluje przemianę materii i zapobiega tworzeniu się kamieni nerkowych.

RZEPA

Rzepa pochodzi z krajów śródziemnomorskich klimatu umiarkowanego. Jest warzywem uprawianym od bardzo dawna, znanym już w starożytnym Rzymie i Grecji. W dawnych czasach — przed wprowadzeniem uprawy ziemniaków — stanowiła niezbędny składnik pożywienia ludności krajów północnych. W XV w. w Polsce spożywano rzepę surową, warzoną i pieczoną. Obecnie należy raczej do warzyw rzadko uprawianych.

Mięsz rzepy jest biały lub żółty, soczysty i delikatny. Zawartość składników odżywczych w dużym stopniu zależy od warunków klimatycznych i glebowych. W porównaniu z rzodkiewką rzepa jest dość bogatym źródłem cukrów, witamin C, B₁ i B₂ oraz soli mineralnych.



Znane są różne odmiany rzepy:

Holenderska Biała — o kształcie kulistym, spłaszczonym i białym mięszu.

Teltowska Mała i Schneeball — o kształcie kulistym, lekko wydłużonym, białej skórce i mięszu.

Goldball — o kształcie kulistym i wydłużonym, jasno-żółtym mięszu i ciemnej skórce. Jest to odmiana wczesnojesienna. Nadaje się do przechowywania w przeciwieństwie do pozostałych odmian uprawianych na użytek letni.

RZODKIEW

Rzodkiew to warzywo pochodzące z Dalekiego Wschodu i uprawiane od najdawniejszych czasów. Pierwsze dane

o jego spożywaniu zanotowano w starożytnych Chinach. W Anglii uprawę rozpoczęto w XVIII w., podczas gdy w Polsce rzodkiew była znana i spożywana na surowo z solą już za Władysława Jagiełły.



Rzodkiew ma właściwości smakowo-kulinarne zbliżone do rzodkiewki. Jej korzenie są jednak większe i ostrzejsze w smaku, a skórka zabarwiona na biało lub na czarno. Jest ona dobrym źródłem żelaza i siarki, zawiera również spore ilości witaminy C i przypisuje się jej nawet właściwości lecznicze.

Najczęściej uprawiane odmiany to:

Monachijska Biała — miąższ biały, twardy, nie parciejący, ostry smak, dobrze się przechowuje przez zimę.

Murzynka — kształt kulistoowalny, skórka czarna, miąższ biały o dość ostrym smaku.

RZODKIEWKA

Rzodkiewkę, razem z rzepą i rzodkwią, zalicza się do grupy warzyw rzepowatych. Znana była już w XVI w.,

a powszechnie uprawiana w XVIII w. we Francji, skąd „zawędrowała” do wielu krajów Europy. Swą popularność zawdzięcza temu, że ma najkrótszy okres wegetacji spośród wszystkich warzyw i pojawia się na rynku



jako jedna z pierwszych nowalijek. W ten sposób wzbogaca nasze pożywienie w składniki mineralne i witaminy, głównie witaminę C, niewielkie ilości witaminy B₁ i B₂. Obok składników odżywczych rzodkiewka zawiera olejki eteryczne, w skład których wchodzi siarka. Nadaje jej to specyficzny, piekący, lekko gorzkawy smak i aromat. Zawartość tych olejków, zwanych fitoncydami, jest różna i zależy od odmiany oraz w znacznej mierze od sposobu nawożenia i uprawy.

Rzodkiewka występuje na rynku w wielu odmianach, różniących się kształtem i zabarwieniem oraz długością okresu wegetacji.

Do odmian o kształcie kulistym należą: **Saxa**, **Szkarłatna**, **Cherry Bell**, **Tetra** i **Würzburgska**.

Do odmian o korzeniu wydłużonym należy **Sopel Lodu**. Odmiana ta ma stosunkowo długi okres wegetacji.

W uprawie gruntowej rzodkiewki wyrastają większe od uprawianych pod szkłem. Przy niedostatecznej ilości wody w glebie i wysokiej temperaturze mięsz ich parcieje, wskutek czego traci właściwości jakościowe i odżywcze.

SKORZONERA

To smaczne warzywo pochodzi z południowej i środkowej Europy i nazywane jest często czarnymi korzonkami lub wężymordem, gdyż dawniej stosowano je jako lek



przeciw jadowi żmii. Skorzonere uprawiano już na przełomie XVI i XVII w. Częścią jadalną jest cienki korzeń o długości 25—30 cm, który odznacza się dużymi walorami smakowymi i odżywczymi. Łagodną, o niezmiernie atrakcyjnym smaku i delikatnej konsystencji skorzonere można porównać jedynie ze szparagami. Cechą charakterystyczną jest biały mięsz pod ciemnobrunatną skórą, z którego po nacięciu wypływa biały sok. Duża utrata soku działa niekorzystnie na jakość warzywa. Skorzonera umożliwia rozszerzenie asortymentu potraw

w okresie zimy oraz na przedwiośniu i dlatego powinno się ją spopularyzować.

Skorzonera stanowi dobre źródło żelaza oraz fosforu. Zawiera ponadto niewielkie ilości witaminy C, karotenu oraz witamin z grupy B.

Znane jej odmiany to: **Rosyjska**, **Olbrzymia** i **Wulkan**, które nieznacznie różnią się między sobą grubością i zakończeniem korzeni.

Cechą jakościową skorzonery są korzenie proste, grube, bez rozgałęzień, nieuszkodzone, bez zdrewniałego miąższu.

SALSEFIA

Salsefia, nazywana także owsianymi korzonkami lub szpargiem zimowym, ma śpichrzowy korzeń podobny do skorzonery, tylko żółtoszary i o znacznie mniejszej średnicy.



cy. Znana była u starożytnych Greków i Rzymian i chętnie przez nich spożywana. W Europie uprawiano ją już w XVI w. Należy do warzyw mało rozpowszechnionych

i często wypierana jest przez skorzonę, choć pod względem odżywczym znacznie ją przewyższa. W smaku przypomina pietruszkę, lecz jest od niej bardziej krucha i soczysta.

PASTERNAK

Jest to dwuletnie warzywo spokrewnione z marchwią i pietruszką. Z wyglądu przypomina pietruszkę, ma tylko znacznie większe rozmiary. Pasternak znany był już



w starożytności. W Polsce uprawiano go w średniowieczu, w ogrodach klasztornych i często spożywano do czasu wprowadzenia ziemniaków. Wtedy pasternak stracił niestety swoją popularność i stał się rośliną pastewną. Uprawa jego jest stosunkowo łatwa.

Mięsz pasternaka jest bogaty w wiele składników mineralnych, takich jak: wapń, fosfor i żelazo. Zawiera niewielkie ilości witaminy C, karotenu oraz trochę witamin z grupy B. Poza tym ma intensywny aromat, pochodzący z olejków eterycznych, oraz charakterystyczny łagodny

smak, przypominający nieco połączenie smaku szparagów, selerów i kalafiora. Ze względu na te właściwości pasternak powinien być częściej uprawiany i bardziej rozpowszechniony w żywieniu.

CHRZAN

Od najdawniejszych czasów uważany jest nie tylko za roślinę przyprawową, ale również leczniczą. W Europie wprowadzono go do uprawy już w XII w., a że nie jest



zbyt wymagający pod względem glebowym i klimatycznym, można spotkać chrzan dziko rosnący w polu i na nieużytkach. Cechą charakterystyczną chrzanu jest bardzo rozwinięta część podziemna; korzenie mogą osiągać 50—60 cm długości. Korzenie zbyt stare, zdrewniałe często są w środku puste i wówczas nabierają bardziej ostrego i piekącego smaku.

Najlepsze odmiany mają korzeń delikatny, biały i gładki. Wykorzystywane są również liście chrzanu, jako dodatek do marynat i kiszonych ogórków.

Specyficzne właściwości oraz charakterystyczny smak i zapach chrzan zawdzięcza wielu składnikom, w które jest bardzo bogaty. Zawiera spore ilości witaminy C, karotenu, trochę witamin z grupy B oraz zestaw składników mineralnych, takich jak: wapń, potas, magnez i żelazo. Gryzący i ostry zapach i smak tego warzywa wiąże się z obecnością dużej ilości fitoncydów. Fitoncydy to olejki eteryczne, zawierające siarkę, które w temperaturze pokojowej wydzielają substancje o właściwościach bakteriobójczych lub bakteriostatycznych. Właściwości te od dawna wykorzystywano do konserwowania produktów spożywczych. Stąd zwyczaj zawijania mięsa i masła w liście chrzanu, co zabezpiecza przed zepsuciem. Sok korzeni chrzanu lub sporządzona z nich surówka wpływa pobudzająco na wydzielanie soków trawiennych w żołądku. Ułatwia to trawienie potraw. Chrzan działa więc korzystnie przy obficie zastawionym stole.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA I ZASTOSOWANIE KULINARNE WARZYW KORZENIOWYCH

Warzywa korzeniowe zapewniają nie tylko urozmaicenie i atrakcyjność potraw, ale także wzbogacają je w niezbędne składniki pokarmowe. Są bogatym źródłem soli mineralnych oraz niektórych witamin. Zawarte w nich związki ułatwiają procesy trawienia, mają wpływ na dobre samopoczucie, regulują przebieg wielu procesów ustrojowych, zwiększają odporność oraz biorą udział w utrzymaniu równowagi zasadowo-kwasowej.

Zawartość składników pokarmowych jest w poszczególnych rodzajach warzyw korzeniowych dość różna. Cha-

rakteryzują się one niewielką ilością witaminy C, ale w bilansie potrzeb organizmu są to ilości niebagatelne, ze względu na dość wysokie dzienne spożycie tych warzyw. Najbogatsza w witaminę C jest natka zielonej pietruszki i pod tym względem może ona konkurować wyłącznie z czarnymi porzeczkami. Spore ilości tego związku zawiera chrzan.

Ta grupa warzyw — z wyjątkiem marchwi, natki zielonej pietruszki i botwiny — nie należy do dobrych źródeł karotenu, zwanego prowitaminą A, niezbędnego do regeneracji komórek nabłonków, skóry i błon śluzowych, prawidłowego wzrostu i dobrego wzroku. Jedynie marchew i natka pietruszki wyróżniają się jako najważniejsi przedstawiciele źródeł tego składnika.

Najbardziej cenimy warzywa korzeniowe za bogactwo soli mineralnych, które wnoszą w codzienne pożywienie. Zapotrzebowanie organizmu na składniki mineralne jest w dużej mierze pokrywane właśnie przez tę grupę warzyw. Występują w nich prawie wszystkie niezbędne makroelementy, takie jak: wapń, fosfor, sód, siarka i magnez, oraz mikroelementy, do których zalicza się: żelazo, cynk, miedź, magnez, kobalt, jod i fluor.

W warzywach korzeniowych występują niewielkie ilości cukrowców w postaci skrobi, błonnika oraz sacharozy i glukozy. Sacharoza i glukoza występują głównie w burakach, marchwi, rzepie, pasternaku i skorzonercie. Duże ilości błonnika zawierają buraki, salsefia, rzepa, chrzan oraz warzywa stare, mające części korzenia zdrewniałe. Z warzyw zawierających zbyt dużo błonnika nie można przyrządzać surówek. Mimo tego błonnik jest w żywieniu niezbędny i potrzeba go dziennie 7—10 g. Wypełnia jelita, pobudzając ich perystaltykę, działa odchudzająco, jak również obniża poziom cholesterolu w organizmie i przeciwdziała miażdżycy.

Specyficzny smak warzyw korzeniowych jest związany z obecnością kwasów organicznych, takich jak: szczawio-

wy, cytrynowy, jabłkowy i bursztynowy. One pobudzają również wydzielanie soków trawiennych i wzmagają perystaltykę jelit.

Na zabarwienie i wygląd warzyw korzeniowych wpływają barwniki roślinne. Od zawartości chlorofilu zależy piękne, intensywnie zielone zabarwienie. Obecność karotenu — który przetwarza się w ustroju w witaminę A — wpływa na pomarańczowożółty kolor np. marchewki. Zawartość antocyjanów decyduje o fioletowoczerwonej barwie buraka, a związki flawonowe są charakterystyczne dla warzyw o odcieniu jasnożółtym i kremowym.

Oprócz tego, takie warzywa korzeniowe, jak: chrzan, rzepa i rzodkiewka, zawierają związki o ogólnej nazwie fitonocydy, odznaczające się właściwościami bakterio-bójczymi i bakteriostatycznymi.

Przez długie lata warzywa korzeniowe stanowiły dodatek smakowy do potraw i nikt nie przewidywał ich szybkiego awansu, a nawet zawrotnej kariery na przestrzeni ostatnich wieków. Stało się to dopiero wtedy, gdy poprzez selekcję i krzyżówki uległy one znacznym przeobrażeniom. W ich wyniku ujawniły się niezmiernie cenne właściwości smakowo-żywniowe tych warzyw.

Dzisiaj zarówno w kuchni polskiej, jak i w większości kuchni europejskich warzywa korzeniowe stały się niezbędnym składnikiem wielu potraw. Są one — podobnie jak mleko, mięso czy pieczywo — niezastąpione w żywieniu. Wystarczy wymienić włoszczyznę i jej rolę w kompozycji smakowej różnorodnych dań. Włoszczyzna to również podstawowy składnik większości zup i sosów. A zupa w naszej kuchni — to pierwsze danie w każdym obiedzie codziennym i uroczystym, zasadniczy posiłek niemowlęcia i podstawa żywienia dietetycznego oraz regeneracyjnego.

Swoją popularność warzywa korzeniowe zawdzięczają głównie dobremu smakowi, specyficznemu aromатовi i kolorystyce, jaką wnoszą do posiłków. Można je przy-

Zawartość składników odżywczych w 100 g warzyw korzeniowych

Rodzaj warzywa	Cu-krowce		Błonnik		Karoten		Witamina C		Składniki mineralne									
	g		g		µg		mg		wapń		żelazo		magnez		potas		miedź	
									mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Buraki	7,0		2,3		9		7,5		31	1,3	13	350	0,1					
Brukiew	7,0		2,9		152		30,0		46	0,3	10	240	1,4					
Chrzan	15,0		6,0		16		50,0		86	1,2	27	310	1,3					
Marchew	5,5		2,0		4534		2,4		38	0,6	6	410	0,8					
Pietruszka (korzeń)	11,0		6,9		35		19,0		57	3,5	18	695	1,2					
Pietruszka (nat)	9,0		1,8		6722		178,0		193	5,0	19	240	0,6					
Rzepa	5,0		2,8		446		21,0		30	0,4	8	260	0,1					
Rzodkiewka	2,3		0,5		10		13,0		18	1,0	4	—	—					
Seler	8,5		1,2		13		5,0		60	2,0	12	300	0,1					
Skorzonera	10,5		1,6		11		2,2		30	1,8	13	200	—					

rzędać na różne sposoby, łączyć z różnymi dodatkami, podawać w wielu postaciach i we wszystkich prawie posiłkach.

Są łatwe w uprawianiu, zbiorze, przechowywaniu, dostępne prawie przez cały rok oraz tanie. Taniać nie oznacza wcale, że stanowią „strawę ubogich”. O ich powodzeniu decyduje bogactwo asortymentu. Wnoszą — wraz z walorami smakowo-kolorystycznymi — bogactwo składników mineralnych, różnych barwników roślinnych, substancji aromatycznych o właściwościach konserwujących i korzystnym alkalizującym działaniu w organizmie.

Ze względu na łatwość przechowywania, warzywa korzeniowe należą do produktów często spożywanych w porównaniu z innymi warzywami. Pokrywają one przeciętnie 40—60% dziennej normy warzyw, zalecanych w racjach pokarmowych. Niejednokrotnie reprezentują w jadłospisach jedyną i podstawową grupę warzyw, równoważąc w ten sposób bilans ich spożycia.

Największą popularność w Polsce zdobyła sobie marchew, która zajmuje pierwsze miejsce w spożyciu, za nią usytuował się burak, w dalszej kolejności — pietruszka i seler. Popularne niegdyś rzepa, rzodkiew, salsefia i skorzonera oraz brukiew pojawiają się w naszych posiłkach okazjonalnie i zalicza się je obecnie nawet do warzyw mało znanych lub rzadkich. Warto więc przywrócić im dawną świetność.

Wszystkie warzywa korzeniowe przed spożyciem poddawane są różnym zabiegom technologicznym. Od sposobu mycia, oczyszczenia, oplukania i rozdrobnienia, jak i tzw. obróbki termicznej, zależy wartość odżywcza gotowych potraw. Warto zatem przypomnieć podstawowe zasady postępowania przy sporządzaniu potraw z warzyw, aby nieuniknione straty składników pokarmowych były jak najmniejsze, a potrawy zachowały swój naturalny kolor, smak i zapach.

Czynniki wpływające na wielkość strat składników odżywczych w warzywach

Składniki odżywcze	Straty wywołane przez								
	2	3	4	5	6	7	8	9	przezi- wanie w cie- ple gotowych potraw (ok. 2 godz.)
1	światło i tlen atmosf.	grube obieranie	moczenie w wodzie	rozrab- nianie	długie gotowanie	odlewanie wywarów	długie smażenie		
Białko									
Cukrowce									
Tłuszcze	+	+	+			++	+	+	+
Składniki mineralne									
Witamina A	+	+	+	+		+	+	+	+
Witamina C	+	+	+	+		+	+	+	+
Witamina B ₁	+	+	+	+		+	+	+	+

++ + bardzo duże straty
 + + duże straty
 + niewielkie straty

Dokładne umycie warzyw pod bieżącą wodą jest niezbędne dla usunięcia wszelkich zanieczyszczeń ziemią, drobnoustrojami oraz pozostałościami środków ochrony roślin. Ma ono i tę zaletę, że zmniejsza ilości odpadów, ułatwia cienkie obieranie, a także zapobiega wtórnemu zabrudzeniu warzyw.

Proces oczyszczania to usunięcie zewnętrznych, niejadalnych, zdrewniałych i nadpsutych części warzyw. Do obierania lub skrobienia należy używać noży lub skrobaczek nierdzewnych, obierając nimi warzywa cienko, gdyż pod skórką znajduje się najwięcej cennych składników odżywczych. Przed rozdrobnieniem oczyszczone warzywa szybko opłukać. Unikać przetrzymywania obranych warzyw na powietrzu i w wodzie, aby nie powodować strat cennych związków. Podczas moczenia obranych warzyw następuje przechodzenie witamin, składników mineralnych i cukrów do wody, co zmniejsza ich zawartość w produkcie.

Zależnie od przeznaczenia, warzywa rozdrabnia się nierdzewnym nożem lub tarką, nadając cząstkom odpowiedni kształt i wielkość. Warzywa przeznaczone na surówki i soki wymagają większego rozdrobnienia. Przeznacza się na nie surowce świeże, jędrne, o najlepszych cechach jakościowych, pozbawione zdrewniałego błonnika.

Surówki należy przyrządzać przed samym podaniem, dobierając odpowiedni sposób rozdrobnienia do rodzaju warzywa. Po rozdrobnieniu warzyw dodaje się resztę składników i dodatki, które działają stabilizująco szczególnie na witaminę C. Dodatek oleju i majonezu chroni przed dostępem tlenu, dodatek soku z cytryny lub kwasu cytrynowego wpływa korzystnie na zachowanie witaminy C, dodatek soli zmniejsza rozpuszczalność tlenu, a tym samym obniża straty tej witaminy.

Aby otrzymać sok ze świeżych warzyw, najracjonalniej zrobić to w sokowirówce, która jednocześnie rozdrabnia produkty i wyciska z nich sok, nie powodując tak dużych

strat składników, jak ma to miejsce przy ręcznym wyciskaniu.

Nie wszystkie warzywa spożywa się w stanie surowym. Większość z nich po oczyszczeniu i ewentualnym rozdrobnieniu poddajemy tzw. obróbce termicznej. Najczęściej gotuje się warzywa w wodzie lub w parze, rzadziej stosuje duszenie, pieczenie oraz smażenie.

Podczas ogrzewania również powstają straty witamin i cennych składników mineralnych. Mogą one być zredukowane do minimum, jeśli zachowane będą racjonalne metody postępowania. Warto je zapamiętać.

- Warzywa należy wkładać do wrzącej, osolonej wody (w celu zniszczenia enzymu katalizującego utlenianie witaminy C i wykazującego największą aktywność w temperaturze 35—40°C) i gotować krótko, w małej ilości wody, pod przykryciem.
- Warzywa przeznaczone na wywary wkładać do dużej ilości wrzącej, osolonej wody w określonej kolejności, tj. najpierw warzywa korzeniowe, a potem — ziemniaki, kapustę i cebulę.
- Warzywa mrożone wkładać do wrzącej, osolonej wody bez rozmrażania i gotować znacznie krócej niż świeże.
- Do gotowania warzyw, charakteryzujących się gorzkawym smakiem, jak rzepa czy brukiew, można dodać mleka. Poprawia to smak oraz kolor warzyw i chroni witaminę C przed utlenianiem.
- Warzywa gotować w naczyniach emaliowanych z nie uszkodzoną pobiałą lub emalią.
- Wywar z warzyw wykorzystywać do sporządzania zup i sosów, ponieważ przechodzi do niego wiele składników mineralnych oraz rozpuszczają się w nim witaminy.
- Warzywa zielone, zabarwione chlorofilem, np. seler naciowy, należy gotować w dużej ilości wody i w odkrytym naczyniu. W dużej ilości wody podczas gotowania rozcieńczają się kwasy organiczne, które wów-

czas słabiej oddziałują na zielony barwnik, przez co warzywa zachowują bardziej naturalny kolor.

- Warzywa zabarwione karotenami, np. marchew, należy gotować krótko, pod przykryciem, we wrzącej wodzie z niewielkim dodatkiem świeżego tłuszczu. Dodatek ten nadaje bardziej intensywne zabarwienie warzywom oraz wpływa na lepsze przyswojenie karotenu, który jest rozpuszczalny w tłuszczach.
- Warzywa zabarwione antocyjanami, np. burak, gotuje się krótko (tylko do miękkości), a dla przywrócenia im intensywnie fioletowej barwy dodaje się pod koniec gotowania niewielką ilość kwasu lub soku cytrynowego. Antocyjany reagują na zmianę odczynu środowiska i w odczynie obojętnym, jakim jest woda, zmieniają barwę na niebieskofioletową, a po zakwaszeniu odzyskują swój intensywny kolor.
- Ciemnieniu niektórych warzyw, np. skorzonery czy selera, można zapobiec przez niewielki dodatek kwasu cytrynowego do wody przed gotowaniem.

Coraz częściej — dla urozmaicenia metod sporządzania potraw z warzyw — stosuje się smażenie. Smaży się surowe warzywa o delikatnej tkance (młoda kalarepa, marchew), łatwo ulegającej zmiękczeniu oraz warzywa uprzednio ugotowane. Surowe warzywa, rozdrobnione można smażyć w małej ilości tłuszczu po oprószeniu mąką lub po zanurzeniu w cieście naleśnikowym albo biszkoptowym. Smażenie połączone z duszeniem stosuje się często do warzyw gotowanych, rozdrobnionych w formie masy z różnymi dodatkami. Przy smażeniu potraw występują straty witamin, szczególnie witaminy C i B₁, a potrawy w ten sposób przyrządzane należą do trudno strawnych.

Dość racjonalnym, lecz bardzo rzadko stosowanym, procesem jest pieczenie warzyw w całości, np. buraków w skórce. Zachowują one wtedy intensywną barwę oraz nie tracą składników mineralnych.

Rozpowszechnioną metodą sporządzania potraw z warzyw gotowanych jest zapiekanie ich z różnymi sosami w połączeniu z odpowiednimi dodatkami. Otrzymuje się w ten sposób dość atrakcyjne, wartościowe potrawy, w których zasadniczą rolę odgrywa kompozycja warzyw korzeniowych. Warzywa zapiekane należy przyrządzać przed samym podaniem; nie nadają się one do ponownego podgrzewania.

PRZECHOWYWANIE I DOMOWE PRZETWÓRSTWO WARZYW KORZENIOWYCH

Nadwyżki plonów z własnej działki lub ogrodu, a także warzywa zakupione w okresie ich największej podaży — można wykorzystać na sporządzenie przetworów. Znajdą one zastosowanie zimą i wczesną wiosną, zwłaszcza w sytuacjach wymagających szybkiego sporządzenia gorącego posiłku.

Na przetwory wybiera się warzywa świeże, zdrowe, pozbawione zdrewniałego błonnika oraz intensywnie zabarwione. Utrwalenie ich można przeprowadzić metodą fizyczną, biologiczną lub chemiczną.

Pasteryzacja jest zalecaną i najczęściej stosowaną fizyczną metodą utrwalania warzyw. Polega ona na ogrzewaniu ich w temperaturze 80—100°C w hermetycznie zamkniętych stojach, np. w wekach albo „twistach”. Zabieg ten niszczy bakterie lub ich przetrwalniki oraz unieczynnia enzymy utleniające np. witaminę C. Jest to metoda prosta i łatwa do wykonania, a przy prawidłowym i higienicznym postępowaniu straty składników odżywczych w przetworach są stosunkowo niewielkie. Metodę pasteryzacji można wykorzystać do utrwalenia

młodych buraków, warzyw mieszanych oraz skorzonery.

Trwałość przetworów pasteryzowanych w dużej mierze zależy od przestrzegania zasad higieny oraz od jakości sprzętu i stojów. Przed przystąpieniem do produkcji przetworów trzeba przygotować naczynia: sprawdzić ich jakość, upewnić się czy nie są uszkodzone, wyżłobione lub popękane. Następnie dokładnie je wymyć wodą z dodatkiem detergentu, wyparzyć wrzątkiem i wstawić do nagrzanego piekarnika na 20—30 minut, w celu odkażenia.

Warzywa przeznaczone do pasteryzacji należy po oczyszczeniu i rozdrobnieniu obgotować w osolonej wodzie, czyli poddać blanszowaniu, przez 2—3 min. Proces blanszowania unieczynnia enzymy, zapobiega ciemnieniu i utlenianiu witaminy C, niszczy wegetatywne formy drobnoustrojów oraz zmiękcza tkanki.

Wodę po blanszowaniu zużywa się do sporządzania zalewy z dodatkiem soli, cukru oraz niewielkiej ilości kwasu cytrynowego. Ułożone w stojach warzywa należy zalać zalewą, pozostawiając od góry 2 cm wolnej przestrzeni, i zamknąć przykrywkami. Następnie słoje należy umieścić w naczyniu do pasteryzacji, wykładając jego dno płótnem albo dziurkowaną wkładką metalową lub drewnianą, aby słoje nie stykały się z jego powierzchnią. W czasie pasteryzacji powinny one być całkowicie zatopione w wodzie, a naczynie (kocioł lub garnek) nakryte pokrywką.

Zależnie od rodzaju warzywa, wielkości stojów i kwasowości surowców pasteryzacja trwa od 20 do 35 min, licząc od momentu zawrzenia wody. Ogrzewanie przetworów powinno przebiegać równomiernie i niezbyt gwałtownie. Po upływie określonego czasu, naczynie należy zestawić z ognia i studzić przetwory, wlewając zimną wodę. Ochłodzone słoje wyjąć z naczynia i postawić do całkowitego ostygnięcia. Po tym czasie spraw-

dzić szczelność zamknięcia: w wekach przez zdjęcie sprężynki i lekkie uniesienie wieczka, a w stojach twist przez przewrócenie ich do góry dnem. Jednorazowa pasteryzacja warzyw niezakwaszonych (o odczynie obojętnym), np. marchewki, jest niewystarczająca. Mogą w takich przetworach rozwinąć się pewne formy drobnoustrojów. Stąd konieczne jest powtórzenie tego zabiegu po 18—24 godz., a nawet pasteryzowanie po raz trzeci, w celu zniszczenia bakterii, które pozostały w przetworach po pierwszym czy drugim gotowaniu.

Przetwory pasteryzowane przechowuje się w pomieszczeniach chłodnych, niezbyt wilgotnych i ciemnych. Nadmierna wilgotność w spiżarni lub piwnicy sprzyja rozwojowi drobnoustrojów, szczególnie na powierzchni opakowań, i powoduje rdzewienie metalowych części. Dostęp światła jest przyczyną niekorzystnych zmian zarówno w zabarwieniu przetworów, jak i ich wartości odżywczej.

Suszenie to najstarsza fizyczna metoda otrzymywania przetworów poprzez odparowanie wody, dzięki czemu następuje zahamowanie rozwoju drobnoustrojów i ochrona produktu przed zepsuciem. W ten sposób można otrzymywać susz włoścyczny oraz zielonych liści pietruszki i selera. Uzyskane tą drogą przetwory będą bardzo przydatne na wiosnę do sporządzania wywarów, zup, sosów lub warzyw gotowanych, wchodzących w skład różnego rodzaju zapiekanek.

Proces suszenia powoduje znaczne straty witaminy C i karotenu, lecz bardzo dobrze zachowują się w warzywach składniki mineralne oraz cukrowce.

Warzywa przeznaczone do suszenia należy dokładnie umyć, oczyścić i niezbyt drobno poszatkować. Wskazane jest też poddanie ich blanszowaniu. Zachowują wówczas ładny kolor, nie ciemnieją oraz szybciej schną.

Obgotowane warzywa trzeba dość luźno rozłożyć na drucianych sitach lub perforowanych blaszkach wystła-

nych pergaminem albo folią aluminiową i wstawić do niezbyt gorącego piekarnika (40—60°C). Drzwiczki powinny być uchylone, aby woda szybciej parowała. Susz jest gotowy, gdy cząstki warzyw są elastyczne i nie wydzielają soku po przełamaniu.

Suszenie warzyw na słońcu nie jest zalecane. Najlepsze efekty daje rozłożenie na blaszce, którą ustawia się na wierzchu kuchennej płyty węglowej lub w piekarniku.

Warzywa suszone hermetycznie opakowane, np. w dobrze zamkniętych woreczkach plastikowych lub słojach, albo ściśnięto sprasowane i szczelnie owinięte w folię (te ostatnie najlepiej się przechowują) umieszcza się w miejscu suchym, zimnym i pozbawionym dostępu światła. Susz wymaga częstej kontroli warunków przechowywania i sprawdzania jego jakości. Przechowywany w nieodpowiednich pomieszczeniach, szczególnie o dużej wilgotności i temperaturze powyżej 10°C, traci aromat, zmienia zabarwienie i nabiera posmaku siana.

Solenie jest znanym od bardzo dawna sposobem utrwalania warzyw zaliczanym do metod fizycznych. Wykorzystuje się tu właściwości konserwujące soli kuchennej, dodanej w dość dużej ilości. Sól wiąże zawartą w warzywach wodę i w ten sposób hamuje rozwój wielu drobnoustrojów. Ten sposób utrwalania ma jednak bardzo ograniczony zasięg. Można go stosować wyłącznie do warzyw dodawanych do potraw w niewielkiej ilości, ze względu na duży dodatek soli (10—15%).

W praktyce solenie stosuje się do konserwowania liści selera i pietruszki, rzadziej — włoszczyzny. Młode zielone liście, po dokładnym opłukaniu i rozdrobnieniu, układa się w małych słoikach typu „twist”, przesypując je solą (15 dag na 1 kg surowca) i ściśnięto ubijając. Właściwie zasolone warzywa powinny być pokryte na wierzchu wytworzonym sokiem. Jeśli jest go zbyt mało, można dolać niewielką ilość wody. Słoiki muszą być hermetycznie zamknięte.

Zamrażanie to najbardziej nowoczesny sposób utrwalania warzyw świeżych, zaliczany również do metod fizycznych. Polega ono na szybkim schłodzeniu produktu do temperatury -20 do -30°C . W czasie zamrażania woda zamienia się w lód, który wstrzymuje działanie enzymów utleniających witaminy oraz hamuje rozwój drobnoustrojów. Prawdłowo zamrożone warzywa zachowują wszystkie wartości odżywcze. Rozpowszechnione obecnie domowe zamrażarki umożliwiają zastosowanie tej metody.

Warzywa przeznaczone do zamrożenia powinny być świeże, zdrowe, intensywnie zabarwione, dokładnie umyte, oczyszczone, ewentualnie rozdrobnione i osuszone. Można je łączyć w odpowiednie mieszanki. Następnie należy je przełożyć do czystych woreczków polietylenowych, zamknąć, ułożyć na dnie zamrażarki i szybko schłodzić. Warzywa powinny być bardzo higienicznie przyrządzone oraz dość luźno ułożone w woreczkach.

Kiszenie należy do biologicznych metod utrwalania. Jest to najstarsza metoda zabezpieczenia warzyw przed zepsuciem, która nie obniża ich wartości odżywczej; szczególnie dobrze zachowuje się witamina C. Proces kiszenia polega na działaniu kwasu mlekowego, który produkują specjalne bakterie z cukrowców, znajdujących się w warzywie. Oprócz bakterii kwasu mlekowego w procesie kiszenia biorą udział drożdże i inne drobnoustroje, powodując powstawanie kwasu octowego oraz alkoholu etylowego i nadając jednocześnie przetworom aromatyczny smak. Wytwarzane kwasy — w odpowiednim stężeniu — chronią konserwowane produkty przed rozwojem bakterii gnilnych i chorobotwórczych. Dodatek soli przyspiesza rozwój bakterii kwasu mlekowego, a osłabia działanie innych niepożądanych oraz ułatwia wydzielanie soku.

Z warzyw korzeniowych kisi się jedynie buraki, które zawierają sporo cukrowców. Rozdrobnione i ułożone

w stojach lub garnkach kamiennych zalewa się słoną zalewą (3 dag soli na 1 l wody), stawia w pomieszczeniu o temperaturze 18—20°C na 7 dni. Po tygodniu naczynie należy przenieść do chłodniejszego pomieszczenia. Po ukiszeniu kwas burakowy zlewa się do butelek, korkuje i przechowuje w chłodzie.

Do chemicznych metod utrwalania należy tzw. marynowanie, tj. zalewanie warzyw 2—4-procentowym octem. Typowe marynaty, z tak dużym dodatkiem octu, który jest szkodliwy dla zdrowia i powoduje anemię, są obecnie rzadko przyrządzane. Bardziej zaleca się marynaty z niewielkim dodatkiem octu i cukru, utrwalone metodą pasteryzacji. „Słabe marynaty” sporządza się z warzyw blanszowanych, które zalewa się zalewą (składającą się z 1 l wody, 6 dag soli, 1 szklanki octu (6%) i 5 dag cukru oraz przypraw: pieprzu, kopru, ziela angielskiego itp.), a następnie pasteryzuje.

Zapasy świeżych warzyw, przeznaczone na okres zimy, wymagają właściwego przechowywania, tj. stworzenia warunków zapewniających jak najwyższą ich jakość i wartość odżywczą. Do przechowywania nadają się późne odmiany, zebrane przed nastaniem przymrozków, nie zepsute, nie okaleczone, o odpowiednim stopniu dojrzałości i niezbyt wilgotne.

Do złożenia zapasów powinna być przygotowana odpowiednia piwnica — nie za sucha i przewiewna oraz wydezynfekowana. Dezynfekcję zapewni pomalowanie ścian wapnem lub przeprowadzenie siarkowania, tj. spalania siarki po uszczelnieniu okien i drzwi pomieszczenia. Po 12—15 godz. należy piwnicę dobrze wywietrzyć. Warzywa korzeniowe, tj. marchew, pietruszkę, selery i skorzonę, najlepiej przechowuje się ułożone w przyzmach z piasku o wysokości do 1,5 m. Układając warzywa w przyzmy, należy pamiętać, aby oddzielała je od podłoża warstwa piasku lub trocin. Piasek wchłania nadmiar wody, którą wydzielają warzywa w początkowym

okresie przechowywania. W zbyt wilgotnej piwnicy dla pochłaniania nadmiaru wilgoci można ustawić w naczyniach wapno palone lub inny środek higroskopijny. Obniżenie temperatury i wilgotności uzyskuje się przez okresowe przesypanie warzyw w przyrządach, zwane szufłowaniem.

Buraki, rzepę i rzodkiew można przechowywać w skrzynkach ażurowych, umożliwiających obieg powietrza, albo ułożyć je na podłożu wysypanym piaskiem. Bardzo istotnym czynnikiem jest temperatura, której optimum wynosi 1—4°C. Temperatura poniżej +1°C może spowodować przemarznięcie, a temperatura powyżej 5—6°C powoduje szybsze samonagrzewanie się warzyw, co przyspiesza proces psucia się.

Warzywa korzeniowe można również przechowywać w kopcach, usytuowanych na terenach suchych, zagłębionych w ziemię na głębokość do 50 cm. Marchew, pietruszkę i selery wyjmuje się z kopców z chwilą spadku temperatury do 1—2°C. Przy dużych kopcach niezbędne są kanały wentylacyjne oraz odpowiednio usytuowane wejście, umożliwiające dostęp do warzyw nawet w okresie mrozów.

PRZEPISY





SURÓWKI

SURÓWKA Z BRUKWI

35 dag brukwi, 2 duże jabłka kwaśne, 2 łyżki kopru zielonego,
1/2 szklanki śmietany, sól, cukier

Brukiew umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o średnich otworach, posolić, nakryć i pozostawić na 10 min. Jabłka umyć, obrać, zetrzeć na tarce, dodać do brukwi i wymieszać ze śmietaną. Doprawić do smaku solą, cukrem, posypać posiekanym koperkiem.

SURÓWKA Z BRUKWI, JABŁEK I ŚLIWEK

30 dag brukwi, 2 jabłka, 15 dag śliwek, 1/2 szklanki śmietany, sól,
cukier, zielona pietruszka

Brukiew umyć, obrać, opłukać i zetrzeć razem z umyętymi jabłkami na tarce o średnich otworach. Śliwki umyć,

wyjąć pestki, pokroić w paski, dodać do brukwi. Surówkę wymieszać ze śmietaną, doprawić do smaku cukrem i solą, posypać posiekaną natką zielonej pietruszki.

SURÓWKA Z BRUKWI, MARCHWI I JABŁKA

30 dag brukwi, 2 marchewki, 2 jabłka, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz, koper zielony

Brukiew i marchew umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o średnich otworach. Jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach, dodać do brukwi, wymieszać ze śmietaną. Doprawić surówkę solą, pieprzem i posypać posiekanym zielonym koperkiem.

SURÓWKA Z BRUKWI I PORZECZEK

1 brukiew, 10 dag porzeczek czerwonych, 1/2 jabłka, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier

Brukiew umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o średnich otworach. Porzeczki przebrać, umyć i przetrzeć przez sito, dodać do brukwi. Jabłko umyć, drobno posiekać, połączyć z brukwią, wymieszać ze śmietaną, doprawić do smaku solą i cukrem.

SURÓWKA Z BRUKWI I KAPUSTY KISZONEJ

30 dag brukwi, 30 dag kapusty kiszonej, 1 cebula, 1 marchewka, 2 łyżki oleju, sól, cukier, kminek

Brokiew i marchewkę umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o średnich otworach. Cebulę obrać, umyć i pokroić w kostkę, dodać do brokwi razem z kapustą kiszoną i wymieszać z olejem. Doprawić surówkę solą, cukrem i kminkiem.

SURÓWKA Z BRUKWI I INNYCH WARZYW

30 dag brokwi, 2 marchewki, 1 pietruszka, 5 dag selera, 10 dag kapusty białej, 1 ogórek kiszony, 3 łyżki majonezu, sól, cukier, zielona pietruszka, pieprz

Brokiew, marchew, pietruszkę i seler umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o średnich otworach. Kapustę umyć, oczyścić, drobno poszatkować, dodać do warzyw. Ogórek pokroić w kostkę, wymieszać z warzywami i majonezem. Surówkę doprawić przyprawami i posypać pokrojoną zieloną pietruszką.

SURÓWKA Z BRUKWI PIKANTNA

1 brokiew, 2 strąki papryki czerwonej, 1 cebula, 1 ogórek kiszony, 2 łyżki oleju, sól, cukier, musztarda, papryka mielona

Brokiew umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o średnich otworach. Paprykę umyć, oczyścić z gniazd nasiennej i pokroić w cienkie paski. Cebulę obrać, umyć i pokroić w kostkę, ogórek obrać i pokroić w kostkę. Wszystkie składniki połączyć i wymieszać z olejem utartym z musztardą i cukrem. Doprawić do smaku solą i papryką mieloną.

SURÓWKA Z BRUKWI, KAPUSTY WŁOSKIEJ I ŚLIWEK

1 mała brukiew, 25 dag kapusty włoskiej, 1 marchewka, 10 dag śliwek, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, sok z cytryny, zielona pietruszka

Brukiew i marchew umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o średnich otworach. Kapustę umyć, oczyścić i drobno poszatkować, dodać do brukwi. Śliwki umyć, wyjąć pestki i pokroić w paski, dodać razem z posiekaną zieloną pietruszką do warzyw i wymieszać ze śmietaną. Doprawić do smaku solą, cukrem i sokiem z cytryny.

SURÓWKA Z CHRZANU, JABŁEK I BURAKÓW

10 dag chrzanu, 2 jabłka, 25 dag buraków, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, sok cytrynowy

Chrzan dokładnie umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach i skropić sokiem z cytryny, aby nie ściemniał. Buraki umyć, ugotować we wrzącej, osolonej wodzie, ostudzić, obrać ze skóry i rozdrobnić na tarce o dużych otworach. Wymieszać buraki z chrzanem. Jabłka dokładnie umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach, wymieszać z chrzanem i burakami oraz śmietaną. Surówkę doprawić do smaku solą i cukrem.

SURÓWKA Z CHRZANU I JABŁEK

25 dag chrzanu, 2 jabłka średniej wielkości, 1 łyżeczka cukru, sok cytrynowy, sól

Chrzan umyć dokładnie, obrać, optukać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach i sparzyć wrzątkiem. Jabłka umyć, obrać, zetrzeć na tarce o średnich otworach, dodać do chrzanu. Wymieszać, doprawić do smaku solą, cukrem i sokiem cytrynowym. Podawać surówki jako dodatek do mięs i ryb gotowanych.

SURÓWKA Z CHRZANU Z BORÓWKAMI

10 dag chrzanu, 1 duże jabłko, 20 dag dżemu z borówek lub borówek smażonych, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, sok cytrynowy

Chrzan namoczyć, oczyścić, obrać, optukać i zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Starty chrzan skropić sokiem cytrynowym, dodać borówki i wymieszać ze śmietaną. Jabłko umyć, obrać, pokrajać w paski, dodać do chrzanu, wymieszać. Przygotowaną surówkę doprawić do smaku solą i cukrem.

SURÓWKA Z KALAREPY I MARCHWI

5 kalarepek, 3—4 młode marchewki, 1 pęczek zielonej pietruszki, 2 łyżki oleju, sól, cukier, sok cytrynowy

Marchew i kalarepę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o średnich otworach. Dodać umytą i drobno pokrajaną zieloną pietruszkę, połączyć z olejem wymieszanym z sokiem cytrynowym, doprawić surówkę do smaku solą i niewielką ilością cukru.

SURÓWKA Z MARCHWI, KALAREPY I RZODKIEWEK

30 dag marchwi, 1—2 kalarepki, 1 pęczek rzodkiewek, 1 jabłko,
2 łyżki oleju, sól, sok cytrynowy, cukier

Marchew, kalarepkę i rzodkiewki umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Dodać umyte, starte jabłko oraz olej z dodatkiem soku cytrynowego. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić do smaku solą i cukrem.

SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA

50 dag marchwi, 30 dag jabłek, 3/4 szklanki śmietany, 3 dag cukru,
sól, sok cytrynowy, zielona sałata

Marchew umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Dodać umyte jabłka starte na tarce o dużych otworach. Doprawić do smaku cukrem i sokiem cytrynowym, wymieszać surówkę ze śmietaną. Podawać na liściach sałaty.

SURÓWKA Z MARCHWI, JABŁEK I CHRZANU

35 dag marchwi, 10 dag jabłek, 5 dag chrzanu, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier

Marchew i chrzan umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Jabłka umyć, wykrajać gniazda

nasienne i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Wszystkie składniki wymieszać ze śmietaną. Surówkę doprawić do smaku solą i cukrem.

SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA

50 dag marchwi, 25 dag selera, 5 dag pietruszki, 1 łyżka keczupu, 2 łyżki oleju, cukier, sól, sok lub kwas cytrynowy, zielona pietruszka

Warzywa dokładnie umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o średnich otworach. Ketchup wymieszać z olejem, dodać do surówki, doprawić do smaku cukrem i solą. Posypać posiekaną zieloną pietruszką.

SURÓWKA Z MARCHWI I ŚLIWEK WĘGIEREK

40 dag marchwi, 12 dag śliwek węgierek, 3 dag rodzynek, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, sok cytrynowy

Marchew umyć, obrać i zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Śliwki umyć, wyjąć pestki, pokrajać w paski, dodać do marchewki, połączyć ze śmietaną i rodzynkami. Doprawić surówkę do smaku cukrem i sokiem cytrynowym.

SURÓWKA Z MARCHWI, JABŁEK I ŚLIWEK SUSZONYCH

25 dag marchwi, 2 jabłka, 5 dag śliwek suszonych, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, sok cytrynowy

Namoczyć śliwki w przegotowanej wodzie na 2—3 godz., wyjąć pestki, drobno pokrajać w paski. Marchew umyć, obrać i zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce o większych otworach, połączyć z marchewką i śmietaną. Dodać przygotowane śliwki i wymieszać. Doprawić surówkę solą, cukrem i sokiem cytrynowym.

SURÓWKA Z MARCHWI, ŚLIWEK SUSZONYCH I ORZECHÓW

50 dag marchwi, 15 dag śliwek suszonych, 10 dag orzechów włoskich, sól, cukier, sok cytrynowy, 1/2 szklanki śmietany

Śliwki umyć, na 2—3 godz. namoczyć w wodzie, wypestkować i pokrajać w paski. Marchew umyć, obrać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach, połączyć ze śliwkami i śmietaną. Doprawić do smaku cukrem, sokiem cytrynowym i solą. Orzechy wyłuskać, rozdrobnić i posypać surówkę po wierzchu.

SURÓWKA Z MARCHWI I PORZECZEK

40 dag marchwi, 12 dag porzeczek, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier

Marchew umyć, obrać i zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Porzeczki umyć, rozetrzeć (jeżeli mają dużo pestek, przetrzeć przez sito) i dodać do marchewki. Surówkę wymieszać ze śmietaną, doprawić do smaku solą i cukrem.

SURÓWKA Z MARCHWI Z PORAMI

45 dag marchwi, 5 dag porów, 1 jabłko, 1/2 szklanki śmietany, sok cytrynowy, cukier

Marchew umyć, obrać, optukać i zetrzeć na tarce o średnich otworach. Jabłko i por umyć, jabłko zetrzeć na tarce o dużych otworach, por drobno pokrajać w paseczki. Połączyć składniki, dodać soku cytrynowego, wymieszać ze śmietaną, doprawić solą i cukrem.

SURÓWKA Z MARCHWI I PIETRUSZKI

40 dag marchwi, 15 dag pietruszki, 5 dag ogórka świeżego, koperek, sól, cukier, 1/2 szklanki śmietany

Marchew i pietruszkę umyć, obrać, optukać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Ogórek umyć, obrać, dodać do rozdrobnionych warzyw. Połączyć z posiekanym koperkiem i śmietaną, doprawić do smaku solą i cukrem.

SURÓWKA Z MARCHWI I CZARNEJ RZODKWI

40 dag marchwi, 15 dag rzodkwi, 1 kwaśne jabłko, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, sok cytrynowy

Marchew i rzodkiew umyć, obrać, optukać i zetrzeć na tarce o średnich otworach. Jabłko umyć, obrać, pokrajać w drobną kostkę. Wszystkie składniki wymieszać ze śmietaną. Doprawić surówkę do smaku solą, cukrem i sokiem cytrynowym.

SURÓWKA Z MARCHWI, OGÓRKA I PAPRYKI

25 dag marchwi, 2 ogórki kwaszone, 3 strąki papryki, 3 dag oleju, sól, pieprz, zielona pietruszka

Marchew umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Ogórki pokrajać w półplasterki, paprykę umyć, wyjąć gniazda nasienne i pokrajać w paski. Składniki surówki wymieszać z olejem, doprawić do smaku solą i pieprzem, posypać posiekaną zieloną pietruszką.

SURÓWKA Z RZODKIEWEK I PAPRYKI

4 pęczki rzodkiewek, 10—15 dag papryki konserwowej, 1/2 pęczka natki pietruszki, 1 łyżka majonezu, sól, pieprz, cukier

Rzodkiewki oczyścić, opłukać, pokrajać w półplasterki. Paprykę pokrajać w paski. Posiekać zieloną pietruszkę. Połączyć składniki z majonezem, doprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem.

SURÓWKA Z RZODKIEWEK Z GROSZKIEM

4 pęczki rzodkiewek, 1 pęczek szczypiorku, 15 dag groszku konserwowego, sól, pieprz, 2 łyżki oleju

Rzodkiewki oczyścić, opłukać, drobno pokrajać, dodać opłukany i pokrajany szczypiorek, odsączony z wody groszek konserwowy oraz olej. Składniki wymieszać i doprawić do smaku.

SURÓWKA Z RZODKIEWEK Z JAJKIEM

3 pęczki rzodkiewek, 1/2 małego ugotowanego kalafiora, 2 jajka na twardo, zielona pietruszka, 2 łyżki oleju, sól, pieprz, papryka mielona słodka

Rzodkiewki oczyścić, opłukać, drobno pokrajać. Jajka pokrajać w kostkę, połączyć z rzodkiewkami, podzielonym na cząstki kalafiozem, olejem i posiekaną zieloną pietruszką. Doprawić do smaku solą, pieprzem i papryką.

SURÓWKA Z RZODKIEWEK I OGÓRKA

4 pęczki rzodkiewek, 1 ogórek świeży, 1 pęczek szczypiorku, 2 łyżki oleju, sól, cukier

Rzodkiewki oczyścić, opłukać i pokrajać w plasterki. Szczypiorek opłukać, drobno pokrajać. Ogórek umyć i pokrajać w paski. Połączyć wszystkie składniki z olejem, doprawić do smaku solą i cukrem.

SURÓWKA Z RZODKIEWEK Z ŻÓŁTKAMI

2—3 pęczki rzodkiewek, 2 żółtka, 1 łyżka utartego chrzanu, 1 łyżka posiekanego szczypiorku, 1/2 szklanki śmietany, cukier, sól, sok cytrynowy

Rzodkiewki umyć, odciąć listki i pokrajać. Z ugotowanych na twardo jajek wyjąć żółtka, drobno posiekać i dodać do rzodkiewek. Śmietanę połączyć z chrzanem i szczypiorkiem, dodać do rzodkiewek, dobrze wymieszać. Surówkę doprawić solą, cukrem i sokiem cytrynowym.

SURÓWKA Z CZARNEJ RZODKWI I OGÓRKA

40 dag rzodkwi, 1 ogórek świeży, 1 pęczek zielonej pietruszki,
1/2 szklanki śmietany, sok cytrynowy, sól, cukier

Rzodkiew dokładnie umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach, odsączyć na sicie, skropić sokiem cytrynowym. Ogórek umyć, obrać, drobno pokrajać i dodać do rzodkwi. Połączyć składniki ze śmietaną oraz drobno posiekaną zieloną pietruszką. Doprawić do smaku solą i cukrem.

SURÓWKA Z CZARNEJ RZODKWI I TWAROGU I

50 dag czarnej rzodkwi, 1/2 opakowania twarożku homogenizowanego, 1/2 szklanki śmietany, zielona pietruszka, sok cytrynowy, sól

Rzodkiew dokładnie umyć, obrać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach, odsączyć na sicie, pokropić sokiem cytrynowym. Pietruszkę opłukać, drobno pokrajać, dodać do rzodkwi, połączyć z twarogiem i śmietaną, doprawić solą i cukrem.

SURÓWKA Z CZARNEJ RZODKWI I TWAROGU II

40 dag czarnej rzodkwi, 1/2 paczki twarożku homogenizowanego, 1 cebula, 1 jabłko, 1/2 szklanki śmietany, zielona pietruszka, sól, cukier, sok cytrynowy

Rzodkiew oczyścić, umyć, zetrzeć na tarce o drobnych otworach, odsączyć na sicie, skropić sokiem cytrynowym. Jabłko i cebulę umyć, obrać, drobno pokrajać, połączyć

z twarogiem, rzodkwią i śmietaną. Doprawić do smaku solą i cukrem.

SURÓWKA Z CZARNEJ RZODKWI I JABŁKA

50 dag czarnej rzodkwi, 1/2 szklanki śmietany, 1—2 jabłka, sok cytrynowy, sól, cukier

Rzodkiew dokładnie umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o średnich otworach, odsączyć na sicie, a następnie skropić sokiem cytrynowym. Umyte jabłka zetrzeć na tarce o dużych otworach, dodać do rzodkwi i wymieszać ze śmietaną.

SURÓWKA Z CZARNEJ RZODKWI I POMIDORÓW

40 dag rzodkwi, 1 cebula, 3 pomidory, 3 łyżki oleju, szczypiorek, sól, sok cytrynowy, cukier

Rzodkiew umyć, obrać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach, odsączyć na sicie, skropić sokiem cytrynowym. Cebulę obrać, opłukać, drobno pokrajać, dodać do rzodkwi. Połączyć składniki z olejem, doprawić do smaku solą i cukrem. Pomidory umyć, pokrajać w części i przybrać surówkę oraz posypać posiekanym szczypiorkiem.

SURÓWKA Z CZARNEJ RZODKWI I MARCHEWKI

40 dag rzodkwi, 20 dag marchwi, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka szczypiorku, sól, cukier

Rzodkiew i marchew umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o dużych otworach i odsączyć na sicie. Wymieszać, dodać śmietanę i drobno pokrajany szczypiior. Doprawić surówkę solą i cukrem do smaku. Podawać do mięs i ryb.

SURÓWKA Z CZARNEJ RZODKWI I PORA

3—4 rzodkiewie, 1 duży por, 1 jajko, 1/2 szklanki śmietany, 1/2 pęczka szczypiorku, sól, cukier

Rzodkiew dokładnie umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach i odsączyć na sicie. Por umyć, oczyścić, pokrajać w krążki. Jajko na twardo drobno posiekać. Wszystkie składniki połączyć i wymieszać ze śmietaną oraz pokrajaniem drobno szczypiorkiem. Doprawić surówkę do smaku solą i cukrem. Podawać jako dodatek do dań mięsnych.

SURÓWKA Z CZARNEJ RZODKWI I KAPUSTY WŁOSKIEJ

3 rzodkiewie, 20 dag kapusty włoskiej, pęczek szczypiorku, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, sok cytrynowy

Rzodkiew dokładnie umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Kapustę umyć, drobno poszatковать, posolić. Śmietanę przyprawić solą, cukrem i sokiem cytrynowym, połączyć z poszatowaną kapustą i rzodkwią. Dodać umyty, drobno pokrajany szczypiorek i wszystko wymieszać.

SURÓWKA Z SELERÓW, MARCHWI I ŚLIWEK

25 dag selerów, 15 dag marchwi, 15 dag śliwek węgierek, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, sok cytrynowy

Selery i marchew umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Śliwki umyć, wyjąć pestki, pokrajać w paski, dodać do selerów i marchwi. Surówkę wymieszać ze śmietaną, doprawić do smaku solą, cukrem i sokiem cytrynowym.

SURÓWKA Z SELERÓW I JABŁKA

40 dag selerów, 2 jabłka, 1 łyżeczka rodzyneków, 1/2 szklanki śmietany, sok cytrynowy, cukier, sól

Selery umyć, obrać i zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Dodać utarte jabłka, sparzone rodzynki i połączyć składniki ze śmietaną. Doprawić surówkę do smaku sosem cytrynowym, cukrem i solą.

SURÓWKA Z SELERÓW, KAPUSTY I OGÓRKA

25 dag selerów, 30 dag kapusty włoskiej, 1 ogórek kwaszony, 3 łyżki majonezu, sól, cukier, zielona pietruszka

Selery dokładnie umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o średnich otworach. Ogórek zetrzeć na tarce o dużych otworach i dodać do selerów. Kapustę umyć, oczyścić, drobno poszatkować, połączyć z selerami i majonezem, wymieszać. Doprawić surówkę do smaku solą i cukrem. Podawać posypaną zieloną pietruszką.

SURÓWKA Z SELERÓW, OGÓRKÓW I MARCHWI

35 dag selerów, 2 ogórki kwaszone, 2 marchwie, sól, cukier, 3 łyżki oleju, zielona pietruszka

Selery i marchew dokładnie umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Dodać utarty ogórek, olej i wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku solą i cukrem. Zamiast oleju można surówkę doprawić majonezem.

SURÓWKA Z SELERÓW, JABŁEK I ORZECHÓW

50 dag selerów, 25 dag jabłek, 8 dag orzechów włoskich, 1 dag cukru, 2 łyżki oleju, sól, kwasek lub sok cytrynowy

Selery umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach, a następnie sparzyć wrzątkiem. Jabłka umyć, obrać ze skóry, wykrajać gniazdko nasienne i pokrajać w słomkę, skrapiając sokiem cytrynowym. Połączyć selery z jabłkami, dodać wyłuskane orzechy połupane na mniejsze cząstki. Przyprawić do smaku cukrem i solą, dolać olej, wszystko dobrze wymieszać.

SURÓWKA Z SELERÓW, JABŁEK I CHRZANU

40 dag selerów, 2 jabłka, 1 łyżka utartego chrzanu, 1/2 szklanki śmietany, sok cytrynowy, sól, cukier

Selery umyć, obrać, optukać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Jabłka umyć, obrać, zetrzeć na tarce o większych otworach, połączyć z selerem i chrzanem. Wlać śmietanę i wymieszać. Doprawić surówkę do smaku solą, cukrem i sokiem cytrynowym.

SURÓWKA Z SELERA SPECJALNA

50 dag selera, zielona pietruszka, 6 szt. orzechów włoskich, 2 łyżki majonezu, 1 jajko, sól, sok cytrynowy

Selery umyć, obrać, optukać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach, skropić sokiem cytrynowym. Jajko na twardo posiekać drobno, dodać do selera, połączyć z drobno posiekaną natką pietruszki i majonezem. Surówkę doprawić do smaku solą i cukrem. Orzechy obrać z łupiny, posiekać i posypać nimi surówkę.

SURÓWKA PO PRASKU

40 dag skorzonery lub salsefii, 1 jabłko, 1 łyżka utartego chrzanu, 2 łyżki majonezu, 5 dag orzechów włoskich, sól, cukier, sok cytrynowy, zielona pietruszka

Skorzonere umyć, obrać, optukać, włożyć do lekko zakwaszonej wody, aby nie ściemniała. Wyjmować po 1 sztuce i ucierać na tarce o dużych otworach, skrapiając sokiem cytrynowym. Jabłko umyć, obrać, zetrzeć na tarce, dodać do skorzonery. Składniki wymieszać z majonezem, doprawić do smaku solą, pieprzem i zieloną pietruszką. Orzechy sparzyć, obrać ze skórki i posypać surówkę.

SURÓWKA ZE SKORZONERY I

50 dag skorzonery, 2 łyżki oleju, zielona pietruszka, sok lub kwasek cytrynowy, sól, cukier

Skorzonereę starannie umyć, opłukać i włożyć do lekko zakwaszonej wody, aby nie ściemniała. Wyjmować po jednym korzeniu z wody i ucierać na tarce o drobnych otworach. Skropić sokiem z cytryny lub kwasem cytrynowym rozpuszczonym w wodzie i szybko zmieszać z olejem, dodając 2 łyżki wody. Doprawić do smaku solą, cukrem i posypać pokrajaną drobno zieloną pietruszką. Surówkę można przyrządzić, zaprawiając ją majonezem.

SURÓWKA ZE SKORZONERY II

35 dag skorzonery, 1 świeży ogórek, 2/3 szklanki śmietany, 2 pomidory, sól, cukier, sok cytrynowy, zielona pietruszka

Skorzonereę umyć, obrać, opłukać i włożyć do lekko zakwaszonej wody, aby nie ściemniała. Wyjmować po jednej sztuce i ścierać na tarce o dużych otworach. Ogórek umyć, obrać i pokrajać w cienkie paski. Dodać do skorzonery, wymieszać. Surówkę doprawić do smaku śmietaną, solą, cukrem i sokiem cytrynowym. Podawać ubraną cząstkami pomidora.

SURÓWKA Z PASTERNAKU, JABŁEK I CHRZANU

40 dag pasternaku, 2 jabłka, 4 dag chrzanu, 2/3 szklanki śmietany, sól, cukier, sok cytrynowy, zielona pietruszka

Pasternak umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o średnich otworach. Jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Chrzan namoczyć w wodzie, obrać i zetrzeć na drobnej tarce. Wszystkie składniki połączyć, wymieszać ze śmietaną doprawioną solą, cukrem i sokiem cytrynowym. Podawać surówkę, posypaną zieloną pietruszką.

SURÓWKA Z WIOSENNYCH WARZYW

2 pęczki rzodkiewki, 1 główka sałaty, 1/2 pęczka młodej marchewki, 1 ogórek świeży, pęczek koperku, pęczek szczypiorku, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier

Wszystkie warzywa dokładnie umyć, rzodkiewkę pokrajać w plasterki, ogórek — w paski, marchewkę zetrzeć na tarce o dużych otworach, sałatę osączyć i pokrajać. Do rozdrobnionych warzyw dodać śmietaną, posiekany koperek i szczypiorek, wymieszać. Doprawić surówkę do smaku solą i cukrem.

SURÓWKA Z WARZYW MIESZANYCH I

15 dag marchwi, 10 dag selerów, 5 dag pietruszki, 1 jabłko, 1 kalarepka, 2 łyżki oleju, sok cytrynowy, sól, pieprz, zielona pietruszka, mała główka zielonej sałaty

Warzywa umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Jabłko umyć i zetrzeć na takiej samej tarce. Olej wymieszać z sokiem cytrynowym, dodać do rozdrobnionych warzyw. Doprawić solą, pieprzem i wymieszać z posiekaną natką pietruszki. Podawać surówkę na liściach sałaty.

SURÓWKA Z WARZYW MIESZANYCH II

20 dag marchwi, 20 dag selerów, 20 dag kapusty włoskiej, 10 dag ogórków kiszonych, 5 dag pietruszki, 3 łyżki majonezu, zielona pietruszka, sól, pieprz

Marchew, pietruszkę i seler umyć, obrać, optukać, zetrzeć na tarce o średnich otworach. Kapustę umyć, drobno poszatkować i dodać do rozdrobnionych warzyw. Ogórek obrać ze skóry, pokrajać w kostkę, dodać do warzyw. Połączyć z majonezem, doprawić do smaku solą, pieprzem, posypać posiekaną zieloną pietruszką.

SURÓWKA Z WARZYW MIESZANYCH III

25 dag marchwi, 20 dag selerów, 10 dag pietruszki, 15 dag śliwek węgierek, 1 jabłko, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, zielona pietruszka

Marchew, seler i pietruszkę umyć, obrać, optukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Jabłko umyć, obrać i pokrajać w kostkę. Śliwki wydrylować i pokrajać w paski. Połączyć wszystkie składniki, dodać śmietanę, wymieszać. Doprawić do smaku solą oraz cukrem, posypać natką.





SAŁATKI

CHRZAN Z JAJKAMI I ŚMIETANĄ

40 dag chrzanu, 2 jajka, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, kwasek cytrynowy

Chrzan umyć, oczyścić, zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Jajka umyć, ugotować na twardo, obrać i drobno posiekać, a następnie utrzeć ze śmietaną. Chrzan połączyć ze śmietaną, doprawić do smaku cukrem, solą, kwaskiem cytrynowym. Podawać do mięs na zimno i wędlin oraz jajek wielkanocnych.

CHRZAN Z TWAROGIEM

30 dag chrzanu, 20 dag twarogu, 2—3 łyżki kwaśnej śmietany, żółtko, cukier, sól

Chrzan umyć, obrać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach, posolić, osłodzić i wymieszać. Twaróg rozetrzeć ze śmietaną i żółtkiem, dodać do chrzanu, dobrze wymieszać. Podawać do wędlin, kanapek i pierogów z mięsem.

BURAKI Z CHRZANEM (ĆWIKŁA) I

70 dag buraków, 10 dag chrzanu, sok lub kwas cytrynowy, sól, cukier, kminek

Buraki dokładnie umyć, oczyścić, zalać wrzącą wodą i ugotować do miękkości pod przykryciem. Wyjąć z wody, ostudzić, obrać, zetrzeć na tarce o średnich otworach. Chrzan umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o drobnych otworach, połączyć z burakami. Wymieszać, doprawić do smaku solą, cukrem, sokiem cytrynowym i kminkiem.

BURAKI Z CHRZANEM (ĆWIKŁA) II .

70 dag buraków, 10 dag chrzanu, 1 jabłko, 3 dag rodzynek, sok cytrynowy, sól, cukier, kminek

Buraki umyć, oczyścić, zalać wrzącą wodą i ugotować pod przykryciem do miękkości. Odcedzić, ostudzić, obrać i pokrajać w plastry. Chrzan umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Dodać pokrajane w paseczki jabłka, rodzynki, sok cytrynowy, buraki. Wymieszać i przyprawić do smaku.

SALATKA Z BURAKÓW I KWASZONEGO OGÓRKA

50 dag buraków, 15 dag ogórków kwaszonych, 5 dag cebuli, sól, cukier, 2 łyżki oleju

Buraki umyć, zalać wrzącą wodą i ugotować lub upiec. Miękkie buraki obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokrajać w cienkie plastry. Ogórki opłukać, obrać, pokrajać w plasterki lub zetrzeć na tarce, dodać do buraków. Cebulę obrać, umyć, drobno posiekać, połączyć z burakami, doprawić do smaku i wymieszać z olejem.

BURAKI Z CYTRYNĄ I ORZECHAMI

60 dag buraków, 1 cytryna, 2 łyżki oleju, 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich, sól, cukier

Buraki dokładnie umyć, włożyć do wrzącej, osolonej wody i ugotować pod przykryciem. Odcedzić, ostudzić, obrać ze skórki i pokrajać w półplasterki. Połączyć olejem, wymieszać, odstawić na 1 godz. Cytrynę sparzyć, obrać ze skóry, pokrajać w półplasterki, dodać do buraków. Przyprawić do smaku i wymieszać z posiekanymi orzechami.

SALATKA Z BURAKÓW Z JAJKAMI

60 dag buraków, 2 jajka, 2 łyżki szczypiorku, 3 łyżki oleju, sok cytrynowy, 1 łyżka musztardy, sól, pieprz

Buraki umyć, włożyć do wrzącej wody, ugotować do miękkości. Odcedzić, obrać i pokrajać w niewielkie plasterki. Jajka ugotować na twardo i drobno posiekać. Utrzeć sos z soku cytrynowego, musztardy i oleju. Doprawić do smaku solą, pieprzem i wymieszać z burakami. Rozdrobnione jajka połączyć ze szczypiorkiem i posypać buraczkami.

SAŁATKA Z BURAKÓW Z PAPRYKĄ

60 dag buraków, 10 dag papryki konserwowej, 1 łyżka tartego chrzanu, 1 łyżka oleju, sól, cukier, sok cytrynowy

Buraki umyć, oczyścić, zalać wrzącą wodą, ugotować. Wyjąć z wody, ostudzić, obrać i pokrajać w plasterki lub paski. Dodać drobno pokrajaną paprykę oraz chrzan, wymieszać z olejem, doprawić do smaku solą, cukrem i kwaskiem lub sokiem cytrynowym.

SAŁATKA Z BURAKÓW Z KAPUSTĄ KWASZONĄ

40 dag buraków, 15 dag kapusty kwaszonej, 2 cebule, 3 łyżki oleju, szczypiorek, sól, cukier, sok cytrynowy

Buraki umyć, oczyścić, zalać wrzącą wodą i ugotować. Odcedzić, obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Do buraków dodać drobno posiekany szczypiorek, pokrajaną kapustę oraz pokrajaną w drobną kostkę cebulę. Do wymieszanych składników dodać olej, doprawić solą, cukrem i sokiem cytrynowym.

SALATKA Z BURAKÓW — VINAIGRETTE

60 dag buraków, 2—3 łyżki majonezu, 1 łyżka musztardy, sól, pieprz, papryka mielona, sok cytrynowy, cukier, zielona pietruszka, 2 łyżki wina wytrawnego

Buraki dokładnie umyć, włożyć do wrzącej, osolonej wody i ugotować. Odcedzić i po ostudzeniu obrać i pokrajać w półplasterki. Majonez utrzeć z musztardą, sokiem cytrynowym i winem. Wymieszać sos z posiekaną zieloną pietruszką, doprawić przyprawami i polać nim rozdrobnione buraki.

SALATKA Z BURAKÓW I CEBULI

60 dag buraków, 2 małe cebule, 2 łyżki oleju, sól, cukier, sok cytrynowy, zielona pietruszka

Buraki dokładnie umyć, oczyścić, zalać wrzącą, osoloną wodą i ugotować do miękkości. Odcedzić wodę, buraki ostudzić, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, opłukać, drobno posiekać, dodać do buraków. Sałatkę wymieszać z olejem, posiekaną zieloną pietruszką i doprawić do smaku przyprawami.

SALATKA Z BURAKÓW I WARZYW RÓŻNYCH

25 dag buraków, 2 marchwie, 20 dag selerów, 1 ogórek kwaszony, 3 łyżki ugotowanej fasoli perłowej, 3 łyżki majonezu, sól, pieprz

Buraki umyć, oczyścić, zalać wrzącą wodą i ugotować. Wyjąć z wody, obrać. Marchew i selery umyć, obrać,

optukać, ugotować w małej ilości osolonej wody. Ugotowaną marchew, selery, buraki i ogórek pokrajać w kostkę, dodać fasolę, połączyć z majonezem. Doprawić sałatkę do smaku solą i pieprzem.

SALATKA Z BURAKÓW I FASOLI

50 dag buraków, 6 dag fasoli perłowej, 2 łyżki majonezu, 1 łyżka chrzanu utartego, sól, cukier, sok cytrynowy, pieprz

Fasolę optukać, zalać ciepłą, przegotowaną wodą i pozostawić na 2—3 godz. do napęcznienia. Następnie ugotować w tej samej wodzie. Buraki umyć, oczyścić, włożyć do wrzącej, osolonej wody i ugotować. Odcedzić, a po ostudzeniu pokrajać w drobne paski lub półplasterki. Dodać fasolę, chrzan, wymieszać z majonezem i doprawić do smaku.

SALATKA Z BURAKÓW LUKSUSOWA

40 dag buraków, 5 dag szynki lub kielbasy szynkowej, 2 pomidory, 2 łyżki groszku konserwowego, 1 ogórek konserwowy, 2 jajka na twardo, 1/2 szklanki majonezu, zielona pietruszka, sól, cukier, pieprz

Buraki dokładnie umyć, oczyścić, włożyć do wrzącej, osolonej wody i ugotować do miękkości. Odcedzić wodę, buraki ostudzić, obrać ze skóry i pokrajać w kostkę. Dodać do buraków groszek konserwowy, pokrajaną w kostkę szynkę i ogórek oraz podzielone na części pomidory. Wszystko wymieszać z majonezem i posiekaną zieloną pietruszką. Doprawić sałatkę do smaku, ułożyć na półmisku i przybrać jajkami pokrajanymi na części i polanymi majonezem.

SAŁATKA Z BURAKÓW PO SZWEDZKU

50 dag buraków, 1/2 cytryny, 4 dag rodzyneków, 2—3 łyżki oleju,
sól, cukier

Buraki dokładnie umyć, oczyścić, zalać wrzącą, osoloną wodą i ugotować do miękkości. Odcedzić, ostudzić, obrać ze skóry i pokrajać w półplasterki. Cytrynę sparzyć, obrać ze skóry, pokrajać drobno i dodać do buraków. Wymieszać z olejem i rodzynekami, doprawić do smaku solą i cukrem.

SAŁATKA ŚLEDZIOWO-BURAKOWA

25 dag śledzi solonych, 25 dag ziemniaków, 30 dag buraków, 20 dag
jabłek, 2 cebule, 1 jajko, 5 łyżek śmietany

Śledzie oczyścić, obrać ze skóry i ości, umyć, pokrajać na małe kawałki. Ziemniaki i buraki umyć, obrać, ugotować i odcedzić. Jabłka umyć, obrać, pokrajać w kostkę, dodać do obranej i pokrajanej również w kostkę cebuli. Ugotowane buraki i ziemniaki pokrajać w kostkę, dodać do jabłek z cebulą, wszystko wymieszać, doprawić do smaku solą, pieprzem. Kawałki śledzia obłożyć sałatką, posypać posiekanym jajkiem na twardo i połączyć śmietaną.

SAŁATKA Z MARCHWI Z CHRZANEM

45 dag marchwi, 4 dag śliwek suszonych, 2 łyżki utartego chrzanu,
2 łyżki śmietany, 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich, sól, cukier

Marchew dokładnie umyć, obrać, opłukać, zalać małą ilością wrzącej, osolonej wody z dodatkiem tłuszczu i ugotować. Po ostudzeniu pokrajać w krążki, dodać chrzan wymieszany ze śmietaną. Śliwki umyć, namoczyć w przegotowanej wodzie, aby napęczniały, osączyć, wyjąć pestki, pokrajać w paski. Wymieszać, doprawić do smaku. Posypać sałatkę posiekanymi orzechami.

SALATKA Z PASTERNAKU I

60 dag pasternaku, 1 ogórek kwaszony, 1 jabłko, 1/2 szklanki majonezu, 1 łyżka szczypiorku, sól, sok cytrynowy

Korzenie pasternaku umyć, obrać, opłukać, ugotować we wrzącej, osolonej wodzie, ostudzić i pokrajać w słupki. Ogórek i jabłko obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Pasternak, ogórek i jabłko wymieszać z majonezem i drobno posiekanym szczypiorkiem, doprawić do smaku sokiem cytrynowym i solą.

SALATKA Z PASTERNAKU II

50 dag pasternaku, 1 jabłko, 3 dag orzechów włoskich, 10 dag śliwek suszonych, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier

Pasternak umyć, obrać, zalać wrzącą, osoloną wodą, ugotować do miękkości i ostudzić. Pokrajać w kostkę, dodać pokrajane również w kostkę jabłko obrane i oczyszczone z gniazdek nasiennych, rozdrobnione orzechy oraz namoczone w przegotowanej wodzie i pokrajane w paski śliwki. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić do smaku solą oraz cukrem i zalać śmietaną.

SALATKA Z RZODKIEWEK I SERA ŻÓŁTEGO

3 pęczki rzodkiewek, 10 dag sera tyłżyckiego, 3 jajka, 2 łyżki majonezu, sól, zielona pietruszka

Jajka umyć, włożyć do zimnej wody, ugotować na twardo, obrać i pokrajać w półkrążki. Rzodkiewki umyć, oczyścić, opłukać i pokrajać w krążki. Ser obrać ze skóry i pokrajać w słupki o grubości 2 cm. Wszystkie składniki połączyć, wymieszać delikatnie z majonezem, doprawić, posypać posiekaną zieloną pietruszką. Podawać sałatkę przybraną liśćmi sałaty i połówkami rzodkiewek — jako przystawkę lub danie kolacyjne.

KOSZYCZKI Z CZARNEJ RZODKWI

5 rzodkwi, 1 pudełko sardynek, 2 jajka, 1 mała cebula, 1 łyżeczka oleju, pęczek szczypioru, sól, pieprz, gałka muszkatołowa do smaku, 5 łyżek oleju, 1 łyżka musztardy na winie, sok cytrynowy

Rzodkwie umyć, obrać, opłukać i wydrążyć środki od strony korzenia. Włożyć do wrzącej, osolonej wody i ugotować, kontrolując, aby się nie rozpadły. Cebulę obrać, umyć, pokrajać drobno i przesmażyć na oleju. Jajka ugotować na twardo, obrać i drobno posiekać. Szczypior umyć i drobno pokrajać. Z sardynek, jajek, cebuli i szczypiorku sporządzić pastę i doprawić do smaku przyprawami. Nałożyć ją do ugotowanych rzodkwi. Z oleju, musztardy i soku cytrynowego sporządzić sos, dodać trochę szczypiorku i polać nim nadziane rzodkwie tuż przed podaniem.

SALATKA Z SELERÓW I RYŻU

15 dag ryżu, 25 dag selerów, 15 dag groszku konserwowego, 5 dag orzechów włoskich, 2 łyżki majonezu, sól, zielona pietruszka, 1 łyżka masła lub margaryny

Ryż opłukać, wsypać do 1 1/2 szklanki wrzącej, osolonej wody z dodatkiem tłuszczu i ugotować na sypko pod przykryciem. Selery dokładnie wymyć, wyszorować szczotką, obrać, zalać wrzącą, osoloną wodą i ugotować do miękkości. Odcedzić, pokrajać w słupki, dodać do ryżu, wymieszać z groszkiem. Orzechy obrać z łupinek, posiekać. Wszystkie składniki połączyć z majonezem, doprawić do smaku solą, posypać posiekaną zieloną pietruszką.

SALATKA Z SELERA I BURAKÓW Z SARDYNKĄ

30 dag ugotowanych selerów, 30 dag ugotowanych buraków, 2 cebule, 1 ogórek konserwowy, 1/2 pudełka sardynek w oleju, sól, pieprz, sok cytrynowy

Selery i buraki oraz ogórek pokrajać w drobną kostkę, dodać rozdrobnione sardynki oraz posiekaną cebulę. Sałatkę wymieszać z olejem z sardynek, doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem cytrynowym.

SALATKA Z SELERÓW PO HISZPAŃSKU

50 dag selerów, 4 młode cebulki, 1/2 szklanki oleju, 10 szt. orzechów włoskich, sól, pieprz, sok cytrynowy

Selery dokładnie umyć, obrać, opłukać, włożyć do wrzącej, osolonej wody, ugotować i odcedzić. Ostudzony seler pokrajać w cienkie półplasterki i ułożyć na półmisku. Cebulę umyć, obrać, drobno posiekać i utrzeć z olejem, dodając w czasie ucierania sok cytrynowy, sól i pieprz. Selery połączyć przygotowanym sosem i posypać posiekanymi orzechami włoskimi.

SAŁATKA Z SELERÓW PO SZWEDZKU

60 dag selerów, 1/2 szklanki mleka, 12 dag śliwek suszonych, 5 dag migdałów, 3 łyżki oleju, 1 cytryna, 1/2 łyżki masła, sól, cukier

Selery dokładnie umyć, obrać, opłukać, włożyć do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem mleka i ugotować pod przykryciem do miękkości. Wyjąć z wywaru, ostudzić i pokrajać w paski. Śliwki umyć, namoczyć w przegotowanej wodzie, aby napęczniały, wyjąć pestki, pokrajać na kawałki i lekko podsmażyć na maśle. Ostudzić, dodać do selerów. Cytrynę sparzyć, obrać ze skórki, pokrajać w kostkę, wymieszać z selerami i doprawić olejem. Migdały sparzyć, obrać ze skóry, posiekać i posypać sałatkę ułożoną w salaterce.

SELERY PO CYGAŃSKU

30 dag ugotowanych selerów, 3 jabłka, 10 śliwek suszonych, 2 strąki papryki konserwowej, 3 łyżki oleju, sok cytrynowy, 2 orzechy włoskie, cukier

Selery oraz umyte i obrane jabłka pokrajać w kostkę. Śliwki namoczyć w przegotowanej wodzie, wyjąć pestki, pokrajać w paski i dodać do selerów. Paprykę pokrajać

w cienkie paski. Połączyć składniki sałatki, wymieszać z olejem roztrzepanym z sokiem cytrynowym i łyżką wywaru z selerów. Doprawić do smaku solą i cukrem. Posypać po wierzchu rozdrobnionymi orzechami.

SAŁATKA Z SELERÓW I JAJEK

50 dag selerów, 3 łyżki majonezu, 1 łyżka śmietany, 3 jajka, sól, cukier, zielona pietruszka

Selery umyć, obrać, wrzucić do wrzącej, osolonej wody i ugotować do miękkości. Po ostudzeniu pokrajać w drobną kostkę i wymieszać ze śmietaną. Doprawić do smaku solą i cukrem. Przełożyć do salaterki, na wierzchu ułożyć połówki jajek na twardo. Połączyć majonezem, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką.

SELERY FASZEROWANE GROSZKIEM

5 selerów średniej wielkości, 4 łyżki groszku konserwowego, 2 jajka na twardo, 2 łyżki keczupu, 3 łyżki majonezu, 1 papryka konserwowa, zielona pietruszka, sól, pieprz, sok cytrynowy, 1 kostka bulionowa

Selery dokładnie umyć, obrać, opłukać, włożyć do wrzącej wody z dodatkiem kostek bulionu i ugotować do miękkości. Po wyjęciu z wywaru i ostudzeniu ściąć wierzchołki (jeśli duże — przekrajać na pół), wydrążyć środki, skropić sokiem cytrynowym. Jajka obrać ze skorupki, drobno posiekać, dodać pokrajaną paprykę, groszek konserwowy (dobrze osączony z zalewy) i posiekaną zieloną pietruszką. Wszystko wymieszać z majonezem i keczupem, doprawić. Przygotowanym farszem

napełnić „środki” selerów. Podawać je ułożone na liściach sałaty, udekorowane plasterkami cytryny.

SALATKA Z SELERÓW I JABŁEK

30 dag selerów, 2 jabłka, 1 mały ogórek konserwowy, 1/2 szklanki majonezu, zielona pietruszka, sól, cukier, pieprz, kwasek cytrynowy

Selery dokładnie umyć, włożyć do wrzącej, osolonej wody i ugotować. Po ostudzeniu obrać, pokrajać w grubą kostkę. Jabłka umyć, obrać i pokrajać razem z ogórkiem w drobną kostkę. Wymieszać składniki z majonezem, doprawić do smaku, posypać zieloną pietruszką.

SELERY FASZEROWANE SALATKĄ JARZYNOWĄ

5 selerów średniej wielkości, 2 marchewki, 1 pietruszka, 4 łyżki groszku konserwowego, 1 jabłko, 1 ziemniak, 2 małe ogórki kwaszone, 1/2 szklanki majonezu, 1 łyżka utartego chrzanu, sól, pieprz, sok cytrynowy, 1/2 szklanki mleka

Selery dokładnie umyć, obrać, opłukać i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie z dodatkiem mleka. Wyjąć, ostudzić, ściąć wierzchołki, wydrążyć środki, skropić wewnątrz sokiem cytrynowym. Marchew, pietruszkę i ziemniaki umyć, obrać, opłukać i ugotować. Po ostudzeniu pokrajać w drobną kostkę. Jabłko i ogórki obrać, pokrajać w drobną kostkę, połączyć z warzywami i groszkiem konserwowym, doprawić do smaku. Majonez wymieszać z chrzanem i dodać do sałatki (część zostawić). Przygotowaną sałatką jarzynową napełnić środki selerów, ułożyć na liściach sałaty, przybrać ćwiartkami pomidorów i połączyć po wierzchu resztą majonezu.

SELERY FASZEROWANE MIĘSEM

5 selerów średniej wielkości, 15 dag mięsa pieczonego, 15 dag pieczarek, 1 cebula, 1 ogórek świeży, 2 łyżki groszku konserwowego, zielona pietruszka, 1/2 szklanki majonezu, 1/3 szklanki mleka, 2 dag margaryny, sól, pieprz, sok cytrynowy

Selery dokładnie umyć, obrać, opłukać i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie z dodatkiem mleka. Wyjąć, ostudzić, ściąć wierzchołki na 1/4 wysokości, wydrążyć „środki”, skropić sokiem cytrynowym. Pieczarki i cebulę oczyścić, umyć, drobno pokrajać i przesmażyć na margarynie. Połączyć z drobno posiekanym mięsem, ostudzić. Ogórek umyć, obrać, pokrajać w drobną kostkę i dodać do mięsa razem z groszkiem konserwowym i posiekaną natką pietruszki. Farsz wymieszać z majonezem, doprawić. Napęłnić nim „środki” selerów, ułożyć na liściach sałaty, udekorować plasterkami świeżego ogórka.

SELERY W SOSIE GRECKIM

60 dag selerów, 15 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 2 cebule, 5 dag koncentratu pomidorowego, 4 łyżki oleju, 1 jajko na twardo, 1/2 szklanki mleka, sól, cukier, pieprz, liść laurowy, papryka mielona, sok cytrynowy

Selery dokładnie umyć, obrać, opłukać, 1/4 część zetrzeć na tarce o dużych otworach, pozostałą część zalać wrzącą, osoloną wodą z dodatkiem mleka i ugotować do miękkości. Wyjąć z wywaru, ostudzić, pokrajać w plastry, ułożyć na półmisku i skropić sokiem cytrynowym. Marchew i pietruszkę umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę

obrać, umyć, pokrajać w kostkę i przesmażyć na oleju, dodać rozdrobniony seler oraz marchew i pietruszkę, włożyć listek laurowy i dusić pod przykryciem. Gdy warzywa są miękkie, dodać koncentrat pomidorowy, przyprawić sos do smaku i zagotować. Ostudzony wymieszać z posiekanym jajkiem na twardo. Przygotowanym sosem zalać selery, odstawić na 2 godz. Podawać na przystawkę.

SAŁATKA ZE SKORZONERY

60 dag skorzonery, 1 łyżka mąki, 15 dag sosu majonezowego, 1 jajko, zielona pietruszka, sól, cukier, kwasek cytrynowy lub ocet winny

Skorzonere umyć, obrać ze skórki, opłukać, włożyć do lekko zakwaszonej wody (1 łyżeczka octu na 1 l wody). Zagotować wodę w naczyniu emaliowanym, posolić. Mąkę wymieszać z octem i zimną wodą, rozprowadzić w gorącej wodzie i zagotować. Do wrzątku wrzucić pokrajaną na kawałki o długości 4 cm skorzonere i ugotować. Gdy będzie miękka, wyłożyć łyżką cedzakową na półmisek, ułożyć, ostudzić i zalać sosem majonezowym wymieszanym z ugotowanym na twardo i pokrajanym jajkiem. Posypać zieloną pietruszką.

SAŁATKA ZE SKORZONERY I ZIEMNIAKÓW

35 dag skorzonery, 25 dag ziemniaków, 2 łyżki groszku konserwowego, 1 pomidor, 1/2 szklanki majonezu, zielona pietruszka, sól, cukier, 1 łyżeczka mąki, kwasek cytrynowy

Skorzonere umyć, obrać, opłukać, włożyć do lekko zakwaszonej wody, aby nie ściemniała, a następnie

ugotować w wodzie z dodatkiem mąki i kwasku cytrynowego (zob. poprzedni przepis). Ziemniaki umyć dokładnie, zalać wrzątkiem, ugotować i odcedzić. Ostudzić, obrać ze skóry i pokrajać w kostkę. Do ziemniaków dodać ugotowaną i pokrajaną w krążki skorzonę, groszek konserwowy, wymieszać z majonezem i doprawić do smaku. Ułożyć sałatkę w salaterce, przybrać plasterkami pomidora i posypać posiekaną pietruszką.

SALAŃKA Z WARZYW I RYŻU I

15 dag ryżu, 20 dag marchwi, 10 dag selerów, 5 dag pietruszki, 5 dag groszku konserwowego, 3 sardynki w oleju, 2 łyżki oleju, sok cytrynowy, 5 dag sera żółtego ostrego, zielona pietruszka, mielona papryka, sól, pieprz

Marchew, seler i pietruszkę umyć, obrać, opłukać i ugotować w małej ilości wrzącej, osolonej wody. Odcedzić, pokrajać w kostkę. Ryż opłukać, podsmażyć na łyżce rozgrzanego oleju, oprószyć lekko papryką, wrzucić do szklanki wrzącej wody i ugotować na sypko. Wymieszać z warzywami, groszkiem, rozdrobnioną sardynką, pokrajanym w kostkę żółtym serem oraz olejem rozartym z sokiem cytrynowym. Sałatkę doprawić do smaku solą, pieprzem i ułożoną w salaterce posypać posiekaną zieloną pietruszką.

SALAŃKA Z WARZYW I RYŻU II

15 dag ryżu, 20 dag marchwi, 10 dag selerów, 5 dag pietruszki, 10 dag groszku konserwowego, 3 łyżki oleju, 1 jajko, 1 pomidor, sól, sok cytrynowy, papryka mielona, zielona pietruszka

Marchew, seler i pietruszkę umyć, obrać, opłukać i ugotować w małej ilości wrzącej, osolonej wody. Odcedzić, pokrajać w drobną kostkę. Ryż opłukać, wrzucić na łyżkę rozgrzanego na patelni oleju, oprószyć papryką i lekko podsmażyć, a następnie wrzucić do szklanki wrzącej wody i ugotować na sypko pod przykryciem. Jajko ugotować na twardo, obrać i drobno posiekać. Do ostudzonego ryżu dodać rozdrobnione warzywa, jajko, groszek konserwowy, wymieszać z olejem rozartym z sokiem cytrynowym, doprawić do smaku. Podawać sałatkę udekorowaną pomidorem, umyтым i pokrajanyм na cząstki, i posypaną posiekaną zieloną pietruszką.

SALATKA JARZYNOWA ZE ŚLEDZIEM

25 dag marchwi, 10 dag selerów, 5 dag pietruszki, 20 dag ogórków kwaszonych, 10 dag cebuli, 20 dag jabłek, 7 dag oleju, 70 dag ziemniaków, 1 łyżka musztardy, cukier, pieprz, 6 filetów śledziowych

Marchew, pietruszkę i seler umyć, obrać, opłukać i ugotować w małej ilości wrzącej wody. Ziemniaki umyć dokładnie i ugotować, zalewając je wrzątkiem. Obrać, pokrajać w kostkę. Cebulę obrać, opłukać i drobno posiekać. Jabłko umyć, usunąć gniazda nasienne i pokrajać w kostkę. Ogórki i śledzie też pokrajać w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z olejem rozartym z musztardą i cukrem.

SALATKA Z WARZYW I ŻÓŁTEGO SERA

1 seler, 2 marchewki, 1 pietruszka, 3 łyżki groszku konserwowego, 1 jabłko, 1 cebula, 1/2 szklanki majonezu, 10—15 dag sera żółtego, zielona pietruszka, sól, pieprz, cukier

Marchew, pietruszkę i seleri umyć starannie, obrać, zalać małą ilością wrzącej wody i ugotować do miękkości. Po ostudzeniu pokrajać w cienkie paski. Jabłko umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne i pokrajać w kostkę; tak samo pokrajać obraną cebulę. Ser obrać ze skórki, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Wszystkie składniki sałatki wymieszać z majonezem, doprawić sałatkę do smaku, posypać posiekaną zieloną pietruszką.

SALAŃKA JARZYNOWA „BOGATA”

2 marchewki, 1 seler, 15 dag drobnej fasolki, 2 jabłka, 2 ogórki kwaszone, 2 jajka, 10 dag pieczonego mięsa, 1/2 szklanki majonezu, sól, cukier, pieprz, natka zielonej pietruszki

Fasolkę umyć, namoczyć w przegotowanej wodzie, ugotować w tej samej wodzie, odcedzić. Marchew i seler umyć, obrać, opłukać, ugotować we wrzącej, osolonej wodzie. Odcedzić i po ostudzeniu pokrajać w drobną kostkę. Ugotować jajka na twardo, ostudzić, obrać ze skorupki, 1 jajko drobno posiekać i dodać do warzyw razem z mięsem pokrajany w kostkę. Jabłka i ogórki umyć, obrać i pokrajać w drobną kostkę. Dodać do warzyw, wymieszać z majonezem, doprawić do smaku. Sałatkę ułożyć w salaterce, ozdobić jajkiem pokrajany w części oraz drobno posiekaną zieloną pietruszką.

SALAŃKA JARZYNOWA — WYKWINTNA

25 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 20 dag ogórków kwaszonych, 1/2 szklanki groszku konserwowego, 1 jabłko, 1 mały kalafior, 2 pomi-

dory, 10 dag śliwek, 1/2 szklanki majonezu, 1 łyżka śmietany, sól, cukier, pieprz, koperek zielony

Marchew i pietruszkę umyć, obrać, opłukać i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie do miękkości. Odcedzić, ostudzić i pokrajać w kostkę. Kalafior oczyścić, umyć, włożyć do wrzącej, osolonej wody i ugotować. Ogórki i jabłka umyć, obrać, pokrajać w małą kostkę i dodać do marchwi. Śliwki umyć, wyjąć pestki, drobno pokrajać, połączyć z rozdrobnionymi warzywami i groszkiem konserwowym, wymieszać z częścią majonezu połączonego ze śmietaną, doprawić do smaku. Sałatkę ułożyć w salaterce, przybrać różyczkami kalafiora oraz pokrajany na cząstki pomidorami. Polać resztą sosu, posypać drobno posiekanym koperkiem.

SALATKA JARZYNOWA W POMIDORACH

15 dag marchwi, 15 dag selerów, 10 dag ogórków konserwowych, 1 jabłko, 2 łyżki majonezu, sól, cukier, koperek zielony, 10 pomidorów średniej wielkości

Marchew i selery umyć, obrać, opłukać i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie do miękkości. Wyjąć z wywaru, ostudzić i pokrajać w drobną kostkę. Jabłko umyć, obrać, wyjąć gniazda nasienne i razem z ogórkiem drobno pokrajać. Wszystkie składniki połączyć z majonezem, doprawić do smaku. Pomidory umyć, ściąć wierzchołki, wydrążyć „środki”, w które włożyć sałatkę jarzynową. Posypać po wierzchu posiekanym koperkiem i przykryć „przykrywkami” z wierzchołków. Podawać pomidory ułożone na liściu sałaty, posypane koperkiem.

SAŁATKA ROSYJSKA

20 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 10 dag selerów, 10 dag cebuli, 1 ogórek kiszony, 20 dag ziemniaków, 10 dag fasolki drobnej, 1 jabłko, 5 łyżek oleju, 1 łyżka musztardy, sok cytrynowy, sól, pieprz

Fasolkę umyć, namoczyć i ugotować w tej samej wodzie. Marchew, pietruszkę i selery umyć, obrać, optukać, zalać małą ilością wrzącej, osolonej wody i ugotować do miękkości. Ziemniaki umyć i ugotować w skórkach. Ugotowane warzywa, obrane ziemniaki, ogórek oraz obrane jabłko pokrajać w małą kostkę i dodać fasolę. Z oleju, musztardy i soku cytrynowego sporządzić sos, dodać do warzyw i wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

SAŁATKA JARZYNOWA WŁOSKA

20 dag selerów, 15 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 15 dag ziemniaków, 15 dag jabłek, 25 dag ogórków kiszonych, 5 dag ugotowanej fasolki, 5 dag groszku konserwowego, 5 jajek, 30 dag majonezu, sól, pieprz, musztarda, zielona pietruszka

Marchew, selery, pietruszkę i ziemniaki umyć, obrać i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie. Jabłka i ogórki umyć, obrać i pokrajać w drobną kostkę. Ugotowane warzywa pokrajać w kostkę, dodać jabłka i ogórki, fasolkę i groszek. Wymieszać z połową majonezu. Jajka ugotować na twardo, pokrajać na półowki. Sałatkę ułożyć na półmisku, zrobić wgłębienia, w które włożyć półowki jajek. Ozdobić resztą majonezu wymieszanego z musztardą i posypać po wierzchu drobno posiekaną zieloną pietruszką.

SALATKA JARZYNOWA FRANCUSKA

1 seler, 2 marchewki, 1 kalarepa, 1/2 małego kalafiora, 1 pietruszka, 2 łyżki groszku konserwowego, 1 jabłko, 2 ogórki kwaszone, 2 ziemniaki, 3 grzybki marynowane, 2 jajka na twardo, 1/2 szklanki majonezu, sól, pieprz, estragon

Warzywa korzeniowe umyć, obrać, opłukać, zalać wrzącą, osoloną wodą i ugotować. Po ostudzeniu pokrajać w kostkę. Ziemniaki dokładnie umyć, zalać wrzątkiem, ugotować, ostudzić, obrać ze skóry i pokrajać w kostkę. Kalafior ugotować i podzielić na części. Również w drobna kostkę pokrajać jabłko, ogórki, grzyby i jajka. Wszystkie składniki połączyć, wymieszać z majonezem i przyprawami. Sałatkę ułożyć w formie piramidy na okrągłej salaterce i przybrać pomidorami.

SALATKA JARZYNOWA NIEMIECKA

30 dag marchwi, 30 dag ziemniaków, 25 dag selera, 10 dag sardynek z oleju, 2 łyżki majonezu, natka zielonego selera, ziele ruty, papryka mielona słodka

Marchew, ziemniaki i seler dokładnie umyć, obrać, opłukać i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie do miękkości. Ostudzić i pokrajać w kostkę, dodać rozdrobnioną sardynkę, drobno posiekaną natkę selera i przyprawy. Wymieszać z majonezem, przyprawić do smaku.

BUKIET Z JARZYN

1 seler, 3 marchewki, 4 skorzonery, 5 łyżek groszku konserwowego, 2 pory, 1/2 kalafiora, 15 dag brukselki, 15 dag pasztetu lub 3 jajka

na twardo, 3 łyżki oleju, sok cytrynowy, sól, cukier, 1 łyżka keczupu

Warzywa umyć, obrać, ugotować każdy gatunek oddzielnie we wrzącej, osolonej wodzie z dodatkiem cukru (skorzonkę — z dodatkiem soku lub kwasu cytrynowego). Warzywa wyjąć i estetycznie ułożyć na półmisku razem z pokrajanym w plasterki pasztetem. Z oleju, soku cytrynowego, soli i cukru sporządzić sos. Połączyć nim warzywa i przybrać keczupem.





ZUPY

WYWAR Z WŁOSZCZYZNY (ROSÓŁ JARSKI)

15 dag marchwi, 8 dag pietruszki, 8 dag selera, 5 dag cebuli lub porów, ewentualnie 15 dag kapusty włoskiej, sól

Warzywa umyć, obrać, pokrajać na części, włożyć do wrzącej wody i gotować. Cebulę obrać i lekko zrumienić na suchej patelni. Kapustę oczyścić i umyć. Dodać cebulę do wywaru i ugotować wszystko do miękkości, posolić. Wywar precedzić. Pokrajane lub przetarte warzywa wykorzystać do zupy lub do sałatek.

Uwaga!

Wywar jest podstawą zup czystych oraz sosów.

WYWAR JARZYNOWO-GRZYBOWY

15 dag marchwi, 8 dag pietruszki, 7 dag selera, 8 dag cebuli, 1—2 dag grzybów suszonych, sól

Grzyby dokładnie umyć, namoczyć i ugotować w wodzie, w której się moczyły. Na 30 min przed zakończeniem gotowania dodać umytą, oczyszczoną i pokrajaną na części włoszczyznę oraz cebulę. Odcedzić warzywa i grzyby. Z wywaru można sporządzać barszcze, krupniki i żurki.

Uwaga!

Warzywa i grzyby, zależnie od rodzaju zupy, można pokroić i dodać do zupy lub wykorzystać do sałatek czy zapiekanek.

WYWAR MIĘSNO-JARZYNOWY (ROSÓŁ MIĘSNY)

60 dag mięsa z kością (wołowe, drób), 15 dag marchwi, 8 dag pietruszki, 8 dag selera, 5 dag cebuli lub pora, 15 dag kapusty włoskiej, sól, zielona pietruszka

Mięso umyć, zalać gorącą wodą, posolić i powoli gotować. Na 40 min przed zakończeniem gotowania dodać umyte, obrane i pokrajane warzywa oraz zrumienioną na suchej patelni cebulę i umytą kapustę. Wywar odcedzić i podawać z makaronem, kostką z kaszy manny lub ziemniakami.

ZUPA Z BRUKWI

1 brukiew, 10 dag selera, 10 dag marchewki, 5 dag pietruszki, 5 dag pora, 2 ziemniaki, 2 dag masła, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz, natka zielonej pietruszki, 1 łyżka mąki

Włoszczyznę umyć, optukać, zalać wrzątkiem, ugotować z niej wywar i odcedzić. Brukiew umyć, obrać, optukać,

pokrajać w kostkę, poddusić na maśle, zalać wywarem i gotować. Dodać następnie obrane oraz pokrajane w kostkę ziemniaki i ugotować. Śmietanę wymieszać z mąką, rozprowadzić zupą, wlać do garnka i zagotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem i wzbogacić posiekaną natką zielonej pietruszki.

ZUPA Z BRUKWI ZASMAŻANA

1 brukiew, 1 marchewka, 10 dag selera, 1 pietruszka, kilka strąków fasoli szparagowej, 4—5 dag boczku wędzonego, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, papryka mielona, zielona pietruszka

Warzywa umyć, obrać, opłukać, pokrajać w drobne kawałki, zalać wrzącą, osoloną wodą i gotować. Dodać umytą i pokrajaną na kawałki fasolkę szparagową, ugotować do miękkości. Boczek pokrajać drobno, stopić, dodać mąkę, sporządzić zasmażkę i podprawić nią zupę. Doprawić do smaku przyprawami oraz posiekaną natką zielonej pietruszki.

ZUPA Z BRUKWI Z MIĘSEM

1 duża brukiew, 2 marchewki, 1 pietruszka, 1 por, 10 dag selera, 20 dag mięsa wołowego lub baraniego, 2 cebule, 1 łyżka mąki, 1/2 łyżki margaryny, sól, pieprz, zielona pietruszka

Mięso umyć, włożyć do wody i gotować. Brukiew i inne warzywa umyć, obrać, pokrajać. Włoszczyznę dodać do mięsa i ugotować wywar. Brukiew ugotować oddzielnie w niewielkiej ilości wywaru, następnie przetrzeć przez sito do wywaru. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, zrumienić na części tłuszczu i dodać do zupy. Z reszty

łuszczu i mąki sporządzić zasmażkę i zagęścić nią zupę. Mięso pokrajać w paski i dodać do zupy. Doprawić przyprawami i natką zielonej pietruszki.

BARSZCZ CZYSTY

75 dag buraków, 10 dag marchwi, 5 dag selera, 5 dag pietruszki, 1 por, sok lub kwasek cytrynowy, cukier, sól, 2 dag masła, zielona pietruszka

Marchew, pietruszkę, seler i por umyć, oczyścić, obrać, zalać wrzącą, osoloną wodą i ugotować. Wywar odcedzić, warzywa zużyć do sporządzania sałatki. Buraki umyć dokładnie, obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach, zalać wrzącą wodą, zagotować i odstawić dla nabrania intensywnej barwy. Buraki odcedzić, wywar zakwasić sokiem cytrynowym, połączyć z wywarem z włoścзыzny, doprawić do smaku solą i cukrem. Przed podaniem włożyć masło oraz posiekaną zieloną pietruszkę. Podawać z jajkiem na twardo, kostkami białego sera lub pasztecikami.

BARSZCZ CZYSTY Z FASOLĄ

75 dag buraków, 30 dag kości, 15 dag marchwi, 10 dag selera, 5 dag pietruszki, 8 dag jabłek, 25 dag fasoli białej perłowej, sok lub kwasek cytrynowy względnie serwatka, sól, pieprz, liść laurowy, zielona pietruszka

Kości opłukać, zalać wodą, osolić i gotować. Dodać marchew, pietruszkę i seler — umyte, obrane i opłukane. Wywar odcedzić, warzywa zużyć do sporządzenia sałatki. Buraki i jabłka dokładnie umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach, zalać wrzącą

wodą, zagotować i odstawić dla nabrania intensywnej barwy. Barszcz precedzić i połączyć z wywarem z włoszczyzny, doprawić do smaku sokiem cytrynowym, serwatką, solą, liściem laurowym i posiekaną zieloną pietruszką. Fasolkę umyć i namoczyć w wodzie przez 3—4 godz., a następnie ugotować w tej samej wodzie. Odcedzić i podawać z barszczem.

BARSZCZ CZERWONY WIGILIJNY

25 dag włoszczyzny, 30 dag buraków, 1—2 szklanki zakwasu buraczanego, 3—4 dag grzybów suszonych, sól, cukier, pieprz

Grzyby umyć, namoczyć na kilka godzin w przegotowanej wodzie i gotować w tej samej wodzie. Włoszczyznę umyć, oczyścić, obrać i pokrajać w cząstki. Buraki umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Dodać do grzybów włoszczyznę i buraki, dolać wody i gotować ok. 1 godz. Odcedzić wywar, dodać zakwas buraczany, doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem. Z odcedzonych grzybów — z dodatkiem kapusty włoskiej — sporządzić nadzienie do uszek lub paszteciki.

BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY I

60 dag buraków, 25 dag włoszczyzny, 1 cebula, 1 szklanka zakwasu buraczanego, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, zielona pietruszka, 2—3 ząbki czosnku

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać i pokrajać w cząstki. Buraki umyć, obrać i pokrajać w plastry. Warzywa i buraki zalać wrzącą, osoloną wodą i gotować. Cebulę obrać, zrumienić na suchej patelni i wrzu-

cić do wywaru. Gotować wszystko ok. 1 godz. Odcedzić wywar, dodać zakwas buraczany, cukier i sól. Barszcz zagęścić mąką rozmieszaną z wodą, zagotować. Dodać śmietanę, rozarty z solą czosnek oraz drobno pokrajaną zieloną pietruszkę. Podawać z ziemniakami, fasolą lub jajkiem na twardo.

BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY II

25 dag włoszczyzny, 30 dag buraków, 20 dag jabłek, 1 mały ogórek, 1 łyżka mąki, 6 łyżek śmietany, sól, cukier, natka pietruszki, kolendra

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać na cząstki i ugotować wywar. Buraki umyć, obrać, zetrzeć na tarce, zalać wrzącym, przecedzonym wywarem z warzyw i ugotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodać do barszczu starte na tarce jabłko i ogórek kiszony. Do śmietany dodać mąkę, dobrze wymieszać, rozprowadzić wrzącą zupą, wlać do garnka i zagotować. Barszcz doprawić do smaku cukrem, solą, kilkoma rozartymi ziarnkami kolendry i posypać zieleniną. Podawać z ziemniakami lub jajkiem na twardo.

BARSZCZ CZERWONY KRÓLEWSKI

50 dag buraków, 1 l rosółu wołowego, 5 grzybów suszonych, 10 dag skórek z chleba razowego, 2 żółtka, 5 dag rodzynek, ząbek czosnku, ziele angielskie, pieprz, sól, tymianek, sok cytrynowy

Grzyby umyć, namoczyć w wodzie i w tej samej wodzie ugotować. Buraki umyć, obrać, opłukać, pokrajać w plastry i ugotować w części rosółu. Pod koniec gotowania

dodać skórki z chleba razowego i przyprawy. Odcedzić wywar, dodać rodzynki, wywar z grzybów i pokrajane w paski grzyby. Żółtka rozmieszać, zaparzyć gorącym wywarem, wlać do gorącego barszczu, szybko rozmieszać i podgrzać, nie doprowadzając do wrzenia. Doprawić sokiem cytrynowym. Podawać w filiżankach.

BARSCZ CZERWONY NA ZAKWASIE Z OGÓRKÓW

25 dag włoszczyzny, 30 dag kości, 40 dag buraków, 1 szklanka kwasu z ogórków, 1/2 szklanki śmietany, 2 dag mąki, cukier, pieprz, liść laurowy

Kości umyć, zalać wodą i ugotować z nich wywar. Odcedzić, dodać umytą i opłukaną włoszczyznę, podgotować, dodać umyte, obrane i pokrajane w plastry buraki. Całość ugotować, a następnie przecedzić. Do otrzymanego wywaru dodać kwas z ogórków oraz śmietaną wymieszaną z mąką. Barszcz zagotować, doprawić do smaku cukrem i przyprawami. Podawać z ziemniakami lub fasolą.

BARSCZ PODOLSKI

25 dag kości, 30 dag buraków, 10 dag fasoli, 10 dag marchwi, 5 dag selera, 5 dag porów, 15 dag kapusty białej, 50 dag ziemniaków, 5 dag śmietany, sól, pieprz, liść laurowy, cukier

Fasolę opłukać, namoczyć w przegotowanej wodzie i w tej samej wodzie ugotować. Buraki ugotować w łupinach, obrać, zetrzeć na tarce. Z kości i włoszczyzny ugotować wywar, dodać kapustę oraz ziemniaki pokraja-

ne w kostkę i gotować. Dodać buraki i ugotować do miękkości. Na końcu wlać śmietanę, rozprowadzoną gorącą zupą i zagotować. Barszcz doprawić do smaku solą, pieprzem i liściem laurowym.

BARSZCZ CZERWONY WOŁYŃSKI

20 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 10 dag selera, 1 por, 1 cebula, 40 dag buraków, skórka z boczku wędzonego, 1—2 grzybki suszone, 1 łyżeczka miodu, 1—2 szklanki zakwasu buraczanego, sól, zielona pietruszka

Włoszczyznę i buraki umyć, obrać, optukać, pokrajać na kawałki, zalać wrzącą, osoloną wodą i ugotować wywar. W czasie gotowania dodać skórkę z boczku wędzonego oraz umyte i namoczone grzybki. Gdy warzywa są miękkie, wywar odcedzić. Dodać do niego kwas buraczany oraz obrane i pokrajane w ćwiartki cebule. Barszcz postawić w ciepłym miejscu na 1—2 godz. (nie gotować). Przed podaniem wyjąć cebule, dodać miód oraz pokrajaną natkę zielonej pietruszki. Podawać z pasztecikami lub uszkami.

BARSZCZ MAŁOROSYJSKI

25 dag buraków, 25 dag kości, 10 dag marchwi, 5 dag pietruszki, 5 dag selera, 5 dag pora, 40 dag kapusty włoskiej, 60 dag ziemniaków, 4 dag boczku lub smalcu, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1 łyżeczka cukru, sól, pieprz, liść laurowy

Kości umyć, zalać wodą i gotować 1—5 godz. Wywar precedzić. Marchew, pietruszkę, seler, por i buraki umyć, obrać, optukać, pokrajać w paski, dodać do wy-

waru i gotować. Kapustę i ziemniaki pokrajać w kostkę, dodać do przygotowanych warzyw i ugotować do miękkości. Boczek pokrajać, stopić, dodać koncentrat, przesmażyć, włożyć do zupy, zagotować. Barszcz doprawić do smaku solą, pieprzem i liściem laurowym.

BARSZCZ Z BOTWINĄ

20 dag buraków, 25 dag botwiny, 10 dag marchwi, 5 dag pietruszki, 5 dag cebuli, 10 dag śmietany, 1/2 łyżki mąki, cukier, sól, posiekany koperek, kwasek cytrynowy lub zakwas z buraków

Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, pokrajać w paski, zalać wrzącą, osoloną wodą i ugotować. Buraki umyć, obrać, opłukać, pokrajać w paski, zalać wrzątkiem i ugotować. Botwinę umyć, pokrajać, dodać do włoszczyzny, posolić i ugotować. Do warzyw z botwiną dodać wywar z buraków oraz zakwas buraczany. Śmietanę rozmieszać z mąką, rozprowadzić niewielką ilością wrzącej zupy, połączyć z zupą. Doprawić do smaku cukrem i ewentualnie kwaskiem cytrynowym. Podawać z koperkiem z dodatkiem jajek na twardo, ziemniaków lub kawałkami gotowanego mięsa wołowego albo z drobiu.

BOTWINA

25 dag włoszczyzny, 1 kostka bulionowa, 2—3 pęczki botwiny, 1—2 szklanki zakwasu buraczanego; 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, 2 jajka, 2 łyżki posiekanego koperku, zielonej pietruszki i szczypiorku, sól, cukier, sok cytrynowy, 2 kostki rosółu z drobiu

Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, zalać wrzącą, osoloną wodą i ugotować wywar z dodatkiem kostki. Od-

cedzić i do wywaru włożyć umytą, drobno pokrajaną botwinę, trochę cukru oraz soku cytrynowego i ugotować. Z mąki i niewielkiej ilości wody sporządzić zawiesinę, wlać do zupy i zagotować. Dodać zakwas z buraków, śmietanę, doprawić do smaku solą i cukrem. Podawać botwinę z dodatkiem zieleniny oraz z pokrajanymi w ćwiartki jajkami na twardo.

CHŁODNIK LITEWSKI

2 pęczki młodych buraków z botwiną, 5 dag szczawiu, 1 ogórek świeży, 1 ogórek małosolny, 1 l zsiadłego mleka, 1/2 szklanki śmietany, szczypiorek, 1 pęczek koperku, 2 jajka, 1 kostka bulionowa

Szczaw i botwinę z burakami optukać, pokrajać w paski, zalać wrzącą wodą, dodać kostkę bulionową i ugotować do miękkości. Mleko zsiadłe rozmieszać ze śmietaną i połączyć z ostudzoną botwiną. Dodać optukany i drobno posiekany koperek, szczypiorek i pokrajany w kostkę ogórek. Chłodnik wymieszać, doprawić solą i ochłodzić, wstawiając do lodówki. Przed podaniem dodać pokrajane na cząstki jajka na twardo.

CHŁODNIK POLSKI

25 dag włoścзыzny, 20 dag cielęciny lub wołowiny, 1—2 pęczki młodych buraków z botwiną, 1 szklanka zakwasu buraczanego, 1 szklanka śmietany, 1 ogórek świeży, 1 pęczek szczypiorku, 1 pęczek koperku, 2 jajka, cukier, sól

Mięso umyć, zalać wodą i gotować. Dodać umytą, obraną oraz optukaną włoścзыznę i gotować ok. 1 godz. Buraki oraz botwinę umyć, oczyścić, optukać i rozdrobnić. Za-

łać wrzącą wodą z niewielką ilością soli oraz cukru i ugotować. Odcedzić wywar z warzyw i mięsa, dodać ugotowaną i ostudzoną botwinę, zakwas z buraków oraz śmietanę i wszystko dobrze wymieszać. Do przygotowanej zupy dodać oplukany i drobno pokrajany szczypiorek, koperek oraz pokrajany w kostkę ogórek i mięso wyjęte z wywaru. Przed podaniem ochłodzić zupę i dodać ćwiartki jajek na twardo.

CHŁODNIK Z BURAKÓW I OGÓRKÓW

30 dag buraków, 1/2 szklanki śmietany, 1 ogórek, 1 pęczek rzodkiewek, 2 łyżki zielonego koperku, 2 jajka, sól, cukier, sok cytrynowy, 1—2 kostki bulionowe

Buraki umyć, obrać, oplukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Włożyć do wrzącej, osolonej wody i gotować 10 min. Do wywaru dodać kostki bulionowe, sok cytrynowy i trochę cukru. Wywar oziębic, a następnie precedzić. Do precedzonego wywaru z buraków dodać śmietanę, umyty, obrany i pokrajany w paski ogórek, pokrajane drobno rzodkiewki i posiekany koperek. Do wyporcjowanej zupy na talerzach dodać ćwiartki jajek na twardo.

ZUPA-KREM Z MARCHWI

25 dag włoszczyzny, 40 dag marchewki, 1 dag mąki, 3 dag masła
1/2 szklanki śmietany, 1 żółtko, sól, cukier

Włoszczyznę umyć, obrać, oplukać, zalać wrzącą, osoloną wodą, ugotować wywar i odcedzić. Marchew umyć, obrać, oplukać, zetrzeć na tarce i poddusić na połowie

masła z dodatkiem niewielkiej ilości wywaru. Z reszty masła i mąki sporządzić białą zasmażkę, podprawić nią wywar. Udużoną marchew przetrzeć przez sito, dodać do wywaru, dodać śmietaną i zupę zaciągnąć żółtkiem. Doprawić do smaku solą i cukrem. Podawać z grzankami z bułki lub groszkiem tylosowym.

ZUPA Z MARCHWI NA MLEKU

50 dag marchwi, 1/2 l mleka, 15 dag selera, 10 dag pietruszki,
1 łyżka mąki, 2 dag masła, sól, cukier

Marchew, seler i pietruszkę umyć, obrać i opłukać. Połowę marchwi zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Wszystkie warzywa zalać niewielką ilością wrzącej wody, lekko osolić i ugotować. Miękkie warzywa wyjąć z wywaru i zużyć do sałatki. Mąkę i masło dobrze wymieszać, rozprowadzić ciepłym wywarem, dodać do zupy, zagotować. Do przyrządzonej zupy wlać przegotowane mleko, dobrze wymieszać. Doprawić do smaku solą i cukrem. Podawać z kluskami, kostką z kaszy manny i ziemniakami.

ZUPA Z KALAREPY I RZEPY

3 kalarepy, 2 rzepy, 2 ogórki świeże, 1 marchewka, kilka strąków fasolki szparagowej, 4—5 dag boczku wędzonego, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, kolendra

Kalarepę, rzepę i marchew umyć, obrać, opłukać, pokrajać w drobne kawałki, zalać wrzącą, osoloną wodą i gotować. Do gotującego wywaru dodać pokrajaną na kawałki fasolkę, a następnie umyte, obrane i pokrajane

w kostkę ogórki. Całość ugotować. Boczek pokrajać, stopić, dodać mąkę, sporządzić zasmażkę i połączyć ją z zupą. Zagotować, doprawić zupę do smaku solą oraz przyprawami.

ZUPA PIETRUSZKOWA

25 dag pietruszki, 25 dag ziemniaków, 10 dag selera, 1/2 szklanki śmietany, sól, 1 kostka bulionowa, natka pietruszki

Warzywa i ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokrajać na części, zalać wrzącą, osoloną wodą i ugotować. Wywar odcedzić, a warzywa z ziemniakami przetrzeć przez sito do wywaru. Dodać bulion w kostce, śmietanę i osolić do smaku. Podawać zupę posypaną zieloną pietruszką z grzankami.

ZUPA SELEROWA

50 dag selerów, 25 dag włoszczyzny, 2 dag masła, 1/2 szklanki śmietany, 1—2 łyżki mąki, 1 żółtko, sól, cukier, natka pietruszki

Włoszczyznę umyć, opłukać, zalać wrzącą, osoloną wodą i gotować ok. 40 minut. Selery dokładnie umyć, obrać, opłukać, pokrajać na części, zalać szklanką wody, dodać masło, trochę cukru oraz soli i udusić do miękkości. Przetrzeć i dodać do wywaru z warzyw. Zupę podprawić zawiesiną z mąki i wody, zagotować i wlać śmietanę wymieszaną dokładnie z żółtkiem. Doprawić do smaku solą oraz cukrem i podgrzać nie doprowadzając do wrzenia. Podać zupę z pokrajaną zieloną pietruszką, z dodatkiem grzanek, delikatnych klusek lub diabletek.

ZUPA SELEROWO-JABŁKOWA

1 duży seler, 2 jabłka, 1 pęczek włośczonej, 3 łyżki masła, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej, sól, gałka muszkatołowa, sok cytrynowy, natka zielonej pietruszki

Z włośczonej ugotować wywar i odcedzić. Seler i jabłka umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce. Rozdrobnione selery i jabłka wrzucić na rozgrzany tłuszcz i dusić 10 min. pod przykryciem. Dodać do wywaru z włośczonej i gotować 15—20 min. Mąkę rozmieszać ze śmietaną, wlać do zupy i zagotować. Doprawić do smaku sokiem cytrynowym, gałką muszkatołową oraz drobno posiekaną zieloną natką pietruszki.

ZUPA SELEROWA PO HOLENDERSKU

30 dag selera, 5 dag masła, 6 dag utartego twardego sera żółtego, 5 dag mąki, 1/2 szklanki mleka, sól, sok lub kwasek cytrynowy, gałka muszkatołowa, 1 kostka bulionowa

Seler umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Zalać wrzącą, osoloną wodą i ugotować. Z masła i mąki przyrządzić jasną zasmażkę, rozprowadzić zimnym mlekiem, połączyć z zupą i zagotować. Zupę przyprawić do smaku sokiem cytrynowym oraz gałką muszkatołową. Przed podaniem posypać serem.

ZUPA-KREM Z SELERÓW

30 dag kości, 1 pęczek włośczonej, 50 dag selera, 1/2 szklanki śmietany, 2 żółtka, sól, zielona pietruszka

Umyte kości zalać 1 l wody i gotować. Następnie dodać rozdrobnioną włoszczyznę i ugotować. Wywar odcedzić. Umyty i obrany seler rozdrobnić i ugotować w wywarze z włoszczyzny i kości. Przetrzeć przez sito lub zmiksować. Dodać żółtko dokładnie rozmieszane ze śmietaną, osolić do smaku, i ciągle mieszając podgrzać zupę do temperatury 90°C. Podawać w filiżankach z dodatkiem zielonej pietruszki i groszku ptysiowego.

ZUPA ZE SKORZONERY LUB SALSEFII

25 dag włoszczyzny, 50 dag skorzonery, 1 kostka bulionowa, 3 dag masła, 1/2 szklanki śmietany, 2 łyżki mąki, sól, cukier, sok cytrynowy, zielona pietruszka

Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, zalać wrzącą, osoloną wodą, dodać kostkę bulionową, ugotować wywar i precedzić. Skorzonere umyć i obrać, wkładając do lekko zakwaszonej wody, żeby nie ściemniała. Pokrajać w plasterki i podduścić pod przykryciem na maśle z dodatkiem wody. Połączyć skorzonere z wywarem, dodać zawiesinę z mąki i niewielkiej ilości wody, zagotować. W końcu dodać śmietanę, doprawić solą i sokiem cytrynowym. Podawać z pokrajaną zieloną pietruszką, z dodatkiem paluszków serowych lub grzanek sporządzonych z ostrym sosem.

ZUPA ZIEMNIACZANO-PASTERNAKOWA

25 dag włoszczyzny, 20 dag kości, 25 dag ziemniaków, 25 dag pasternaku, 4 dag masła, sól, pieprz, kminek

Włoszczyznę umyć, obrać, optukać, zalać wrzącą wodą, posolić i ugotować wywar z dodatkiem kminku. Pasternak i ziemniaki umyć, obrać i ziemniaki pokrajać w kostkę, a pasternak zetrzeć na tarce z dużymi otworami. 3/4 ilości masła stopić i poddusić na nim pasternak. Wywar z włoszczyzny odcedzić i ugotować w nim ziemniaki. Uduşzony pasternak połączyć z wywarem i dodać resztę surowego masła, doprawić solą i pieprzem. Zupę podawać z grzankami.

ZUPA JARZYNOWA ZASMAŻANA

30 dag kości, 15 dag marchwi, 5 dag pietruszki, 8 dag selera, 8 dag pora, 5 dag cebuli, 10 dag fasolki szparagowej konserwowej, 15 dag kapusty włoskiej, 40 dag ziemniaków, 5 dag słoniny, 4 dag mąki, 2 łyżki przecieru pomidorowego, sól, pieprz

Nastawić wywar z kości zalewając je 2 l osolonej wody. Warzywa i ziemniaki umyć i obrać. Marchew, pietruszkę i seler pokrajać w słupki, por i cebulę — w krążki, kapustę i ziemniaki — w kostkę. Wszystkie warzywa dodać do wywaru z kości i gotować do miękkości. W końcu dodać fasolkę z puszki. Słoninę pokrajać w kostkę, stopić, dodać mąkę, lekko zrumienić, podprawić zupę tą zasmażką i zagotować. Dodać przecier pomidorowy i doprawić do smaku solą i pieprzem. Przy wydawaniu posypać zupę pokrajaną zieloną pietruszką.

ZUPA JARZYNOWA PRZECIERANA

15 dag marchwi, 5 dag pietruszki, 8 dag pora, 5 dag selera, 10 dag kapusty, 35 dag ziemniaków, 10 dag śmietany, 3 dag masła, 2 1/2 dag mąki, sól, zielona pietruszka lub liście selera

Warzywa i ziemniaki umyć, obrać i pokrajać na cząstki. Kapustę i cebulę obrać i opłukać. Warzywa zalać wrzącą wodą, dodać część tłuszczu i ugotować do miękkości. Wyjąć warzywa i przetrzeć do wywaru. Z mąki i śmietany sporządzić zawiesinę i zagęścić nią zupę. Zagotować, doprawić do smaku solą, dodać pozostałą część masła oraz pokrajaną zieleninę.

ZUPA JARZYNOWA „JULIANKA”

25 dag włoszczyzny, 10 dag groszku zielonego konserwowego, 10 dag rzepy, 5 dag masła lub margaryny, 2 kostki bulionowe (rosół z drobiu), sól, pieprz, zielona pietruszka

Włoszczyznę oraz rzepę umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o dużych otworach lub pokrajać w paski. Masło stopić, dodać rozdrobnione warzywa, lekko posolić i uduścić pod przykryciem. Kostki rosółu rozpuścić w 1,5 l wody, włożyć uduszone warzywa, groszek konserwowy i zagotować. Doprawić zupę solą, pieprzem i drobno pokrajaną zieloną pietruszką. Można przed podaniem dodać łyżeczkę zrumienionego masła.

ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKAMI

1 pęczek włoszczyzny, 25 dag pomidorów świeżych lub 2 łyżki koncentratu, 8 dag mąki, 1 jajko, 4—5 dag słoniny, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, tymianek

Marchew, pietruszkę i seler umyć, obrać, opłukać i pokrajać w paski. Por umyć i pokrajać w krążki. Warzywa zalać wrzącą, osoloną wodą i ugotować. Gdy włoszczyzna jest prawie miękka, wrzucić zacierkę z ciasta zagniecio-

nego z mąki, jajka i wody. Dodać lekko podduszone i przetarte pomidory, posolić do smaku. Słoninę pokrajać w kostkę, stopić, dodać łyżkę mąki i sporządzić rumianą zasmażkę. Podprawić nią zupę. Przyprawić pieprzem i tymiankiem. Podawać z zieloną pietruszką.

ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ MANNA

25 dag włoszczyzny, 1 cebula, 30 dag kapusty, 50 dag ziemniaków, 4 dag kaszy manny, 6 łyżek śmietany, 1 łyżka masła lub margaryny, zielona pietruszka

Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, pokrajać w paski, zalać wrzącą wodą i gotować. Kapustę oczyścić, umyć, poszatkować, dodać do podgotowanej włoszczyzny. Ziemniaki umyć, opłukać, pokrajać w kostkę, dodać do zupy i gotować dalej. Kaszę rozmieszać z zimną wodą, wlać mieszając do gotującej się zupy, dodać masło lub margarynę i gotować ok. 3 min. Śmietanę roztrzepać, dodać niewielką ilość gorącej zupy, rozmieszać, wlać do garnka z zupą i zagotować. Podawać z dodatkiem posiekanej zielonej pietruszki.

ZUPA JARZYNOWO-RYŻOWA

25 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 10 dag selera, 5 dag pora, 1 mały kalafior, 4—5 łyżek ryżu, 1/3 szklanki śmietany, sól, zielona pietruszka

Marchew, pietruszkę i seler umyć, obrać, opłukać i pokrajać w paski. Umyty i oczyszczony por pokrajać w krążki. Warzywa zalać wrzącą, osoloną wodą i gotować. Dodać umyty i podzielony na części kalafior oraz

ryż i ugotować do miękkości. Doprawić zupę śmietaną i zieloną pietruszką.

ZUPA JARZYNOWA Z LANYM CIASTEM

25 dag marchwi, 15 dag selera, 10 dag pietruszki, 5 dag pora, 15 dag zielonego groszku konserwowego, 1/3 szklanki śmietany, 2 jajka, 4 łyżki mąki, sól, pieprz, zielona pietruszka

Marchew, pietruszkę i seler umyć, obrać, opłukać i pokrajać w kostkę. Por umyć i pokrajać w paski. Rozdrobnione warzywa zalać wrzącą, osoloną wodą i ugotować. Dodać groszek konserwowy, zagotować. Z mąki i jajek sporządzić lane ciasto, które powinno być tak gęste, aby spływało cienką strugą; jeśli jest za gęste, dodać trochę wody. Ciasto wlać powoli na gotującą się zupę. Śmietaną rozmieszać, dodać trochę wrzącej zupy, wymieszać i dodać do garnka z zupą. Podawać z zieloną pietruszką.

ZUPA JARZYNOWA (PEJZANKA)

25 dag marchwi, 15 dag selera, 1 por, 1 pietruszka, 6 łyżek purée ziemniaczanego (koncentrat), 2 łyżki śmietany, 10 dag boczku, sól, pieprz, majeranek, 1 ząbek czosnku, zielona pietruszka

Marchew, pietruszkę, seler i por umyć, oczyścić, obrać i drobno pokrajać w paski. Boczek pokrajać w drobną kostkę, stopić, dodać warzywa i przesmażyć stale mieszając. Przełożyć do garnka, zalać wodą i ugotować. Do wrzącej zupy wsypać powoli purée ziemniaczane, stale mieszając. Doprawić solą, pieprzem, czosnkiem rozartym z solą, posiekaną zieloną pietruszką oraz śmietaną.

ZUPA JARZYNOWA Z PIECZARKAMI

20 dag marchwi, 15 dag selera, 10 dag pietruszki, 5 dag pora, 20 dag ziemniaków, 20 dag pieczarek, 4 dag boczku wędzonego, 2 dag mąki, 2 dag masła lub margaryny, sól, pieprz, zielona pietruszka lub nać selera

Marchew, seler, pietruszkę, por i ziemniaki umyć, obrać, opłukać. Warzywa drobno pokrajać w paski, ziemniaki — w kostkę. Zalać wrzącą, osoloną wodą i gotować. Dodać ziemniaki, ugotować do miękkości. Pieczarki umyć, oczyścić i pokrajać w paski, wrzucić na rozgrzany tłuszcz, udusić i dodać do zupy. Boczek stopić, dodać mąkę i sporządzić lekko rumianą zasmażkę, którą zagęścić zupę. Doprawić do smaku solą, pieprzem i zieleniną.

ZUPA JARZYNOWA Z FASOLĄ

50 dag kości, 10 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 5 dag selera, 20 dag ziemniaków, 15 dag białej fasoli, 5 dag makaronu, zielona pietruszka, sól, pieprz

Ugotować wywar z kości i precedzić. Warzywa umyć, obrać, opłukać i rozdrobnić. Zalać wywarem, posolić i gotować. Następnie dodać ugotowaną fasolę, ziemniaki pokrajane w kostkę i makaron. Podawać zupę z posiekaną zieloną pietruszką.

ZUPA JARZYNOWA „MINESTRA”

30 dag marchwi, 15 dag selera, 1 pietruszka, 1 por, 25 dag kapusty włoskiej, 2 ziemniaki, 1 łyżka przecieru pomidorowego, 1/3 szklanki

ugotowanej fasoli, 1 1/2 łyżki ryżu, 3 dag żółtego sera, sól, pieprz, zielona pietruszka, 1 grzybek suszony, 1 łyżeczka masła

Marchew, seler, pietruszkę i por umyć, obrać, opłukać i pokrajać w kostkę. Zalać wrzącą, osoloną wodą, dodać masło, grzybek suszony i gotować. Kapustę umyć, oczyścić, pokrajać w kostkę i dodać do zupy. Do podgotowanych warzyw włożyć obrane, opłukane i pokrajane w kostkę ziemniaki oraz opłukany ryż i gotować. Na końcu dodać ugotowaną fasolę i przecier pomidorowy. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać zupełnie posypaną żółtym startym serem oraz posiekaną zieloną pietruszką.

ZUPA Z WARZYW MIESZANYCH Z KULKAMI MIĘSNYMI

12 dag marchwi, 5 dag pietruszki, 5 dag selera, 10 dag kapusty, 6 dag tłuszczu, 25 dag ziemniaków, 8 dag ryżu, 20 dag mięsa mielonego, 3 dag bułki czerstwej, 1 jajko, 5 dag koncentratu pomidorowego, 2 dag mąki, sól, pieprz

Marchew, pietruszkę i seler opłukać, obrać i zetrzeć na tarce z dużymi otworami. Kapustę umyć i poszatkować. Rozdrobnione warzywa podsmażyć na połowie tłuszczu, a następnie zalać 2 l wody i zagotować. Dodać umyty ryż oraz pokrajane w kostkę ziemniaki i dalej gotować. Mielone mięso wyrobić z namoczoną bułką, jajkiem i przyprawami. Formować małe kulki, wrzucać do wrzącej zupy i ugotować. Z reszty tłuszczu i mąki sporządzić zasmażkę, rozprowadzić ją wodą, wlać do zupy, dodać koncentrat pomidorowy. Doprawić do smaku i posypać dużą ilością posiekanej zieleniny, np. nacią pietruszki. Podawać jako danie jednogarnkowe.

ZUPA JARZYNOWA Z POMIDORAMI MROŻONYMI

80 dag marchwi, 50 dag pietruszki, 3 dag selera, 5 dag pora, 10 dag pomidorów mrożonych, 50 dag ziemniaków, 5 dag margaryny, 2 dag mąki, zielona pietruszka, sól

Warzywa umyć, obrać, opłukać, rozdrobnić i gotować. Ziemniaki pokrajać w kostkę, dodać do podgotowanej włośzczyzny. Pomidory pokrajać, udusić, przetrzeć przez sito i dodać do zupy. Z margaryny i mąki sporządzić zasmażkę, podprawić zupę, zagotować, przyprawić. Przed podaniem dodać posiekaną zieloną pietruszkę.

ZUPA JARZYNOWA PO FRANCUSKU

25 dag marchwi, 25 dag pora, 10 dag pietruszki, 40 dag ziemniaków, 3 dag masła, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz, liść laurowy, zielona pietruszka

Marchew, pietruszkę oraz ziemniaki umyć, obrać, opłukać i pokrajać w kostkę. Por umyć i pokrajać w paski. Wszystkie warzywa i ziemniaki włożyć do rondla, dodać masło i trochę wody, dusić pod przykryciem. Gdy warzywa są miękkie, wlać 1 1/2 l wody, dodać przyprawę i śmietanę, zagotować. Podawać zupę posypaną zieloną pietruszką.

ZUPA JARZYNOWA PO GRECKU (POTAGE)

30 dag marchwi, 30 dag ziemniaków, 15 dag pietruszki, 15 dag cebuli, 4—5 dag masła, sól, gałka muszkatołowa, zielona pietruszka

Marchew, ziemniaki i pietruszkę umyć, obrać, opłukać, pokrajać w drobne kawałki, zalać wrzącą, osoloną wodą i gotować powoli (1—1 1/2 godz.). Odcedzić, warzywa i ziemniaki przetrzeć do wywaru. Cebulę obrać, umyć, posiekać, przesmażyć na maśle nie rumieniąc (aż będzie szklista) i dodać do przetartej zupy. Doprawić solą, gałką muszkatołową i zieloną pietruszką. Podawać z dodatkiem przyrumienionych na maśle grzanek.

ZUPA „JULIENNE”

15 dag marchwi, 15 dag pietruszki, 2 pory, 10 dag selera, 10 dag groszku konserwowego, 1 1/2 łyżki mąki, 4 dag masła, 3—4 ząbki czosnku, estragon, zielona pietruszka, sól

Marchew, pietruszkę i seler umyć, obrać, opłukać i pokrajać w paski. Pory umyć i pokrajać w krążki. Warzywa zalać 2 l wrzącej, osolonej wody, dodać część masła i ugotować do miękkości. Pod koniec dodać groszek konserwowy i estragon. Resztę masła stopić, dodać drobno posiekany czosnek, lekko podsmażyć i wsypać mąkę. Tak przygotowaną zasmażką podprawić zupę i zagotować. Podawać z posiekaną zieloną pietruszką.

ZUPA GULASZOWA WĘGIERSKA

25 dag włoścзыzny, 25 dag wołowiny (pręga), 2 cebule, 2 pomidory, 1 strąk papryki, 2 łyżki smalcu, 1—2 ząbki czosnku, 25 dag ziemniaków, 1 łyżeczka słodkiej papryki, 1/2 łyżeczki kminku, pieprz, sól, majeranek

Włoścзыznę umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce z drobnymi otworami. Cebulę obrać, umyć, pokrajać

i lekko zrumienić na smalcu. Włożyć mięso umyte, pokrajane na małe kawałki, obsmażyć, podać niewielką ilością wody, posypać rozdrobnioną włoszczyzną i dusić pod przykryciem. Dodać umyte, oczyszczony i pokrajany strąk papryki, obrane ze skóry pomidory, kminek, paprykę, pieprz i rozarty z solą czosnek. Gdy mięso jest na wpół miękkie, dodać obrane i pokrajane w kostkę ziemniaki, zalać wodą i ugotować. Doprawić solą, majerankiem lub gałką muszkatową. Podawać z pieczywem.

ZUPA JARZYNOWA PO NEAPOLITAŃSKU

25 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 10 dag selera, 5 dag pora, 2 łyżki groszku konserwowego, 15 dag sera topionego, 1/2 szklanki śmietanki, 12 dag makaronu (nitki), sól, pieprz, zielona pietruszka

Marchew, pietruszkę i seler umyć, obrać, opłukać i rozdrobnić na tarce z dużymi otworami. Por opłukać i pokrajać w krążki. Warzywa zalać wrzącą, osoloną wodą i gotować. Pod koniec wrzucić makaron i ugotować. Dodać rozmieszany w części zupy i rozpuszczony ser topiony oraz groszek konserwowy. Zagotować, doprawić śmietaną i zielenią.

ZUPA JARZYNOWA „PROWANSALSKA”

25 dag włoszczyzny, 1 cebula, 1—2 ząbki czosnku, 30 dag pomidorów, 1—2 łyżek oliwy z oliwek lub oleju, sól, estragon, zielona pietruszka, 2 bułki, 5 dag sera żółtego, 2 dag masła, 1/3 szklanki śmietany

Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać i pokrajać na drobne cząstki. Cebulę i czosnek obrać, opłukać i drobno po-

siekać. Na oleju przesmażyć cebulę i czosnek, dodać rozdrobnioną włoszczyznę oraz opłukane i pokrajane na cząstki pomidory i lekko podsmażyć. Wlać 1 1/2 l wody, dodać estragon, sól i ugotować do miękkości. Odcedzić warzywa i przetrzeć przez sito do wywaru. Podprawić zupę śmietaną, dodać posiekaną zieloną pieiurszkę. Bułkę pokrajać na kromki, posmarować maśłem, posypać utartym żółtym serem i zapiec w piekarniku. Zupę podawać z grzankami.

ZUPA „GARBURE”

10 dag marchwi, 5 dag pietruszki, 5 dag selera, 5 dag pora, 5 dag cebuli, 20 dag kapusty białej, 5 dag koncentratu pomidorowego (30%), 5 dag ryżu, 2 dag mąki, 3 dag smalcu lub margaryny, zielona pietruszka, sól, pieprz, papryka

Warzywa umyć, obrać, opłukać, rozdrobnić, zalać wrzącą wodą, osolic i ugotować. Dodać koncentrat pomidorowy. Z mąki i tłuszczu przyrządzić zasmażkę, połączyć z zupą, zagotować. Ryż ugotować na sypko i przed podaniem połączyć z zupą. Doprawić do smaku, posypać zieloną pietruszką.

ZUPA Z KURY I WARZYW „UJHAZI”

50 dag kury, 20 dag marchwi, 15 dag pietruszki, 10 dag cebuli, 10 dag selera, 5 dag koncentratu pomidorowego, 10 dag pieczarek, 2 ząbki czosnku, 10 dag zielonego groszku, 2 strąki papryki, 10 dag mąki, 1 jajko, sól, pieprz

Marchew, pietruszkę, seler, paprykę i pieczarki umyć, oczyścić, opłukać i pokrajać w kostkę. Cebulę obrać

i pokrajać w kostkę. Oczyszczoną kurę zalać wrzącą wodą, osolić, dodać przygotowane warzywa i pieczarki. Ugotować pod przykryciem do miękkości. Ugotowaną kurę wyjąć z warzyw, mięso pokrajać w kostkę i włożyć z powrotem do zupy, dodać groszek i przyprawić do smaku czosnkiem rozartym z solą, pieprzem i koncentratem pomidorowym. Z mąki i jajka zrobić kluseczki lub makaron, ugotować i dodać do zupy.

KRUPNIK JARZYNOWY

30 dag kości, 20 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 10 dag selera, 5 dag pora, 10 dag kaszy jęczmiennej, 3 dag masła, sól, estragon, curry, zielona pietruszka

Kości opłukać, zalać wodą, ugotować wywar i odcedzić. Do wywaru dodać opłukaną kaszę i gotować. Marchew, pietruszkę, seler i por umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce z dużymi otworami, por pokrajać w paski. Warzywa poddusić na maśle z dodatkiem niewielkiej ilości wywaru. Dodać je do zupy, zagotować. Doprawić zupę do smaku solą, estragonem i curry. Przed podaniem wsypać dużą ilość posiekanej natki zielonej pietruszki.

ZUPA RUMFORDZKA

25 dag marchwi, 10 dag selera, 10 dag pietruszki, 5 dag pora, 5 dag cebuli, 10 dag groszku konserwowego, 10 dag kaszy jęczmiennej, 15 dag ziemniaków, 20 dag mięsa wieprzowego lub chudego boczku, 5 dag tłuszczu, 1—2 ząbki czosnku, sól, gałka muszkatołowa

Mięso umyć, podsmażyć na rozgrzanym tłuszczu, udusić do miękkości, ostudzić i pokrajać w kostkę. Cebulę

obrać, umyć, pokrajać drobno i przesmażyć na tłuszczu. Dodać rozarty z solą czosnek oraz obrane i pokrajane w paski: marchew, seler, ziemniaki i pietruszkę. Podduścić, zalać wodą, gotować, po pewnym czasie dodać opłukaną kaszę i ugotować wszystko do miękkości. Gdy kasza będzie miękka, dodać pokrajane mięso, groszek konserwowy i zagotować. Doprawić zupę do smaku solą i gałką muszkatołową.

ZUPA JARZYNOWA Z WARZYW MROŻONYCH Z PULPETAMI RYBNYMI

1 paczka warzyw mrożonych, 1/2 szklanki śmietany, sól, zielona pietruszka, 30 dag ryby, 1 jajko, 1 bułka (40 g), 1/2 szklanki mleka, sok lub kwas cytrynowy, 1 kostka bulionowa

Przygotować pulpety: rybę umyć, oczyścić z ości i skropić sokiem cytrynowym. Zmleć w maszynce razem z bułką namoczoną w mleku, dodać sól, pieprz, jajko i masę dobrze wyrobić. Uformować z niej małe kulki, wrzucać na wrzącą wodę z dodatkiem bulionu, ugotować i wyjąć łyżką cedzakową. Warzywa wrzucić do wrzącej, osolonej wody, szybko doprowadzić do wrzenia i gotować 15 min. Wlać śmietanę, zagotować i dodać pulpety. Doprawić do smaku solą i zieloną pietruszką.





DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE

BRUKIEW DUSZONA Z BARANINĄ

50 dag brukwi, 15 dag marchwi, 8 dag boczku wędzonego, 35—40 dag baraniny (mostek, łopatka), 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, 1 łyżka mąki, sól, pieprz

Boczek pokroić w kostkę i przesmażyć. Mięso umyć, pokroić na małe kawałki, osolić, posypać pieprzem i obsmażyć na tłuszczu ze stopionego boczku po wyjęciu skwarek. Mięso przełożyć do rondla, dodać pokrajaną w kostkę cebulę, skwarki z boczku, podlać wodą i dusić. Brukiew i marchew umyć, obrać, opłukać, pokrajać w słomkę lub zetrzeć na tarce, dodać do mięsa i dusić do miękkości. Z mąki i tłuszczu sporządzić zasmażkę, rozprowadzić wywarem, dodać do mięsa z warzywami, zagotować. Przed podaniem doprawić potrawę przyprawami.

BRUKIEW Z WIEPRZOWINĄ

50 dag brukwi, 25 dag żeberek wieprzowych, 1 duża cebula, 1 łyżka tłuszczu, 1 łyżka mąki, sól, cukier, majeranek

Żeberka umyć, pokrajać, posolić, podsmażyć na części tłuszczu, przełożyć do rondla. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, dodać do mięsa, podlać wodą i dusić do miękkości. Brukiew umyć, obrać, pokrajać w kostkę, zalać niewielką ilością wody wrzącej i ugotować do miękkości. Do brukwi dodać żeberka i dusić razem. Z pozostałego tłuszczu i mąki sporządzić zasmażkę, rozprowadzić ją wodą, dodać do brukwi, zagotować. Doprawić do smaku przyprawami.

BRUKIEW FASZEROWANA MIĘSEM

3 młode brukwie, 1/2 szklanki mleka, 4 łyżki ryżu, 25 dag mięsa gotowanego, 2 łyżki mąki, 5 dag tłuszczu, 5 łyżek śmietany, sól, pieprz, zielona pietruszka, 1 jajko, 1 cebula

Brukiew umyć, obrać, opłukać, włożyć do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem mleka i ugotować na półmiękko. Wyjąć z wody, przekroić na połowę, wydrążyć środki, skropić tłuszczem, posypać przyprawami. Ryż opłukać, zalać 1 szklanką wrzącej wody, ugotować na sypko, dodać do mielonego mięsa, wymieszać z jajkiem i przesmażoną na tłuszczu cebulą, doprawić przyprawami. Farszem nappełnić połówki brukwi, ułożyć w naczyniu, podlać wywarem lub rosółem z kostki bulionu, dodać tłuszczu i poddusić. Resztę tłuszczu wymieszać z mąką, rozprowadzić zimnym wywarem, dodać do brukwi razem ze śmietaną, zagotować. Przed podaniem posypać potrawę posiekaną zieloną pietruszką.

BRUKIEW NADZIEWANA PIECZARKAMI

3 młode brukwie, 25 dag pieczarek, 3 żółtka, 2 cebule duże, 10 dag mięsa gotowanego lub mała puszka pasztetu, 2 łyżki tłuszczu, 1 mała czerstwa bułka, 1/2 szklanki mleka, 1 łyżka mąki, 6 łyżek śmietany, sól, cukier, pieprz, 2 kostki bulionu, zielona pietruszka

Brokiew umyć, obrać, opłukać, włożyć do wrzącej osolonej wody z dodatkiem części mleka i ugotować na półmiękkó. Wyjąć z wody, przekroić na połowę, wydrążyć środki, skropić tłuszczem, posypać przyprawami. Pieczarki i cebulę oczyścić, umyć, drobno pokrajać i przesmażyć na części tłuszczu. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć i zemleć razem z mięsem, dodać pieczarki, wymieszać z żółtkami i przyprawami. Farszem napętnić półówki brukwi, ułożyć w rondlu, podlać rosółem z bulionu, dodać resztę tłuszczu i dusić. Pod koniec duszenia dodać śmietanę wymieszaną z mąką, zagotować sos. Podać brokiew posypaną zieloną pietruszką z dodatkiem ryżu lub ziemniaków.

BRUKIEW DUSZONA PO WĘGIERSKU

70 dag młodej brukwi, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 1 łyżka przecieru pomidorowego, 1 dag papryki mielonej słodkiej, 5 dag słoniny lub boczku, sól, cukier, natka zielonej pietruszki, 5 łyżek mleka

Brokiew umyć, obrać, opłukać, pokrajać na półplastry lub w kostkę, włożyć do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem mleka i ugotować na półmiękkó. Słoninę pokrajać, stopić, cebulę i czosnek obrać, umyć, pokrajać i przesmażyć na słoninie, następnie dodać paprykę, pastę po-

midorową, 1/2 szklanki wywaru z warzyw, zagotować. Do sporządzonego sosu dodać brukiew i poddusić. Podawać posypaną zieloną pietruszką.

BRUKIEW Z GRZYBAMI

50 dag brukwi, 30 dag świeżych grzybów, 1 cebula, 5 dag słoniny, 10 dag mięsa pieczonego, 1 łyżka mąki, 1 kostka bulionu, sól, cukier, pieprz, tymianek

Grzyby oczyścić, dokładnie umyć, pokrajać i przesmażyć razem z pokrajaną w kostkę cebulą na słoninie, podlać wywarem z bulionu i dusić. Brukiew umyć, obrać, pokrajać drobno, przesmażyć na tłuszczu, dodać do grzybów i dusić do miękkości. Mięso pokrajać w paski, dodać do brukwi, wymieszać. Mąkę rozprowadzić wodą, dodać do brukwi, zagotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem i tymiankiem.

MARCHEW PO WIEJSKU

30 dag marchwi, 25 dag ziemniaków, 1 rzodkiew, 3 małe cebule, 5 dag tłuszczu, 1 plasterek szynki lub kielbasy szynkowej, 1 łyżka śmietany, sól, pieprz, ziele tymianku

Marchew, ziemniaki i rzodkiew dokładnie umyć, obrać, opłukać i pokrajać w kostkę. Cebulę obrać, umyć, drobno pokrajać i podsmażyć na tłuszczu. Dodać rozdrobnione warzywa z ziemniakami, pokrajaną w kawałki szynkę, podlać wodą i dusić do miękkości. Pod koniec duszenia dodać przyprawę. Przed podaniem marchewkę podprażyć śmietaną i wymieszać.

MARCHEW ZAPIEKANA Z PIECZARKAMI

70 dag marchwi, 7 dag masła lub margaryny, 20 dag pieczarek, zielona pietruszka, sól, cukier, pieprz, 5 dag sera żółtego, 1/2 szklanki śmietany

Marchew umyć, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, zalać małą ilością wrzącej wody, dodać sól, cukier i połowę masła. Ugotować pod przykryciem. Pieczarki oczyścić, opłukać, pokrajać w paski, przesmażyć na maśle i połączyć z marchewką. Dodać posiekaną zieloną pietruszkę i doprawić do smaku. Przełożyć do wysmarowanego tłuszczem naczynia, przesypując ją przyprawami i startym żółtym serem. Zalać marchew i pieczarki śmietaną i zapiec w gorącym piekarniku.

MARCHEW PO FLAMANDZKU

80 dag marchwi, 5 dag masła lub margaryny, 2 dag mąki, 5 dag sera tyłżyckiego, 1 żółtko, zielona pietruszka, sól, cukier, gałka muszkatołowa

Marchew umyć, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, zalać małą ilością wrzącej wody, dodać sól, cukier i połowę masła, ugotować na małym ogniu pod przykryciem. Pozostałe masło rozetrzeć, wymieszać z mąką, zasmażyć nie rumieniąc, rozprowadzić zimnym mlekiem szybko mieszając trzepaczką i zagotować. Dodać starty ser i posiekaną natkę pietruszki. Sos połączyć z marchewką, wymieszać i zagotować. W końcu dodać roztrzepane osobno w kubeczku żółtko. Doprawić do smaku solą i gałką muszkatołową.

MARCHEW W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM

80 dag marchwi, 10—15 dag mąki, 2 jajka, 3/4 szklanki mleka, sól, cukier, tłuszcz do smażenia

Marchew umyć, obrać, opłukać, zalać małą ilością wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru i masła. Ugotować pod przykryciem, aż woda wyparuje. Miękką marchew ostudzić i przekrajać każdą wzdłuż na półówkę. Przygotować ciasto naleśnikowe: mąkę wymieszać z jajkami, wlać cienkim strumieniem mleko połączone z wodą, dokładnie wszystko roztrzepać trzepaczką. Marchew maczać w cieście i smażyć na tłuszczu na złoty kolor.

MARCHEW W CIEŚCIE BISZKOPTOWYM

80 dag marchwi, 1 łyżka masła lub margaryny, 4 jajka, 6 dag oleju, 3 płaskie łyżki mąki, sól, cukier

Marchew umyć, obrać, opłukać, włożyć do małej ilości wrzącej, osolonej wody z dodatkiem masła oraz cukru i ugotować do miękkości pod przykryciem, aż woda wyparuje. Miękką, ostudzoną marchew pokrajać wzdłuż na półówki. Żółtka rozetrzeć i zmieszać delikatnie z pianą ubitą z białek, przesypując masę mąką przesianą przez sito. W tak sporządzonym cieście maczać półówki marchewek i lekko obsmażyć z obu stron na oleju.

KLUSKI KŁADZONE Z MARCHWIĄ

35 dag mąki, 2 marchwie średniej wielkości, 2 jajka, 2 dag masła, 1/2 szklanki mleka, tłuszcz do kraszenia

Marchew umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Stopione masło dokładnie rozetrzeć z jajkami, a następnie dodać przesianą mąkę, mleko i startą marchew. Ciasto wyrobić łyżką, aż będzie odstawało od brzegów naczynia. Kłaść kluski łyżką maczaną każdorazowo we wrzącej wodzie. Gotować je kilka minut po wypłynięciu na powierzchnię. Podawać okraszone tłuszczem z dodatkiem surówki, np. zielonej sałaty.

KLUSKI MARCHWIOWO-SEROWE

25 dag marchwi, 25 dag twarogu, 3 jajka, 25 dag mąki, ok. 1/3 szklanki mleka, 1 dag cukru, 5 dag masła lub margaryny, 2 dag bułki tartej

Marchew umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Twaróg przetrzeć przez sito. Do utartej marchwi dodać twaróg, mąkę, jajka, mleko, sól i dobrze wyrobić ciasto. Kłaść kluski łyżką na osoloną i lekko ocukrzoną wrzącą wodę. Ugotowane kluski odcedzić i podawać polane masłem ze zrumienioną bułką tartą, jako dodatek — surówka owocowo-jarzynowa.

RACUSZKI „KAROTENKI”

70 dag marchwi, 25 dag mąki, 5 jajek, 5 dag cukru, 50 dag smalcu, 1 paczka proszku do pieczenia (30 g), 1 paczka cukru wanilinowego, 1 szklanka śmietany

Marchew umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o bardzo drobnych otworach. Do przesianej mąki dodać utartą marchew, jajka, proszek do pieczenia, trochę cukru, soli do smaku i wyrobić ciasto. Formować łyżką okrągłe lub owalne racuszki i smażyć na dobrze rozgrzanym

łuszczu na złoty kolor. Podawać polane śmietaną wymieszaną z dodatkiem cukru i cukru wanilinowego.

PIEROGI Z SEREM I MARCHEWKĄ

40 dag mąki, 2 jajka, 35 dag twarogu, 15 dag marchewki, 1/2 szklanki śmietany, 3 dag cukru, sól

Marchew umyć, obrać i zetrzeć na tarce o bardzo drobnych otworach, dodać do twarogu rozartego z 1 żółtkiem, doprawić solą i cukrem. Ubić pianę z 1 białka, dodać do twarogu, delikatnie wymieszać. Przygotować ciasto pierogowe z mąki, 1 jajka i odpowiedniej ilości wody. Wałkować, wykrawać krążki i napełniać nadzieniem, zlepiając brzegi. Pierogi ugotować we wrzącej, osolonej wodzie, odcedzić. Podawać polane śmietaną wymieszaną z cukrem.

OŁATKI Z MARCHWI I JABŁEK

75 dag marchwi, 25 dag jabłek, 40 dag mąki, 3 dag margaryny, 3 jajka, 12 dag oleju, 10 dag cukru pudru, 1 paczka cukru wanilinowego, 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Marchew umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o bardzo drobnych otworach. Jabłka umyć, obrać, wykrajając gniazda nasienne i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Mąkę rozmieszać z jajkami, proszkiem do pieczenia i stopioną margaryną oraz utartymi jabłkami i marchwią. Kłaść ołatki łyżką na silnie rozgrzany olej i smażyć na złoty kolor. Podawać posypane cukrem pudrem wymieszanym z cukrem wanilinowym.

PYZY DROŹDZOWE Z MARCHWIĄ

60 dag mąki, 30 dag marchwi, 2 jajka, 3 dag drożdży, 2 szklanki mleka, 3 dag masła lub margaryny, 3 łyżeczki cukru, sól, 1 szklanka śmietany, 2 łyżki cukru, 1 łyżka rodzynków, 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich

Marchew umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach, odcisnąć sok. Drożdże rozetrzeć z cukrem, rozprowadzić 1 szklanką ciepłego mleka, pozostawić na chwilę do wyrośnięcia. Do rozczyну dodać mąkę, jajka, stopione masło, resztę mleka wymieszanego z sokiem z marchwi, posolić i ciasto dobrze wyrobić łyżką. Pozostawić do powtórnego wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Na wrzącą wodę kłaść łyżką kluski i po wypłynięciu wyjmować łyżką cedzakową. Śmietanę ubić z cukrem i połać pyzy przed podaniem. Na wierzchu posypać rodzynkami i orzechami.

BUDYŃ Z MARCHWI (NA SŁONO)

70 dag marchwi, 5 dag masła lub margaryny, 10 dag bułki, 5 jajek, 1/2 szklanki mleka, 6 dag bułki tartej, 2 dag cukru, sól, 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej, 1/2 szklanki śmietany

Marchew umyć, obrać, opłukać, zalać małą ilością wrzącej, osolonej wody, dodać łyżeczkę masła i ugotować do miękkości. Bułkę namoczyć w mleku. Ugotowaną marchew oraz bułkę zemleć w maszynce, dodać do żółtek utartych z resztą masła i wymieszać z dodatkiem soli, cukru i gałki muszkatołowej. Białka ubić na pianę, dodać do masy, przesypując bułką tartą, lekko wymieszać. Masę włożyć do formy budyniowej wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą, zamknąć i umieścić

w kąpeli wodnej na 45 min. Podawać budyn polany śmietaną.

BUDYŃ Z MARCHWI (NA SŁODKO)

50 dag marchwi, 4 jajka, 3 łyżki masła, 1/2 szklanki śmietany, 5 dag rodzynek, 75 dag babki drożdżowej, 2 łyżki bułki tartej, 1 łyżeczka skórki pomarańczowej, 1 łyżka posiekanych orzechów, 1 łyżka cukru

Marchew umyć, obrać, włożyć do małej ilości wrzącej, osolonej wody z niewielką ilością masła oraz cukru i ugotować. Ciasto rozdrobnić, zalać śmietaną, a następnie dwukrotnie zemleć w maszynce razem z marchwią. Masło utrzeć z żółtkami na puszystą masę, dodać zmielone ciasto i marchew, sparzone wrzątkiem rodzynek, skórkę pomarańczową i orzechy. Z białek ubić pianę, dodając w czasie ubijania cukier. Dodać ją do masy, delikatnie wymieszać. Formę budyniową wysmarować tłuszczem, posypać tartą bułką, włożyć masę, zamknąć pokrywę, umieścić w gorącej kąpeli i gotować 45 min. Gotowy budyń wyłożyć na okrągły półmisek i podawać polany śmietaną z cukrem.

RYŻ Z MARCHEWKĄ I JABŁKAMI

30 dag ryżu, 2 ugotowane marchewki, 2 jabłka, 1 łyżka rodzynek, 1/2 szklanki śmietany, 1 cukier wanilinowy, 5 dag cukru, 1 łyżka masła, 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich

Ryż przebrać, opłukać, wrzucić do 2 szklanek wrzącej, osolonej wody z dodatkiem masła i ugotować na sypko. Marchew zetrzeć na drobnej tarce, dodać do ryżu.

Jabłka umyć, obrać, wykrajać gniazda nasienne, zetrzeć na tarce o dużych otworach też dodać do ryżu i podprażyć. Połączyć ryż z rodzynkami i wymieszać. Śmietaną ubić z cukrem i cukrem wanilinowym. Podawać ryż polany śmietaną i posypyany posiekanymi orzechami.

PIERNIK Z MARCHWI

50 dag mąki, 4 dag masła, 35 dag cukru, 40 dag marchwi, 2 jajka, 5 dag karmelu z cukru, 1/2 łyżki sody oczyszczonej, cynamon, goździki

Marchew dokładnie umyć, obrać, zetrzeć na tarce o bardzo drobnych otworach i wycisnąć sok. Do soku z marchwi dodać mąkę zmieszaną z sodą oczyszczoną i wymieszać. Następnie dodać żółtka utarte z cukrem, zmielone przyprawy (goździki i cynamon) oraz karmel i wszystko starannie utrzeć. Z białek ubić pianę, dodać do ciasta, lekko wymieszać. Masę wyłożyć do wysmarowanej formy i piec w dobrze nagrzanym piekarniku przez ok. 1 godz. Piernik można przełożyć marmoladą i polukrować po wierzchu.

PASTERNAK ZAPIEKANY

1 kg korzeni pasternaku, 1 szklanka mleka, 2 dag mąki, 3 dag masła lub oliwy, 3 żółtka, 1 szklanka śmietanki, 10 dag żółtego sera, pieprz, sól, cukier, zielona pietruszka

Pasternak umyć, opłukać, oczyścić, duże korzenie pokrajać na ćwiartki. Włożyć do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru i gotować pod przykryciem ok. 10 min. Ułożyć w żaroodpornym naczyniu i zalać sosem przy-

gotowanym w następujący sposób. Stopić masło, dodać mąkę, sporządzić białą zasmażkę, rozprowadzić ją mlekiem i zagotować. Odstawić mieszaninę, dodać śmietankę wymieszaną z żółtkami i ubijając chwilę na małym ogniu doprowadzić do wrzenia. Gdy sos zgęstnieje, odstawić z ognia, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Zalany sosem pasternak posypać serem, wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiec, rumieniąc na jasnożółty kolor. Podawać zapiekanekę posypaną zieloną pietruszką — jako przystawkę.

PASTERNAK DUSZONY Z MIĘSEM

40—50 dag tłustej wieprzowiny lub boczku, 80 dag pasternaku, 5 dag cebuli, 2 dag mąki, 2 dag tłuszczu, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, papryka mielona

Mięso umyć, zalać niewielką ilością wody, dodać soli i gotować. Pasternak umyć, obrać, opłukać, pokrajać w plasterki i ugotować. Cebulę obrać, opłukać, dodać do mięsa, dusić. Miękkie mięso wyjąć, podzielić na porcje. Z mąki i tłuszczu sporządzić zasmażkę, rozprowadzić wywarem z pasternaku, dodać koncentrat, zagotować. Połączyć z pasternakiem i mięsem, doprawić potrawę do smaku solą, pieprzem i papryką mieloną.

KURCZĘ Z RZODKIEWKAMI

50 dag kurczaka, 4 pęczki rzodkiewek, 1 łyżeczka cukru, 6 dag margaryny, pieprz, sól, tymianek, sok pomarańczowy

Rzodkiewki umyć, oczyścić z liści, opłukać i pokrajać na części. Kurczaka umyć, podzielić na porcje, podsma-

żyć na tłuszczu, dodać rozdrobnione rzodkiewki, cukier, tymianek i sól. Podlać sokiem pomarańczowym i dusić pod przykryciem do miękkości. Podawać z grzankami.

SELERY PO WŁOSKU

75 dag selerów, 2 1/2 dag masła lub margaryny, 7 dag żółtego sera, 5 dag koncentratu pomidorowego, 1 szklanka mleka, 1/2 szklanki śmietany, 2 żółtka, sól, pieprz

Selery dokładnie umyć, obrać, opłukać, włożyć do wrzącej, osolonej wody z mlekiem i ugotować. Ostudzić, pokrajać w plastry, ułożyć w wysmarowanym tłuszczem naczyniu żaroodpornym, polać śmietaną wymieszaną z żółtkami i koncentratem. Ser zetrzeć na tarce, posypać nim po wierzchu selery, wstawić do piekarnika i zapiec.

SELERY ZAPIEKANE Z PIECZARKAMI

70 dag selerów, 15 dag pieczarek, 1 łyżka masła lub margaryny, 2 kostki bulionowe, 1/2 szklanki śmietany, 5 dag sera żółtego, sól, pieprz, zielona pietruszka

Selery dokładnie umyć pod bieżącą wodą, obrać, opłukać, włożyć do wrzącej wody z dodatkiem bulionu i ugotować na półmiętko pod przykryciem. Pieczarki dokładnie umyć, oczyścić, pokrajać na cząstki i podsmażyć na części tłuszczu, przyprawić. Selery wyciąć z wywaru, pokrajać w cząstki i ułożyć razem z pieczarkami w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym masłem. Zalać selery śmietaną wymieszaną z zieloną pietruszką, posypać po wierzchu utartym żółtym serem, wstawić do gorącego piekarnika i zapiec.

KROKIETY Z SELERÓW

80 dag selerów, 10 dag tłuszczu, 10 dag tartej bułki, 2 jajka, 25 dag ziemniaków, 15 dag bryndzy, zielona pietruszka, sól, pieprz, papryka mielona

Selery wyszorować szczotką pod bieżącą wodą, zalać wrzącą, osoloną wodą, ugotować pod przykryciem. Odcedzić, wystudzić, obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, zalać wrzącą, osoloną wodą, ugotować pod przykryciem. Następnie odcedzić, odparować, wystudzić, rozetrzeć razem z bryndzą, wymieszać z selerami, posiekaną zieloną pietruszką, żółtkami i ubitą na sztywno pianą z białek. Doprawić do smaku. Z przygotowanej masy formować w tartej bułce wałki o średnicy 4 cm, krajać je na kawałki o długości 5—6 cm, smażyć ze wszystkich stron na jasnożółty kolor. Podawać z surówkami i ostrymi sosami.

KOTLECIKI Z SELERÓW

4 duże selery, 2 cebule, 12 dag tłuszczu, 2 dag margaryny, 2 jajka, 2 łyżki mąki, sól, pieprz, gałka muskatołowa, 1—2 kostki bulionowe

Selery dokładnie umyć pod bieżącą wodą, obrać, opłukać, włożyć do wrzącej wody z dodatkiem bulionu i ugotować. Wyjąć z wywaru, wystudzić i zetrzeć na tarce o średnich otworach. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w drobną kostkę, podsmażyć na tłuszczu nie rumieniąc, dodać do selerów. Następnie dodać żółtka, dobrze wymieszać składniki, doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muskatołową. W końcu połączyć z ubitą z białek pianą, delikatnie wymieszać razem z przesianą

mąką. Rozgrzać tłuszcz na patelni, kłaść łyżką placki, smażąc je z obu stron na jasnozłoty kolor. Podawać z zieloną sałatą i sałatką z pomidorów.

SELERY PO ARAGOŃSKU I

80 dag selerów, 2 jajka, 1/2 szklanki bułki tartej, 3 łyżki mąki, 12 dag tłuszczu, sól, papryka mielona, ziele tymianku, kolendra, 1—2 kostki bulionowe

Selery dokładnie umyć, obrać, ugotować we wrzącej wodzie z dodatkiem bulionu, pilnując, aby się nie rozgotowały. Wyjąć z wywaru, ostudzić, pokrajać na plastry o grubości 1 cm. Każdy plaster oprószyć mieszanką przypraw, obtoczyć w mące, rozkłóconym jajku i bułce tartej. Smażyć na silnie rozgrzanym tłuszczu na jasnozłoty kolor z obydwu stron. Podawać gorące, chrupiące selery z sosem vinaigrette, musztardą korzenną lub chrzanem z jajkami i śmietaną.

SELERY PO ARAGOŃSKU II

80 dag selerów, 15 dag żółtego sera (salami), 2 łyżki mąki, 1/2 szklanki bułki tartej, 12 dag tłuszczu, 3 łyżki keczupu, 2—3 jajka, sól, pieprz

Selery dokładnie umyć pod bieżącą wodą, zalać osoloną, wrzącą wodą i ugotować pod przykryciem na półmiętko. Wyjąć z wody, ostudzić, obrać i pokrajać w plastry o grubości ok. 1 cm. Ser (po okrajaniu osłonki) pokrajać w cienkie plastry i wkładać pomiędzy 2 plastry selera. Posypać przyprawami, przycisnąć. Następnie każdy krążek obtoczyć w mące, rozkłóconych

jajach i bułce tartej. Opanierowane selery smażyć na silnie rozgrzanym tłuszczu z obydwu stron na jasnożółty kolor. Podawać polane keczupem.

SELERY DUSZONE Z POMIDORAMI

70 dag selerów, 10 dag marchwi, 3 duże pomidory, 3 dag masła lub margaryny, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżeczka mąki, sól, cukier, papryka mielona, zielona pietruszka

Selery i marchew dokładnie umyć, obrać, optukać i pokrajać w słupki. Rozgrzać masło, włożyć warzywa, podsmażyć, podać 2 łyżkami wody i dusić do miękkości pod przykryciem. Pomidory umyć, pokrajać w cząstki, dodać do warzyw. Śmietanę wymieszać z mąką i papryką mieloną, zalać selery, zagotować. Doprawić do smaku solą i cukrem. Podawać selery posypane posiekaną zieloną pietruszką.

SELERY SMAŻONE W CIEŚCIE

75 dag selerów, 12 dag oleju, 20 dag mąki, 2—3 jajka, 1/4 szklanki mleka, 1/2 szklanki wody, sól, pieprz

Selery dokładnie umyć, oczyścić, optukać, włożyć do wrzącej, osolonej wody i ugotować na półmiętko. Wyjąć z wody, ostudzić, obrać i pokrajać w plastry o grubości 1—1 1/2 cm. Z mąki, żółtek, wody i mleka sporządzić ciasto naleśnikowe. Ubić białka na pianę, dodać do ciasta i delikatnie wymieszać. Plastry selera maczać w cieście i smażyć na rozgrzanym tłuszczu, przyrumieniając na jasnożółty kolor. Podawać do mięs z dodatkiem sałaty zielonej, ćwiartek pomidora i ogórka świeżego.

SELERY PO NORMANDZKU

50 dag selerów, 5 dag żółtego sera, 10 dag migdałów, 1 szklanka mleka, 3 łyżki keczupu, 3 łyżki śmietany, 3 łyżki tłuszczu, sól

Selery dokładnie umyć, obrać, opłukać, włożyć do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem mleka i ugotować do miękkości pod przykryciem. Wywar odcedzić, selery ostudzić i pokrajać w półplastry. Migdały sparzyć, obrać ze skórki i drobno posiekać. Selery ułożyć w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym tłuszczem, polać tłuszczem, posypać migdałami, wlać keczup zmieszany ze śmietaną, posypać po wierzchu utartym żółtym serem i zapiec w gorącym piekarniku.

SELERY FASZEROWANE RYZEM

1 kg selerów, 15 dag ryżu, 15 dag mięsa gotowanego, 1 jajko, 1 cebula, 1—2 kostki bulionowe, 5 dag tłuszczu, 3 dag sera żółtego, sól, pieprz

Selery dokładnie umyć, obrać, włożyć do wrzącej wody z dodatkiem bulionu i ugotować na półmiękkko. Wyjąć z wywaru, ostudzić. Duże selery przekrajać na pół i wydrążyć środką, z małych — ściąć wierzchołki i też wydrążyć. Przygotować farsz. Ryż wypłukać, wrzucić do wrzącej, osolonej wody (1 szklanka), ugotować na sypko i wystudzić. Mięso zemiać w maszynce lub drobno posiekać tasakiem, połączyć z ryżem i żółtkiem, doprawić do smaku przyprawami. Wymieszać, dodać ubitą z białka pianę i delikatnie połączyć. Farszem napełnić środką selerów, posypać po wierzchu utartym żółtym serem. Nadziane selery ułożyć w naczyniu żaroodpornym, zalać

rosółem z bulionu, dodać tłuszczu i dusić do miękkości. Podawać polane sosem pieczarkowym, pomidorowym lub chrzanowym.

SELERY FASZEROWANE PIECZARKAMI

5 średniej wielkości selerów, 30 dag pieczarek, 15 dag mięsa gotowanego, 1 jajko, 1 duża cebula, 5 dag tłuszczu, 3 dag sera żółtego tartego, 1—2 kostki bulionowe, sól, pieprz, zielona pietruszka

Selery dokładnie umyć, włożyć do wrzącej wody z dodatkiem bulionu i ugotować na półmiętko. Wywar odcedzić, selery ostudzić, ściąć wierzchołki i wydrążyć środki (odpadki zużyć na zupę lub sałatkę). Pieczarki dokładnie umyć, oczyścić, opłukać, przesmażyć na części tłuszczu, dodać obraną, pokrajaną w kostkę cebulę i poddusić. Mięso oraz przestudzone pieczarki zemleć w maszynce, dodać jajko, zieloną pietruszkę, doprawić do smaku solą oraz pieprzem i dobrze wymieszać. Farszem napełnić środki selerów, posypać po wierzchu utartym żółtym serem, wstawić je do żaroodpornego naczynia, podlać bulionem z kostki, dodać resztę tłuszczu i zapiec. Podawać selery z ryżem na sypko, polane sosem pomidorowym.

SELERY FASZEROWANE GROSZKIEM ZIELONYM

5 średniej wielkości selerów, 5 łyżek groszku konserwowego, 15 dag mięsa gotowanego lub pasztetu, 2 żółtka, 1 łyżka chrzanu, 1 strąk papryki konserwowej, 7 dag koncentratu pomidorowego, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz, 5 dag tłuszczu, sok cytrynowy

Selery dokładnie umyć, obrać, włożyć do wrzątku i ugotować na półmiętko. Odcedzić, odciąć wierzchołki, wydrążyć środki. Mięso zemleć, wymieszać z żółtkami, groszkiem zielonym, utartym chrzanem oraz drobno pokrajaną papryką konserwową i doprawić do smaku. Środki selerów skropić masłem i sokiem z cytryny, napełnić farszem, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, połać tłuszczem oraz wywarem i podduścić. Śmietanę wymieszać z koncentratem pomidorowym, zalać nią selery i podgrzać. Podawać jako przystawkę lub gorące danie z dodatkiem ryżu na sypko, ziemniaków i surówki.

SELERY FASZEROWANE JAJKAMI I WARZYWAMI

5 średniej wielkości selerów, 5 jajek, 15 dag pieczarek, 5 dag boczku, 2 cebule, 1 marchew gotowana, 1/2 szklanki śmietany, 2 łyżki utartego chrzanu, zielona pietruszka, 5 dag tłuszczu, sól, pieprz, papryka mielona, 1—2 kostki bulionowe, sok cytrynowy

Selery dokładnie umyć, obrać, włożyć do wrzącej wody z dodatkiem bulionu i ugotować na półmiętko. Wyjąć z wywaru, ostudzić, ściąć wierzchołki, wydrążyć środki, skropić masłem lub margaryną oraz sokiem cytrynowym i posypać papryką mieloną. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i przesmażyć na boczku. Dodać pieczarki umyte, oczyszczone i drobno pokrajane, podsmażyć je i udusić. 3 jajka ugotować na twardo, obrać, drobno posiekać, dodać ugotowaną, utartą na drobnej tarce marchew, połączyć z pieczarkami i posiekaną zieloną pietruszką. 2 żółtka utrzeć z masłem, białka ubić na pianę, dodać do farszu, wszystko dobrze wymieszać i przyprawić do smaku. Napełnić środki selerów, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, podlać rosółem z dodatkiem pozostałego tłuszczu i udusić. Pod koniec zalać selery

śmietaną wymieszaną z utartym chrzanem. Zapiec i podawać z ryżem lub ziemniakami.

PURÉE Z SELERÓW ZAPIEKANE I

60 dag selerów, 20 dag ziemniaków, 3 dag masła, 5 dag tartego żółtego sera, sól, kostka bulionowa, pieprz

Selery dokładnie umyć, oczyścić, obrać, pokrajać na części, włożyć do wrzącej wody z dodatkiem bulionu i ugotować do miękkości. Ziemniaki dokładnie umyć, ugotować, obrać ze skóry i razem z selerami przetrzeć przez rzadkie sito lub zmiksować. Masę posolić, dodać masło, pieprz oraz utarte ser, wymieszać wszystko, włożyć do żaroodpornego naczynia wysmarowanego tłuszczem i zapiec. Podawać purée z grzankami posmarowanymi masłem.

PURÉE Z SELERÓW ZAPIEKANE II

60 dag selerów, 20 dag gotowanych ziemniaków, 1 cebula, 2 dag masła, 2 żółtka, 1/2 szklanki mleka, 5 dag tartego żółtego sera, 1 łyżka oleju, 2 łyżki keczupu, sól, gałka muszkatołowa

Selery dokładnie umyć, obrać, opłukać, zalać wrzącą, osoloną wodą z dodatkiem mleka i ugotować do miękkości. Wyjąć z wody, ostudzić i zemleć razem z ziemniakami w maszynce. Cebulę obrać, pokrajać w drobną kostkę i przesmażyć na maśle bez rumienienia. Dodać do zmielonej masy, wymieszać z żółtkami i przyprawami. Purée włożyć do żaroodpornego naczynia wysmarowanego tłuszczem, polać keczupem, posypać utartym żółtym serem i zapiec w gorącym piekarniku.

KURA Z SELERAMI I PIETRUSZKĄ

50 dag kury, 1 duża cebula, 1 pęczek zielonej pietruszki, 25 dag selerów, 5 dag oleju, 3 pomidory, 1/3 szklanki śmietany, sól, papryka mielona

Kurę umyć, podzielić na porcje, natrzeć solą i obsmażyć na oleju na złoto. Zieloną pietruszkę i cebulę umyć, drobno posiekać, dodać do kury, podać niewielką ilością wody i dusić pod przykryciem. Dodać seleri umyte, obrane, opłukane i pokrajane w plastry oraz wlać 2—3 łyżki śmietany. Pod koniec duszenia dodać umyte i obrane ze skórki pomidory, przykryć i poddusić potrawę jeszcze przez 10 min. Podprawić resztą śmietany i przyprawami. Podawać potrawę posypaną pokrajaną zieloną pietruszką.

SKORZONERA ZAPIEKANA Z SOSEM BESZAMELOWYM

80 dag skorzonery, 4 dag mąki, 1 jajko, 1 szklanka mleka, kilka łyżek śmietany, 3 dag sera żółtego, 3 dag masła roślinnego, sól, cukier, kwasek cytrynowy lub ocet winny

Skorzonere umyć, obrać, włożyć do lekko zakwaszonej wody. Połowę mąki z łyżeczką octu rozprowadzić w zimnej wodzie, wlać do gotującej się, lekko osolonej wody i dobrze wymieszać. Do wrzątku włożyć skorzonere i ugotować do miękkości. Odcedzić i ułożyć w ogniotrwałym naczyniu. Sporządzić sos. Z pozostałej mąki i masła zrobić białą zasmażkę i rozprowadzić ją mlekiem, dodając śmietanę. Jajko ubić i wlewać stopniowo do przestygniętego sosu, doprawić do smaku solą

i cukrem. Przygotowanym sosem zalać skorzonę, posypać startym żółtym serem i zapiec.

Uwaga!

Przed zalaniem sosem można dodać do skorzonery kawałki mięsa lub kiełbasy.

SKORZONERA LUB SALSEFIA W CIEŚCIE

60 dag skorzonery lub salsefii, 1 dag mąki, sól, kwasek cytrynowy, 25 dag mąki, 1 szklanka mleka, 2 jajka, 2 dag oleju, 10 dag smalcu do smażenia

Skorzonę lub salsefię umyć, obrać, włożyć do lekko zakwaszonej wody, pokrajać na kawałki o długości 5 cm i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie z dodatkiem cukru i mąki (1 dag). Z mąki, mleka, żółtek i oleju wyrobić ciasto o konsystencji gęstej śmietany, dodać pianę z ubitych białek, lekko wymieszać. Ugotowane warzywa zanurzać w cieście i nabierając je łyżką smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu, rumieniąc z obu stron. Podawać prosto z patelni z dodatkiem sałatki z pomidorów.

SKORZONERA W SOSIE SEROWYM

80 dag skorzonery, 6 dag masła lub margaryny, 1 szklanka mleka, 8 dag sera żółtego ostrego, 1 żółtko, 1 łyżka mąki, sok z cytryny, sól, zielona pietruszka

Skorzonę umyć, obrać i włożyć na chwilę do lekko zakwaszonej wody, a następnie zalać wrzącą, osoloną wodą z dodatkiem cukru i niewielkiej ilości mąki. Ugotować do miękkości. Z masła i mąki zrobić białą za-

smażkę, dodać wywar ze skorzonery oraz mleko ciągle mieszając aż do zgęstnienia. Do gorącego sosu wsypać część utartego sera nie przerywając mieszania, a następnie rozarte żółtko. Sos doprawić solą i sokiem cytrynowym. Zalać nim ugotowaną skorzonę, ułożoną w ogniotrwałym naczyniu wysmarowanym tłuszczem i wysypanym bułką tartą i zapiec. Przed wstawieniem do piekarnika posypać potrawę resztą utartego sera. Podawać z grzankami.

SKORZONERA Z SELERAMI I POMIDORAMI

70 dag skorzonery, 10 dag selerów, 5 dag masła lub margaryny, 2 łyżki bułki tartej, 7 dag żółtego sera, 25 dag pomidorów, sól, pieprz, 1/2 szklanki mleka, zielona pietruszka

Skorzonę umyć, obrać, opłukać i włożyć do mleka z wodą, aby nie ściemniała, a następnie ugotować do miękkości. Selery umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Półmisek żaroodporny wysmarować masłem lub margaryną, ułożyć ugotowaną skorzonę, podlać stopioną margaryną i posypać selerami, bułką tartą i utartym żółtym serem. Pomidory umyć, pokrajać na ćwiartki, ułożyć na wierzchu, posolić, opieprzyć i wszystko zapiec w piekarniku. Podawać potrawę w tym samym naczyniu, posypaną zieloną pietruszką.

SKORZONERA ZAPIEKANA Z JAJKAMI I POMIDORAMI

80 dag skorzonery, 4 dag mąki, 3 jajka, 1 szklanka mleka lub śmietanki, 5 dag masła roślinnego, 3 dag sera żółtego, 20 dag pomidorów, sól, cukier, kwasek cytrynowy lub ocet winny

Skorzonkę umyć, obrać i włożyć do lekko zakwaszonej wody. Połowę mąki rozprowadzić z łyżeczką octu w zimnej wodzie i wlać do wrzącej, osolonej wody. Dobrze wymieszać i do wrzątku włożyć opłukaną skorzonkę. Ugotować do miękkości, odcedzić i przelać na ogniotrwały półmisek. Dodać ćwiartki 2 jajek na twardo oraz cząstki pomidorów. Wszystko zalać sosem bezszamelowym sporządzonym w następujący sposób. Z reszty mąki i tłuszczu zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją zimnym mlekiem lub śmietanką, doprowadzić do smaku solą i cukrem. Jajko ubić i wlewać stopniowo do przestygniętego sosu. Dodać również starty na drobnej tarce żółty ser i wymieszać. Skorzonkę połączyć sosem i zapiec w piekarniku.

SKORZONERA Z JAJKAMI W SOSIE CHRZANOWYM

80 dag skorzonery, 3 jajka, 4 dag mąki, 1/2 szklanki śmietany, 5 dag masła roślinnego, 3 łyżki utartego chrzanu, 2 dag sera żółtego, sól, cukier, kwasek cytrynowy, 1 szklanka mleka, 1 łyżka bułki tartej

Skorzonkę umyć, obrać, opłukać i włożyć do mleka z dodatkiem wody, aby nie ściemniała. Następnie ugotować, wrzucając do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru i 1 łyżeczki mąki. Odcedzić, ostudzić, wyłożyć na półmisek żaroodporny wysmarowany tłuszczem i wysypany bułką tartą. Ugotować jajka na twardo, obrać, podzielić na ćwiartki i dodać do skorzonery. Z reszty margaryny i reszty mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić wywarem, dodać utarty chrzan oraz śmietanę i doprowadzić do smaku. Sosem zalać ułożoną na półmisku skorzonkę. Posypać po wierzchu utartym na drobnej tarce żółtym serem i zapiec.

SKORZONERA LUB SALSEFIA W SOSIE PIECZARKOWYM

80 dag skorzonery, 20 dag pieczarek, 1 dag mąki, 1 żółtko, 1/2 szklanki śmietany, 3 łyżki tłuszczu, sól, kwasek cytrynowy, 1 łyżka utartego żółtego sera

Skorzonereę umyć, obrać, opłukać i włożyć do lekko zakwaszonej wody, aby nie ściemniała. Ugotować we wrzącej, osolonej wodzie z dodatkiem cukru i mąki. Gdy będzie miękka, odcedzić i ułożyć w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym tłuszczem. Pieczarki umyć dokładnie, pokrajać, przesmażyć na części tłuszczu i podduścić. Z reszty tłuszczu sporządzić białą zasmażkę, rozprowadzić wywarem lub wodą, dodać śmietanę, zagotować. Zagęścić sos rozartym żółtkiem, dodać uduzione pieczarki. Zalać nim skorzonereę, posypać utartym serem i zapiec w piekarniku.

SKORZONERA LUB SALSEFIA PO WIEDEŃSKU

75 dag skorzonery lub salsefii, 2 jajka, 9 dag mąki, 5 dag bułki tartej, 12 dag tłuszczu, sól, kwasek cytrynowy, mąka, sól, cukier

Skorzonereę lub salsefię umyć, obrać, pokrajać na kawałki o długości 10 cm, włożyć do lekko zakwaszonej wody, aby nie ściemniała. Ugotować we wrzącej, osolonej wodzie z dodatkiem cukru i 1 łyżki mąki. Jajka umyć, wybić na talerz i dobrze rozmieszać. Ugotowaną skorzonereę lub salsefię obtaczać w mące, jajku oraz bułce tartej i smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor. Podawać z jajkiem sadzonym lub do różnych mięs.

SKORZONERA LUB SALSEFIA PO PROWANSALSKU

80 dag skorzonery lub salsefii, 1/2 łyżki mąki, 3 dag margaryny, 7 dag koncentratu pomidorowego lub 4 pomidory, 3 ząbki czosnku, sól, pieprz, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki, kwas cytrynowy, cukier

Skorzonkę umyć dokładnie, obrać, opłukać i włożyć do lekko zakwaszonej wody, aby nie ściemniała. Następnie włożyć do wrzącej wody z dodatkiem soli, cukru oraz mąki i ugotować bez przykrycia. Miękką skorzonkę wyjąć z wody, podsmażyć na tłuszczu, dodając rozarty czosnek oraz koncentrat pomidorowy. Doprawić potrawę do smaku solą, pieprzem i wymieszać z posiekaną zieloną pietruszką.

SKORZONERA PO WŁOSKU

75 dag skorzonery, 2 dag mąki, 2 białka, 5 dag migdałów lub orzechów włoskich, 1 łyżka tłuszczu, sól, cukier, kwas cytrynowy

Skorzonkę dokładnie umyć, obrać, opłukać, pokrajać na kawałki o długości 10 cm i włożyć do lekko zakwaszonej wody, aby nie ściemniała. Włożyć do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru, soli oraz mąki i ugotować bez przykrycia. Gdy będzie miękka, osączyć. Migdały sparyć, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce (orzechy rozkruszyć na drobną miazgę). Kawałki skorzonery maczać w ubitych na pianę białkach, posypać migdałami, ułożyć na blasze wysmarowanej tłuszczem, wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika i zapiec. Podawać do delikatnych mięs i drobiu.

SKORZONERA PODSMAŻANA

80 dag skorzonery, 1 dag mąki, 3 dag masła lub margaryny, 20 dag śmietany, 5 dag sera żółtego, sól, cukier, kwasek cytrynowy

Skorzonereę umyć, obrać, opłukać, włożyć do lekko zakwaszonej wody, aby nie ściemniała. Do wrzątku dodać soli, cukru, mąkę rozmieszaną z zimną wodą, włożyć skorzonereę i ugotować bez przykrycia. Odcedzić, pokrajać w cząstki i podsmażyć na tłuszczu. Przełożyć do naczynia, wlać śmietanę, posypać utartym żółtym serem i chwilę poddusić pod przykryciem.

SKORZONERA W SZYNCE

40 dag skorzonery, 5 dag masła lub margaryny, 5 plasterków szynki lub chudego gotowanego boczku, 7 dag żółtego sera, 2 dag mąki, 1 biało, sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Skorzonereę umyć, obrać, włożyć do lekko zakwaszonej wody, aby nie ściemniała. Następnie włożyć do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem mąki i kwasu cytrynowego i ugotować do miękkości. Odcedzić, ostudzić, łączyć po 2 jednakowe kawałki, obtaczać je w pianie, a następnie w utartym żółtym serze, po czym zawijać w plasterki szynki. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem, ułożyć w nim skorzonereę, posypać przyprawami i zapiec.

OMLET ZE SKORZONERĄ

8 jajek, 6—8 łyżek wody, 2 łyżki tłuszczu, 50 dag skorzonery, 2 łyżki masła lub margaryny, 1 łyżka bułki tartej, sól, kwasek cytrynowy

Skorzonkę umyć, obrać, optukać, włożyć do lekko zakwaszonej wody, aby nie ściemniała. Pokrajać na kawałki, włożyć do osolonej, wrzącej wody i ugotować do miękkości. Na patelni zrumienić bułkę tartą, dodać masło, połączyć z ugotowaną skorzonką. Jajka umyć, wybić do naczynia, osolić, dodać wody i dobrze rozmieszać trzepaczką. Na rozgrzaną patelnię wlewać rozkłócone jajka i smażyć na słabym ogniu, aby spód omletu był lekko zrumieniony, a powierzchnia zachowała galaretowatą konsystencję. Na wierzchu omletu wyłożyć skorzonkę z masłem, złożyć omlet na połowę i przez chwilę dosmażyć. Podawać na ogrzonym półmisku.

FLACZKI JARSKIE I

15 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 10 dag selerów, 1 por, 50 dag kapusty, 10 dag przecieru pomidorowego, 5 dag tłuszczu, 2 dag mąki, sól, pieprz, majeranek, papryka, 4 dag sera żółtego

Marchew, pietruszkę, selery i pory umyć, obrać, pokrajać w drobne słupki. Kapustę umyć i poszatковать. Rozdrobnione warzywa lekko podsmażyć na części tłuszczu, dodać 1/2 szklanki wody, poszatowaną kapustę, naczynie przykryć i dusić ok. 20 min. Gdy są miękkie, dodać przecier pomidorowy. Z reszty tłuszczu i mąki zrobić jasną zasmażkę i zagęścić nią potrawę. Dodać do smaku różnych przypraw, aby przypominała flaki. Posypać utartym żółtym serem i podawać z makaronem.

FLACZKI JARSKIE II

15 dag selerów, 15 dag pietruszki, 10 dag marchwi, 15 dag cebuli, 10 dag masła lub margaryny, 1/2 szklanki śmietany, 1 dag mąki,

sól, majeranek, papryka mielona, ziarna kolendry do smaku, 3 dag żółtego sera, 20 dag mąki, 1 jajko, 2 łyżki oleju

Marchew, pietruszkę i selery umyć, obrać, opłukać i pokrajać w paski. Cebulę obrać, umyć i również pokrajać w paski. Do 1 1/2 l wrzącej, osolonej wody z dodatkiem części masła wrzucić rozdrobnione warzywa i ugotować do miękkości. Z pozostałej części masła i 1 dag mąki zrobić zasmażkę, rozprowadzić wywarem z warzyw i zagęścić potrawę. Flaczki doprawić do smaku przyprawami oraz śmietaną. Z 20 dag mąki, jajek i wody przygotować ciasto naleśnikowe i usmażyć naleśniki na silnie rozgrzanym tłuszczu. Naleśniki pokrajać w „makaronik” i dodać do flaczek. Przed podaniem posypać utartym żółtym serem.

BUDYŃ Z WARZYW I MIĘSA

10 dag marchwi, 5 dag pietruszki, 5 dag selera, 1 mały por, 2 bułki (10 dag), 3 jajka, 4 dag masła, 35 dag mięsa bez kości (cielęcina, wołowina lub wieprzowina), 2 dag bułki tartej, sól, zielona pietruszka

Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, zalać niewielką ilością wrzącej, osolonej wody i gotować. Mięso umyć, włożyć do wywaru, ugotować do miękkości i ostudzić. Bułki namoczyć w letniej wodzie i odeisnąć. Mięso razem z bułką i warzywami zemleć w maszynce. Masło utrzeć z żółtkami, dodać do mięsa razem z warzywami i wymieszać. Z białek ubić pianę, dodać do masy, lekko połączyć z pokrajaną zieloną pietruszką i solą. Formę budyniową wysmarować masłem i wysypać bułką tartą, włożyć przygotowaną masę i formę zamknąć. Umieścić ją w naczyniu z wrzącą wodą i gotować ok. 1 godz. Podawać budyń z sosem pomidorowym lub grzybowym.

WARZYWA PO MACEDOŃSKU

30 dag marchwi, 20 dag pietruszki, 20 dag selerów, 1/2 kalafiora, 3 kalarepy, 5 dag masła lub margaryny, 1 pęczek koperku, 1—2 ząbki czosnku, majeranek, 1 bułka paryska, 1/2 szklanki mleka, 2 jajka, 8 dag tłuszczu, sól, pieprz

Marchew, selery i pietruszkę umyć, obrać, opłukać i pokrajać w małe kawałki. Kalarepę umyć, obrać i pokrajać w kostkę. Rozdrobnione warzywa włożyć do rondla, dodać masło, podlać trochę wywarem i dusić pod przykryciem. W czasie duszenia dodać cząstki umytego i oczyszczonego kalafiora, czosnek rozarty z solą oraz majeranek. Przed podaniem posypać pokrajanym zielonym koperkiem i wymieszać. Podawać z grzankami sporządzonymi w następujący sposób. Bułkę pokrajać na plastry, każdy namoczyć w mleku, następnie w rozkłóconych jajkach, obsmażyć na tłuszczu z obu stron i posolić.

ZAPIEKANKA Z WARZYW „WYKWINTNA”

20 dag marchwi, 15 dag selerów, 20 dag groszku konserwowego, 25 dag pieczarek, 5 dag oleju, 5 dag sera żółtego, 15 dag kiełbasy, 8 dag tłuszczu, sól, pieprz, papryka mielona, 20 dag mąki, 3 jajka, 1 szklanka piwa, 2 dag oleju, 5 dag tłuszczu do smażenia naleśników

Z mąki, jajek, piwa i 3/4 szklanki wody oraz oleju sporządzić ciasto naleśnikowe i pozostawić na 1 godz. Usmażyć cienkie naleśniki, wystudzić. Pokrajać je w paski o grubości 1 cm. Marchew i selery umyć, obrać, zetrzeć na tarce o większych otworach, podsmażyć na części oleju, podlać 3 łyżkami wody i dusić do miękkości. Pieczarki dokładnie umyć, oczyścić, przesmażyć na po-

zostałym oleju, dodać kielbasę pokrajaną w kostkę, lekko podsmażyć. Naczynie żaroodporne wysmarować tłuszczem i układać warstwami: makaron naleśnikowy, warzywa, groszek i pieczarki, ostatnią warstwę powinien stanowić makaron. Posypać każdą warstwę przyprawami, a powierzchnię — utartym serem i zapiec.

JARZYNY ZAPIEKANE Z JAJKAMI

25 dag marchwi, 10 dag selerów, 5 dag pietruszki, 15 dag groszku konserwowego, 1/2 kalafiora, 5 dag margaryny, 1 łyżka bułki tartej, 3 dag żółtego sera, 4 jajka, zielona pietruszka, sól, pieprz, papryka mielona

Marchew, pietruszkę i selery umyć, obrać, opłukać, kalafior oczyścić, opłukać i podzielić na części. Zalać niewielką ilością wrzącej, osolonej wody i ugotować. Ugotowane warzywa pokrajać w kostkę lub krążki. Groszek odsączyć z wody, ser zetrzeć na tarce. Do płaskiego rondla lub żaroodpornego naczynia wysmarowanego tłuszczem i wysypanego bułką tartą włożyć rozdrobnione warzywa oraz groszek, dodać przyprawy i resztę tłuszczu. Jajka umyć, wybić do naczynia, osolic, ubić trzepaczką na jednolitą masę i zalać nią ułożone w naczyniu warzywa. Posypać utartym żółtym serem, wstawić do piekarnika i zapiec. Zapiekanekę podawać posypaną zieloną pietruszką.

ZAPIEKANKA Z WARZYW (GIUWECZ)

15 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 20 dag selerów, 5 dag cebuli, 50 dag pomidorów, 30 dag ziemniaków, 15 dag papryki, 10 dag fasoli szparagowej, 8 dag oleju, sól, pieprz

Marchew, pietruszkę, selery, fasolkę szparagową i ziemniaki umyć, obrać, optukać, wrzucić do niewielkiej ilości wrzącej, osolonej wody i ugotować. Po ostudzeniu pokrajać w plasterki. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, umytą paprykę oczyścić z gniazd nasiennych i pokrajać w paski. Cebulę i paprykę przesmażyć na oleju. Warzywa układać warstwami w dobrze wysmarowanym tłuszczem naczyniu żaroodpornym, przesypując je przesmażoną cebulą z papryką i doprawiając do smaku pieprzem. Na wierzchu ułożyć umyte i pokrajane w plastry pomidory. Zalać wywarem z warzyw i zapiec w piekarniku. Podać z jajkiem sadzonym.

ZAPIEKANKA Z WARZYW I BUŁKI

40 dag czerstwej bułki, 1 szklanka mleka, 2 jajka, 25 dag marchwi, 10 dag selera, 5 dag pietruszki, 10 dag groszku konserwowego, 4 dag tartego żółtego sera, 12 dag tłuszczu, sól, pieprz, papryka mielona, zielona pietruszka

Bułkę pokrajać na kromki, ułożyć jedną warstwę i zalać mlekiem wymieszanim z jajkami. Pozostawić tak na chwilę, aby bułka wchłonęła płyn. Warzywa umyć, obrać, optukać, zetrzeć na tarce o średnich otworach, przesmażyć w połowie tłuszczu, a następnie poddusić pod przykryciem. Dodać groszek, wymieszać, posypać przyprawami. Rondel lub żaroodporne naczynie dobrze wysmarować tłuszczem i na dnie rozłożyć warstwę bułki (połowę podanej ilości), na to dać warzywa, a na wierzchu położyć pozostałe kromki. Skropić masłem, posypać żółtym utartym na tarce serem i zapiec. Zapiekanekę podawać na gorąco, posypaną posiekaną zieloną pietruszką.

GOŁĄBKI Z RYŻEM I JARZYNAMI

1 główka kapusty, 20 dag ryżu, 15 dag marchwi, 15 dag selerów, 15 dag cebuli, 2 jajka, 3 dag sera żółtego ostrego, 6 dag tłuszczu (boczek), 3 łyżki koncentratu pomidorowego, 4 dag margaryny, 1/3 szklanki śmietany, 2 łyżki mąki, sól, pieprz, papryka mielona

Kapustę umyć, oczyścić, wyciąć głąb u nasady, zalać wrzątkiem i gotować 10—15 min., aby liście zmiękły. Wyjąć kapustę, osączyć i po ostygnięciu oddzielić liście. Marchew i selery umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, umyć, drobno posiekać i przesmażyć na boczku na szklisto. Dodać do cebuli warzywa, osolić i dusić do miękkości pod przykryciem. Ryż przebrać, opłukać, ugotować na sypko i dodać do warzyw. Jajka na twardo obrać, drobno posiekać i dodać do ryżu z warzywami, doprawić do smaku solą, pieprzem i papryką. Farsz układać na liściach kapusty, formować gołąbki i układać w naczyniu ogniotrwałym wysmarowanym tłuszczem. Z margaryny i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją koncentratem wymieszanym ze śmietaną, zagotować. Polać sosem gołąbki, wstawić do piekarnika, a gdy trochę się podgrzeją, posypać utartym żółtym serem i zapiec.

PAPRYKA NADZIEWANA WARZEWAMI

70 dag papryki, 20 dag marchwi, 10 dag selerów, 10 dag pietruszki, 5 dag cebuli, 60 dag pomidorów, 8 dag oleju, sól, pieprz, cukier, papryka

Paprykę umyć, skrajać u nasady strąków, usunąć gniazda nasienne, wypłukać. Przygotowane strąki wrzucić na chwilę do gotującej się wody, doprowadzić do wrzenia,

odcedzić. Po ostudzeniu każdy strąk przekrajać wzdłuż na połowę. Warzywa umyć, oczyścić, pokrajać w drobny makaronik, posolić, posypać pieprzem, papryką, skropić olejem i wymieszać. Połówki strąków papryki napełnić przygotowanym farszem warzywnym, ułożyć ściśto w niskim rondlu lub ogniotrwałym naczyniu i powierzchnię każdej papryki przykryć pokrajanymi w plasterki pomidorami, lekko posolić, posypać cukrem i polać resztą oleju. Przykryć pokrywą, wstawić do nagrzanego piekarnika, udusić. Podawać na gorąco jako przystawkę.

RZODKIEW NADZIEWANA PIECZARKAMI

10 rzodkwi, 20 dag pieczarek, 1 cebula, 2 łyżki pasztetu mięsnego lub mielonego gotowanego mięsa, 2 łyżki tłuszczu, sól, pieprz, majeranek, 1 łyżka keczupu, 1 łyżeczka mąki, zielona pietruszka

Rzodkiew umyć, obrać, opłukać, wydrążyć środki od strony korzenia i obgotować na półmiętko w osolonej wodzie. Pieczarki umyć, oczyścić, drobno pokrajać i udusić na części tłuszczu do miękkości razem z pokrajaną w kostkę cebulą. Do pieczarek dodać mielone mięso lub pasztet, dodać soli, pieprzu i majeranku do smaku, farsz dobrze wymieszać. Napełnić nim wydrążone rzodkiewie, ułożyć je w płaskim rondlu, podlać wywarem i dusić do miękkości. Keczup rozmieszać z mąką i dodać pod koniec duszenia. Podawać potrawę z ryżem, posypaną zieloną pietruszką.

PLACKI SELEROWO-ZIEMNIACZANE

40 dag selerów, 50 dag ziemniaków, 10 dag cebuli, 10 dag mąki, 8 dag oleju, 2 jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, 6 dag margaryny

ryny, 1 łyżka mąki, 20 dag pieczarek, 1/2 szklanki śmietany, 1—2 kostki bulionowe, zielona pietruszka, sól, pieprz

Selery i ziemniaki umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Cebulę obrać, opłukać, drobno pokrajać i przesmażyć na łyżce oleju. Do utartych selerów i ziemniaków dodać cebulę, 10 dag mąki, jajka, masę wymieszać i przyprawić. Na dobrze rozgrzanym oleju smażyć z niej owalne placki, rumieniąc z obu stron. Przygotować sos. Z mąki i części margaryny zrobić zasmażkę, rozprowadzić ją ciepłym bulionem z kostek i zagotować. Pieczarki umyć, oczyścić, pokrajać, przesmażyć na pozostałej margarynie, dodać do sosu, wymieszać i zagotować. Sos doprawić do smaku solą, pieprzem, wlać śmietanę. Podawać placki z gorącym sosem.

ZIEMNIAKI DUSZONE Z JARZYNAMI

1 kg ziemniaków, 30 dag selerów, 30 dag marchwi, 20 dag pietruszki, 30 dag porów, 30 dag pieczarek, 1 dag mąki, 1/2 szklanki śmietany, 15 dag margaryny lub boczku, zielona pietruszka, sól, pieprz

Warzywa i pieczarki umyć, oczyścić i opłukać. Ziemniaki pokrajać w słupki, pieczarki — w plastry, pory — w półkrążki; pozostałe warzywa rozdrobnić. Warzywa i pieczarki obsmażyć na połowie tłuszczu, podlać i dusić. Po pewnym czasie dodać ziemniaki i wszystko udusić do miękkości. Z mąki i reszty tłuszczu zrobić zasmażkę, połączyć z jarzynami, dodać śmietanę i przyprawy, zagotować. Posypać zieloną pietruszką i podawać z jajkiem sadzonym.

MAKARON ZAPIEKANY Z WARZYWAMI

25 dag marchwi, 15 dag selerów, 10 dag pietruszki, 20 dag kapusty włoskiej, 30 dag makaronu, 1 łyżka oleju, 5 dag boczku wędzonego, 2 jajka, 2 cebule, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 2 łyżki sera żółtego utartego, sól, pieprz, papryka mielona, zielona pietruszka

Marchew, selery i pietruszkę umyć, oczyścić, obrać i pokrajać w paski. Kapustę poszatkować dość grubo. Warzywa dusić na oleju, podlewając niewielką ilością wody. Makaron ugotować we wrzącej, osolonej wodzie. Boczek pokrajać w kostkę, stopić, dodać obraną i pokrajaną cebulę, lekko podsmażyć. Miękkie warzywa połączyć z makaronem, dodać podsmażony boczek z cebulą i pokrajane jajka na twardo. Doprawić do smaku solą, pieprzem oraz papryką i ułożyć w wysmarowanym tłuszczem i wysypanym bułką tartą naczyniu żaroodpornym. Zalać śmietaną wymieszaną z koncentratem pomidorowym, posypać utartym żółtym serem i zapiec w gorącym piekarniku.

MAKARON Z WARZYWAMI I MIĘSEM

30 dag makaronu (kolanka, wstążki), 10 dag marchwi, 5 dag pietruszki, 5 dag selerów, 10 dag kapusty, 2 dag oleju, 5 dag słoniny lub boczku, 5 dag cebuli, 3 dag sera żółtego, 5 dag koncentratu pomidorowego, 20 dag kielbasy lub mięsa gotowanego, sól, pieprz, papryka mielona

Makaron ugotować w osolonej wodzie z dodatkiem oleju, odcedzić i nie płukać, tylko rozłożyć cienką warstwą i ostudzić. Marchew, pietruszkę i selery opłukać, obrać

i zetrzeć na tarce o dużych otworach; kapustę poszatko-
wać. Cebulę obrać i pokrajać w kostkę. Słoninę pokra-
jać w kostkę, stopić, podsmażyć na niej lekko cebulę,
a następnie dodać rozdrobnione warzywa i wszystko
dusić ok. 10 min., zalewając kilkoma łyżkami wody.
Dodać koncentrat pomidorowy oraz pokrajaną w plasterki
kiełbasę lub mięso. Do warzyw z mięsem włożyć maku-
ron, wymieszać dwoma widelcami, przyprawić do smaku
solą, pieprzem i papryką, przełożyć do naczynia ognio-
trwałego, posypać na wierzchu tartym żółtym serem
i lekko zapiec. Podawać potrawę posypaną zieleniną.

RISOTTO Z WARZYWAMI I PIECZARKAMI

25 dag ryżu, 15 dag selerów, 15 dag marchwi, 10 dag pietruszki,
7 dag cebuli, 15 dag pieczarek, 5 dag koncentratu pomidorowego,
1/2 szklanki śmietany, 4 dag masła lub margaryny, 3 dag żółtego
sera, sól, pieprz, zielona pietruszka

Ryż opłukać, wsypać do 2 szklanek wrzącej, osolonej
wody z dodatkiem tłuszczu i ugotować na sypko. Mar-
chew, selery i pietruszkę umyć, obrać, opłukać, zetrzeć
na tarce o dużych otworach lub pokrajać w paski i pod-
smażyć na tłuszczu. Podlać 2 łyżkami wody, przykryć
i udusić do miękkości. Pieczarki dokładnie umyć, oczy-
ścić, pokrajać w kostkę, podsmażyć na tłuszczu, dodać
obraną i pokrajaną w drobną kostkę cebulę, razem pod-
dusić. Ryż wymieszać z warzywami, pieczarkami oraz
śmietaną zmieszaną z koncentratem pomidorowym.
Risotto doprawić do smaku solą oraz pieprzem i prze-
łożyć do naczynia żaroodpornego. Polać masłem, posy-
pać utartym żółtym serem i zapiec. Podawać posypane
posiekaną zieloną pietruszką.

RISOTTO Z WARZYWAMI

35 dag ryżu lub kaszy jęczmiennej, 25 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 10 dag selerów, 10 dag cebuli, 8 dag tłuszczu, 15 dag kiełbasy lub konserwy mięsnej, sól, kolendra, gałka muszkatołowa, zielenia pietruszka

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w kostkę i podsmażyć lekko na tłuszczu. Dodać obrane, opłukane oraz rozdrobnione warzywa i udusić do miękkości. Ryż przebrać, opłukać, wrzucić do 3 szklanek osolonej wody z niewielkim dodatkiem tłuszczu i ugotować na sypko. Wymieszać ryż z warzywami, pokrajaną w kostkę kiełbasą i doprawić do smaku przyprawami. Podawać risotto posypane zielenią z dodatkiem sosu pietruszkowego, pomidorowego lub koperkowego.

OMLET Z NADZIENIEM Z WARZYW

10 jajek, 2 łyżki margaryny, 3 łyżki wody z mlekiem, sól, 40 dag młodej marchwi, 5 kalarepek, 1 łyżka masła, 1 łyżka bułki tartej

Warzywa umyć i oczyścić. Marchew i kalarepę obrać, opłukać i ugotować w małej ilości wrzącej, osolonej wody. Warzywa pokrajać na części (wywar zużyć do zupy) i lekko podsmażyć na maśle z dodatkiem tartej bułki. Przygotować omlet. Jajka umyć, wybić do naczynia, lekko rozmieszać, osolic, dodać wodę z mlekiem i dobrze wymieszać. Na patelni rozgrzać tłuszcz i wlewać na nią masę jajeczną. Smażyć na słabym ogniu, aby spód omletu był lekko zrumieniony, a powierzchnia zachowała galaretowatą konsystencję. Na środku omletu położyć przygotowane warzywa, zawinąć brzegi tworząc rulon. Omlet przełożyć na ogrzany półmisek.

NALEŚNIKI Z NADZIENIEM JARZYNOWYM

20 dag mąki, 1 jajko, 1/2 szklanki mleka, 2 dag oleju, 20 dag marchwi, 20 dag selerów, 15 dag pietruszki, 10 dag cebuli, 4 dag oleju, 2 jajka, sól, pieprz, papryka mielona

Marchew, pietruszkę i selery umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, umyć i pokrajać w paski. Cebulę oraz warzywa podsmażyć na oleju i udusić do miękkości. Dodać rozkłócone i osolone 2 jajka, wszystko dobrze wymieszać, przesmażyć i doprawić solą, pieprzem oraz papryką. Z mąki, 1 jajka i mleka sporządzić ciasto naleśnikowe. Smażyć naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni, lekko posmarowanej olejem. Nakładać na nie farsz, zakładając brzegi i zawijając w rulon. Przed podaniem podsmażyć na oleju. Podawać z dodatkiem zielonej sałaty.

DUSZONKA WARZYWNA PO PODLASKU

50 dag marchwi, 30 dag fasoli suchej, 50 dag ziemniaków, 10 dag boczku wędzonego, 8 dag cebuli, 25 dag kości, sól, gałka muszkatołowa

Ugotować wywar z kości i odcedzić. Fasolę namoczyć w wodzie, dodać do wywaru z kości i ugotować. Do prawie miękkiej fasoli dodać umytą, obraną i pokrajaną w krążki marchew, podgotować. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, dodać do fasoli i ugotować. Doprawić do smaku solą i gałką muszkatołową. Cebulę obrać, umyć, drobno pokrajać, przesmażyć na boczku i połączyć potrawę na talerzach.

KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ I SELERÓW

25 dag kaszy jaglanej, 25 dag selerów, 8 dag cebuli, 1 mała marchew, 1 mała pietruszka, 2 dag smalcu, 2 dag masła lub margaryny, 4 jajka, 5 dag bułki tartej, 10 dag tłuszczu do smażenia, 2 szklanki wywaru z włoszczyzny, koperek zielony

Selery, marchew i pietruszkę umyć i obrać. Marchew i pietruszkę włożyć do wrzącej wody i ugotować. Selery zetrzeć na tarce o dużych otworach. Kaszę opłukać w gorącej wodzie, zalać wrzącym wywarem z warzyw, dodać selery, masło, sól, ugotować do miękkości i ostudzić. Cebulę umyć, obrać, pokrajać w kostkę, podsmażyć na tłuszczu na jasnozłoty kolor i dodać do kaszy. 2 jajka ugotować na twardo, obrać, drobno posiekać, dodać do kaszy. Wszystkie składniki połączyć z surowymi jajkami oraz posiekanym zielonym koperkiem, wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Z przygotowanej masy formować po 2 małe kotleciki na osobę, panierować w tartej bułce i smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu na jasnozłoty kolor. Podawać kotlety z sosem pomidorowym i zieloną sałatą.

KOTLETY Z KASZY GRYCZANEJ I WARZYW

30 dag kaszy gryczanej, 1 marchew, 1 mała pietruszka, 6 dag selera, 10 dag cebuli, 6 dag tłuszczu, 3 dag czerstwej bułki, 5 łyżek mleka, 4 jajka, 3 dag masła lub margaryny, 6 dag bułki tartej, koperek zielony, sól, pieprz, 12 dag tłuszczu do smażenia

Marchew, pietruszkę i selery umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o dużych otworach i podsmażyć na tłuszczu. Kaszę wsypać do wrzącej, osolonej wody (5 szklanek), dodać przesmażone warzywa i ugotować na

pólsypko. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w drobną kostkę i podsmażyć na tłuszczu na jasnozłoty kolor. Bułkę namoczyć w mleku. Połowę ugotowanej kaszy razem z odcisniętą bułką zemleć w maszynie. 3 żółtka utrzeć z tłuszczem, 3 białka ubić na pianę. Kasze połączyć, dodać żółtka, cebulę, posiekany zielony koperek, sól, pieprz i masę wymieszać z ubitą pianą. Formować kotlety, panierować je w rozkłóconym jajku oraz bułce tartej i smażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron. Kotlety podawać na gorąco z sosem grzybowym, pieczarkowym lub pomidorowym; jako dodatek — sezonowa surówka z warzyw.

GALANTYNA JARZYNOWA

10 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 5 dag selerów, 15 dag fasoli, 1 łyżka keczupu, 5 dag cebuli, 3 jajka, 10 dag makaronu, 7 dag bułki (bez skórki), 1/2 szklanki mleka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, 5 dag tłuszczu

Fasolę umyć, namoczyć na kilka godzin, ugotować w tej samej wodzie, odcedzić. Marchew, pietruszkę i selery umyć, obrać, opłukać i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie do miękkości. 1 jajko ugotować na twardo, obrać i drobno posiekać. Makaron ugotować, bułkę namoczyć w mleku, cebulę przesmażyć na tłuszczu. Warzywa oraz fasolę utłuc i przetrzeć przez sito, dodać makaron, posiekane jajko, bułkę namoczoną w mleku, cebulę i keczup, masę dobrze wymieszać z żółtkami i przyprawić do smaku. Białko ubić na pianę, dodać do masy i delikatnie wymieszać. Formę lub naczynie żaroodporne wysmarować tłuszczem, wysypać bułką tartą, włożyć masę i piec ok. 1 1/2 godz. w piekarniku bez przykrycia. Galantynę wyjmować z formy po całkowitym ostudzeniu.

PIEROGI Z NADZIENIEM JARZYNOWYM

45 dag mąki, 1 jajko, 3/4 szklanki wody, 25 dag marchwi, 15 dag pietruszki, 10 dag selerów, 20 dag kapusty, 10 dag cebuli, 20 dag pieczarek, 6 dag margaryny lub masła, 3 jajka, 4 dag masła do polania, 3 dag bułki tartej, sól, pieprz, papryka mielona

Marchew, pietruszkę i selery umyć, obrać, opłukać i pokrajać w słomkę lub zetrzeć na tarce o dużych otworach. Kapustę umyć, oczyścić i drobno poszatkować. Pieczarki dokładnie umyć, oczyścić i pokrajać w kostkę. Cebulę obrać, umyć, drobno pokrajać, podsmażyć na tłuszczu, następnie dodać pieczarki i razem podsmażyć. Dodać rozdrobnione warzywa i kapustę, podlać niewielką ilością wody i uduśić. Miękkie warzywa ostudzić, dodać do nich 1 ugotowane na twardo i posiekane jajko oraz 2 jajka surowe. Farsz doprawić do smaku solą, pieprzem, oraz papryką i dobrze wymieszać. Z mąki, 1 jajka i wody zagnieść ciasto pierogowe. Rozwałkować je, wycinać krążki, nakładać farsz i formować pierogi. Gotować je we wrzącej, osolonej wodzie, odcedzić. Podawać polane masłem ze zrumienioną bułką tartą z dodatkiem sałaty zielonej.

SUFLET Z JARZYN I RYŻU

25 dag marchwi, 10 dag selerów, 5 dag pietruszki, 5 dag porów, 30 dag ryżu, 10 dag pieczarek, 1 łyżka oleju, 1 łyżka masła lub margaryny, 3 jajka, sól, pieprz, papryka mielona

Ryż przebrać, opłukać, wrzucić na wrzącą, osoloną wodę i ugotować na sypko. Marchew, selery i pietruszkę umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Por pokrajać w paski. Warzywa włożyć do rondla, dodać

łyżkę oleju i dusić pod przykryciem do miękkości. Pieczarki umyć, oczyścić, drobno pokrajać i poddusić na margarynie. Do ryżu dodać uduszone warzywa, pieczarki i żółtka, przyprawić do smaku solą, pieprzem, papryką i dobrze wymieszać. Białka ubić na pianę, dodać do ryżu, lekko wymieszać. Masę wyłożyć do wysmarowanego naczynia żaroodpornego i zapiec. Podawać z sosem pietruszkowym, pieczarkowym lub pomidorowym.

PRASKIE KNEDLE Z JARZYNAMI

30 dag marchwi, 15 dag selerów, 10 dag kalarepy, 10 dag pietruszki, 10 dag pieczarek, 12 dag masła lub margaryny, 12 dag mąki, 20 dag bułki paryskiej, 1/2 szklanki mleka, 2 jajka, 1 łyżka bułki tartej, sól, pieprz

Marchew, selery, kalarepę i pietruszkę umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o dużych otworach i podsmażyć na części masła. Pieczarki umyć, oczyścić, drobno pokrajać, dodać do warzyw, podlać małą ilością wody i dusić pod przykryciem do miękkości. Bułkę paryską pokrajaną w kostkę lekko przyrumienić na maśle, zalać mlekiem, dodać mąkę, jajka i wszystkie składniki dobrze wymieszać. Do masy dodać uduszone warzywa, doprawić solą oraz pieprzem i jeszcze raz dobrze wyrobić. Formować knedle wielkości orzecha włoskiego i gotować we wrzącej osolonej wodzie ok. 10 min. Polać masłem.

„DOŁKI” Z WARZYW

30 dag marchwi, 15 dag selerów, 5 dag pietruszki, 1 kalarepa, 1 mały kalafior, 1 cebula, 15 dag pieczarek, 5 jajek, 4 dag oleju, 5 dag bułki tartej, sól, pieprz, 4—5 dag tłuszczu do smażenia

Cebulę i pieczarki oczyścić, opłukać, drobno pokrajać i przesmażyć na części oleju. Marchew, pietruszkę, seler i kalarepę umyć, obrać, zetrzeć na tarce o średnich otworach. Kalafior umyć i podzielić na części. Warzywa przełożyć do rondla, podduścić na oleju, dodać przesmażone pieczarki z cebulą i udusić do miękkości. Wbić jajka, doprawić masę do smaku solą oraz pieprzem i dobrze wymieszać. Do patelni-dotkownicy wkładać porcje masy obtoczonej w bułce i smażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron. Podawać dołki z grzankami.

HACHÉ Z JARZYN I MIĘSA

20 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 15 dag selerów, 5 dag cebuli, 40 dag mięsa bez kości (wieprzowe, wołowe lub cielęce), 3 dag oleju, 1/2 pęczka zielonej pietruszki, sól, pieprz, cukier

Mięso umyć, posolić, lekko oprószyć cukrem i podduścić na oleju. Warzywa i cebulę oczyścić, opłukać, pokrajać w paski, dodać do mięsa i razem udusić. Mięso wyjąć, lekko ostudzić, pokrajać w paski i dodać z powrotem do warzyw. Doprawić do smaku solą i pieprzem oraz wymieszać z drobno pokrajaną zieloną pietruszką. Podawać z ziemniakami, kaszą lub makaronem.

KURCZĘ Z WARZYWAMI PO SZLACHECKU

1 kurczak, 4 dag oleju, 15 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 5 dag selerów, 3 dag porów, 3 łyżki wina białego, 3 dag piernika lub chleba razowego, sól, skórka z cytryny

Kurczaka umyć i podzielić na porcje. Warzywa umyć, obrać, opłukać i pokrajać w talarki. Do rondla z roz-

grzanym olejem włożyć kurczaka oraz rozdrobnione warzywa i dusić pod przykryciem. Gdy warzywa i kurczak będą miękkie, podlać wywarem, dodać wino, starty piernik oraz skórkę z cytryny i zagotować. Potrawę podawać z ryżem na sypko.

PASZTET MIĘSNO-JARZYNOWY

35 dag mięsa bez kości (wołowe i wieprzowe), 10 dag marchwi, 10 dag selerów, 5 dag pietruszki, 5 dag cebuli, 1 jajko, 1 łyżka bułki tartej, 1 mała bułka, 1 dag kaszy manny, 4 dag smalcu, sól, pieprz, kolendra

Mięso umyć, osolic, włożyć do rondla na rozgrzany tłuszcz i dusić. Warzywa i cebulę umyć, obrać, optukać, pokrajać na cząstki, dodać do mięsa i udusić do miękkości. Mięso ostudzić i razem z jarzynami i namoczoną bułką zemleć w maszynce. Do masy dodać sos od warzyw i mięsa, jajko oraz doprawić do smaku przyprawami i wymieszać. Formę wysmarować tłuszczem, wysypać bułką tartą, włożyć uformowany rulon z masy mielonej i zapiec w piekarniku. Krajać na porcje po zupełnym wystudzeniu.

WARZYWA Z MIĘSEM „JARDINIORE”

15 dag marchwi, 15 dag pietruszki, 25 dag ziemniaków, 10 dag selerów, 20 dag wieprzowiny, 10 dag groszku konserwowego, 6 dag cebuli, 7 dag tłuszczu, estragon, sól, pieprz

Mięso umyć, oddzielić od kości, pokrajać w małe kawałki i podsmażyć na tłuszczu. Marchew, pietruszkę, seleri i ziemniaki umyć, obrać, optukać i pokrajać w pla-

sterki. Dodać do podsmażonego mięsa, podać trochę wodą lub bulionem i dusić. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, przesmażyć na tłuszczu i dodać do mięsa razem z groszkiem. Wszystko udusić, doprawić do smaku solą, pieprzem i estragonem. Podawać jako potrawę jednodaniową z grzankami lub pieczywem.

ZRAZY MIELONE „PO CHŁOPSKU”

40 dag mięsa mielonego, 2 dag mąki, 4 dag smalca, 1 bułka, 3 dag boczku lub słoniny, 1 jajko, 10 dag marchwi, 8 dag selerów, 3 dag pietruszki, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 2 cebule, sól, liść laurowy, ziele angielskie, ziarna jałowca (mielone)

Z mięsa, namoczonej bułki, jajka i przesmażonej na tłuszczu 1 cebuli sporządzić małe okrągłe zrazy (licząc po 2 szt. na osobę), oprószyć mąką i obsmażyć na części tłuszczu, rumieniąc z obu stron. Warzywa umyć, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę i podsmażyć razem z cebulą na smalcu. Obsmażone zrazy przełożyć do rondla, dodać warzywa z cebulą, pokrajany w płaskie kawałki boczek, przyprawić do smaku, wlać trochę wody, dusić do miękkości pod przykryciem. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy, doprawić ewentualnie solą. Podawać z kaszami, np. jęczmienną lub gryczaną.

CIEŁĘCINA LUB KURA Z MARCHEWKĄ I SELERAMI

40 dag cielęciny, 3 dag tłuszczu, 60 dag marchwi, 50 dag selera, 1 dag mąki, sól, papryka mielona, pieprz, zielona pietruszka

Mięso umyć, oddzielić od kości, pokrajać na kawałki (licząc 2—3 na porcję), osolic i obsmażyć na tłuszczu

na złoty kolor. Marchew i selery umyć dokładnie, obrać, opłukać i pokrajać w paski. Podsmażone mięso przełożyć razem z tłuszczem do rondla, dodać marchew i selery, wlać 4 szklanki wody i gotować powoli pod przykryciem. Pod koniec dodać paprykę, pieprz oraz mąkę rozmieszaną z zimną wodą, wymieszać i zagotować. Podawać potrawę posypaną posiekaną zieloną pietruszką.

BOCZEK Z JARZYNAMI I CHRZANEM

40 dag chudego surowego boczku, 1 marchewka, 1 pietruszka, 1/2 selera, 1 cebula, 2 łyżki utartego chrzanu, sól, pieprz, kminek, liść laurowy, 1 łyżka octu, zielona pietruszka

Boczek umyć, lekko skropić wodą zakwaszoną octem, odstawić na 30 min. Potem włożyć do rondla, zalać wrzątkiem i gotować. Woda powinna przykryć powierzchnię boczku. Warzywa i cebulę umyć, obrać, oczyścić, pokrajać w kawałki i dodać do boczku. Gotować całość na wolnym ogniu do miękkości z dodatkiem soli, kilku ziaren pieprzu, kminku i listka laurowego. Ugotowany boczek wyjąć, pokrajać na porcje, ułożyć na półmisku, połączyć kilkoma łyżkami sosu, posypać utartym chrzanem, obłożyć warzywami z sosu i posypać zieloną pietruszką. Podawać z ziemniakami purée.

SPECJAŁY W KOKILKACH

10 dag marchwi, 5 dag selerów, 5 dag pietruszki, 7 dag cebuli, 10 dag jabłek, 7 dag pieczarek, 1 dag rodzyneków, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 5 dag tłuszczu, 4 dag śliwek suszonych, 5 łyżek piwa, sok cytrynowy, sól, pieprz, tymianek, ziele angielskie, mielone ziarno jałowca, 50 dag mięsa wieprzowego bez kości, 1 łyżeczka mąki, 4 dag tłuszczu

Marchew, selery i pietruszkę umyć, obrać, opłukać i pokrajać w paski. Cebulę obrać, umyć, pokrajać drobno i przesmażyć na tłuszczu. Dodać do niej umyte i pokrajane pieczarki oraz rozdrobnione warzywa, wszystko podsmażyć. Przełożyć warzywa do rondla, dodać piwo, podduścić, dodać rodzyнки, namoczone śliwki, doprawić przyprawami i dusić pod przykryciem. Mięso umyć, podzielić na drobne kawałki, oprószyć mąką, solą i usmażyć na rozgrzanym tłuszczu. Kokilki wysmarować tłuszczem, włożyć do nich przygotowane warzywa, część śliwek pokrajanych w paski (część zostawić do przybrania), dodać wyporcjowane mięso oraz obrane i pokrajane na cząstki jabłka. Zalać koncentratem wymieszanym ze śmietaną i zapiec w piekarniku. Podawać potrawę z grzankami panierowanymi jajkiem oraz bułką tartą i usmażonymi na tłuszczu.

DORSZ PO GRECKU

75 dag dorsza, 4 dag mąki, 10 dag oleju, 15 dag marchwi, 10 dag selerów, 5 dag pietruszki, 10 dag cebuli, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, liść laurowy, cukier, kwas cytrynowy, papryka

Rybę umyć, skropić kwaskiem cytrynowym i odstawić na 30 min. Potem otoczyć w mące, kłaść na dobrze rozgrzany olej i smażyć na jasnozłoty kolor. Marchew, pietruszkę i selery umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, umyć i pokrajać w paski. Rozdrobnione warzywa udusić na pozostałym oleju z niewielkim dodatkiem wody. Dodać przecier pomidorowy, doprawić do smaku solą, pieprzem, papryką i cukrem. Przygotowanym sosem zalać rybę i podduścić.

Uwaga!

Rybę w sosie greckim można również podawać na zimno.

RYBA Z SELERAMI

50 dag ryby (filetów), 35 dag selerów, 1 łyżka oleju, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka keczupu, 3 dag żółtego sera o ostrym smaku, sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Filety umyć, skropić kwaskiem cytrynowym i pozostawić na 30 min, aby pozbawić je zapachu. Selery umyć, obrać, optukać i pokrajać w paski. Rybę posolić, ułożyć w rondlu żaroodpornym na podgrzany tłuszczu, wysypać na wierzch pokrajany seler, podlać wywarem i dusić pod przykryciem 30 min. Śmietanę wymieszać z keczupem, zalać rybę, posypać utartym żółtym serem i poddusić jeszcze 10 min. Podawać rybę posypaną zielenią.

PIECZEŃ WOŁOWA Z CHRZANEM

50 dag wołowiny bez kości, 2 dag tłuszczu, 1 cebula, 1 marchew, 4 dag margaryny lub masła, 1 jajko, 1 mały korzeń chrzanu, 3 łyżki śmietany, 3 dag czerstwego chleba razowego, ocet, sól, pieprz, cukier

Mięso optukać, zbić tłuczkiem, sparzyć gorącym octem i posolić, a następnie obsmażyć na rozgrzany tłuszczu. Przełożyć do rondla, dodać obraną i pokrajaną cebulę oraz obraną i rozdrobnioną marchew. Dusić pod przykryciem. Z margaryny, jajka, utartego chleba razowego, utartego chrzanu, śmietany oraz cukru i soli sporządzić nadzienie, dokładnie mieszając składniki. Pieczeń wyjąć z sosu, włożyć nadzienie w głębokie nacięcia w ten sposób, aby przy porcjowaniu mięsa w każdym plastrze znalazło się nadzienie. Mięso włożyć do sosu i poddusić jeszcze 20 min.



DODATKI DO POTRAW

BRUKIEW Z WODY

70 dag brukwi, 2 dag bułki tartej, 5 dag masła lub margaryny, sól, cukier, 5 łyżek mleka

Brukiew umyć, obrać, opłukać i pokrajać w kostkę, zalać wrzącą wodą z dodatkiem soli, cukru i mleka; gotować do miękkości bez przykrycia. Ugotowaną brukiew odcedzić, ułożyć na półmisku, posypać zrumienioną na patelni bułką i polać gorącym tłuszczem.

BRUKIEW OPRÓSZANA

70 dag brukwi, 2 dag mąki, 4 dag masła lub margaryny, 1 kostka bulionu, sól, cukier, zielony koper

Brukiew umyć, obrać, opłukać i pokrajać w kostkę, włożyć do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem bulionu

i ugotować do miękkości bez przykrycia. Ugotowaną brukiew oprószyć mąką, zagotować, dodać surowe masło, doprawić do smaku i podawać posypaną posiekanym zielonym koperkiem.

BRUKIEW ZASMAŻANA

70 dag brukwi, 5 dag masła lub margaryny, 1 łyżka mąki, 3 łyżki śmietany, sól, cukier, zielona pietruszka

Brukiew umyć, obrać, opłukać i pokrajać w kostkę. Włożyć do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru i ugotować do miękkości bez przykrycia. Tłuszcz stopić, dodać mąkę, podsmażyć bez rumienienia, rozprowadzić wywarem i połączyć z brukwią, zagotować, dodać śmietanę. Dodać posiekaną zieloną pietruszkę i doprawić do smaku.

BRUKIEW Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ ZASMAŻANA

50 dag brukwi, 20 dag fasolki szparagowej, 5 dag masła lub margaryny, 1 łyżka mąki, sól, cukier, gałka muszkatołowa, zielona pietruszka

Brukiew umyć, obrać, opłukać, pokrajać w talarki, fasolkę umyć, pokrajać na części, włożyć do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem soli, cukru i niewielkiej ilości masła i ugotować do miękkości. Z pozostałego masła i mąki sporządzić białą zasmażkę, rozprowadzić wywarem, dodać do brukwi, zagotować. Doprawić do smaku solą, gałką muszkatołową i posypać posiekaną zieloną pietruszką.

BRUKIEW Z MARCHWIĄ ZASMAŻANA

35 dag bruwki, 30 dag marchwi, 1 łyżka mąki, 1 łyżka masła lub margaryny, sól, cukier, mleko, koper zielony

Brukiew i marchew umyć, obrać, opłukać i pokrajać w drobną kostkę, włożyć do niewielkiej ilości wrzącej, osolonej wody z dodatkiem kilku łyżek mleka i ugotować bez przykrycia. Z tłuszczu i mąki sporządzić zasmażkę, dodać do bruwki, zagotować. Doprawić do smaku, posypać posiekanym koperkiem.

BRUKIEW PO MAZURSKU

40 dag bruwki, 30 dag ziemniaków, 3/4 szklanki mleka, 4 dag słoniny, sól, cukier, zielona pietruszka

Brukiew i ziemniaki umyć, obrać, opłukać. Brukiew pokrajać w kostkę, zalać wrzącą wodą z dodatkiem mleka, soli i cukru i gotować. Do podgotowanej bruwki dodać ziemniaki pokrajane w kostkę i ugotować z bruwnią do miękkości, odparować i utłuc na jednolitą miazgę. Słoninę pokrajać, stopić i połać warzywa oraz posypać posiekaną zieloną pietruszką.

BRUKIEW PANIEROWANA

80 dag bruwki, 8 dag tłuszczu, 2 jajka, 5 dag mąki, 6 dag bułki tartej, sól, cukier, pieprz, papryka mielona, 5 łyżek mleka

Brukiew umyć, obrać, opłukać, zalać wrzącą, osoloną wodą z dodatkiem mleka i cukru i ugotować. Prawie

miękką brukiew wyjąć z wody, osączyć, ostudzić i pokrajać na plastry (1 1/2 cm). Każdy plaster panierować w mące, jajku i bułce tartej i obsmażyć z obu stron na złoty kolor.

BURAKI ZASMAŻANE

60—70 dag buraków, 2 łyżki tłuszczu, 1/2 łyżki mąki, sól, cukier, sok lub kwas cytrynowy

Buraki dokładnie umyć, zalać wrzącą wodą, ugotować pod przykryciem. Wyjąć z wody, ostudzić, obrać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Z tłuszczu i mąki sporządzić zasmażkę, rozprowadzić wodą, wymieszać z burakami, zagotować. Doprawić do smaku solą, cukrem i sokiem cytrynowym.

BURAKI ZASMAŻANE Z CHRZANEM

75 dag buraków, 3 łyżki chrzanu, 1 małe jabłko, 1 łyżka mąki, 1 łyżka tłuszczu, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier

Buraki dokładnie umyć, włożyć do wrzącej wody i ugotować pod przykryciem. Wyjąć z wody, ostudzić, zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Jabłko umyć, przekrajać na połowę, oczyścić z gniazdek nasiennych i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Dodać do buraków, połączyć z utartym chrzanem, wymieszać. Z mąki i tłuszczu sporządzić białą zasmażkę, dodać do buraków, wymieszać ze śmietaną i zagotować. Doprawić do smaku solą i cukrem.

BURAKI ZASMAŻANE Z JABŁKAMI

60 dag buraków, 2 jabłka, 1/3 szklanki śmietany, 1 łyżka tłuszczu, 1 łyżka mąki, sól, cukier, sok cytrynowy, zielona pietruszka

Buraki dokładnie umyć, zalać wrzącą wodą i ugotować lub upiec w piekarniku. Odcedzić, obrać i zetrzeć na tarce o średnich otworach. Dodać utarte na takiej samej tarce jabłka, wymieszać. Z tłuszczu i mąki sporządzić białą zasmażkę, dodać do buraków, wymieszać, zagotować. Na końcu doprawić buraki śmietaną, solą, cukrem i kwaskiem cytrynowym lub sokiem z cytryny. Podawać posypane posiekaną pietruszką.

BURAKI ZASMAŻANE Z CEBULĄ

70 dag buraków, 2 cebule, 8 dag słoniny lub boczku, 1 1/2 łyżki mąki, sól, cukier, pieprz, sok cytrynowy

Buraki dokładnie umyć, włożyć do wrzącej, osolonej wody i ugotować. Odcedzić, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Boczek lub słoninę pokrajać w kostkę, przesmażyć, dodać obraną i pokrajaną w kostkę cebulę, lekko podsmażyć, dodać mąkę i sporządzić zasmażkę. Zasmażkę połączyć z burakami, wymieszać, zagotować. Doprawić buraki do smaku solą, pieprzem, cukrem i sokiem cytrynowym.

BURAKI ZAPRAWIANE ŚMIETANĄ

80 dag buraków, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, 1 łyżka margaryny, cukier, sól, sok cytrynowy

Buraki umyć, ugotować w skórce, wrzucając je do wrzącej wody. Ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Sporządzić zawiesinę z mąki i śmietany, dobrze wymieszać i dodać do utartych buraków. Wymieszać, zagotować, doprawić do smaku solą, cukrem i sokiem cytrynowym. Przed podaniem dodać, do tak przygotowanej jarzyny, margarynę lub masło.

BURAKI W SOSIE AGRESTOWYM

60 dag młodych buraków, 20 dag agrestu, 1 łyżka mąki, 1 1/2 łyżki margaryny lub masła, sól, cukier

Buraki dokładnie umyć, włożyć do wrzącej, osolonej wody i ugotować. Odcedzić, obrać ze skóry i pokrajać w półplasterki lub zetrzeć na tarce o dużych otworach. Z mąki i tłuszczu sporządzić białą zasmażkę, dodać przetarty agrest, połączyć z burakami, zagotować. Doprawić buraki do smaku solą i cukrem.

BURAKI Z JABŁKAMI I OGÓRKIEM

50 dag buraków, 15 dag jabłek, 1 ogórek kiszony, 2 łyżki tłuszczu, 1 łyżka mąki, sól, cukier, sok cytrynowy

Buraki umyć, ugotować w łupinach, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce. Jabłka i ogórki umyć, zetrzeć na tarce o dużych otworach i połączyć z burakami. Tłuszcz stopić, dodać mąkę, podsmażyć na jasnożółty kolor, dodać przetarte buraki z jabłkami i ogórkiem, wymieszać. Wlać trochę wody i zagotować. Doprawić buraki do smaku solą, cukrem i kwaskiem lub sokiem cytrynowym.

BURAKI Z GRUSZKAMI

70 dag młodych buraków, 2 gruszki, 1 łyżka masła, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier

Buraki dokładnie umyć, włożyć do wrzącej, osolonej wody i ugotować do miękkości. Obrać ze skóry, zetrzeć na tarce o średnich otworach. Gruszki umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o dużych otworach, przesmażyć na maśle, podlać 2 łyżkami wody i udusić. Dodać gruszki do buraków, wymieszać ze śmietaną, doprawić do smaku solą i cukrem. Podawać na gorąco.

BURAKI Z NADZIENIEM

5 sztuk średnich buraków, 1 mały korzeń chrzanu, 1 jabłko, 1 łyżka masła lub margaryny, 3/4 szklanki śmietany, 1 łyżka rodzynków, sól, cukier, sok cytrynowy

Buraki dokładnie umyć, włożyć do wrzącej wody i ugotować do miękkości. Wyjąć z wywaru, ostudzić, obrać ze skóry, ściąć wierzchy i wydrążyć środki. Jabłko i chrzan umyć, obrać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach, przesmażyć na maśle. Następnie dodać 2 łyżki śmietany oraz rodzynki i wymieszać. Przygotowanym farszem napęścić wydrążone buraki. Ułożyć je w płaskim rondlu, podlać resztą śmietany i zapiec.

BURAKI PO BURGUNDZKU

70 dag buraków, 1 cebula, 2—3 ząbki czosnku, 2 łyżki oleju, sól, cukier, sok cytrynowy

Buraki dokładnie umyć, włożyć do wrzącej, osolonej wody i ugotować. Odcedzić, obrać ze skóry, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i przesmażyć na oleju, pod koniec smażenia dodać posiekany czosnek. Buraki wymieszać z cebulą, doprawić do smaku cukrem, solą i sokiem cytrynowym, podduścić.

BURAKI Z WARZYWAMI

50 dag buraków, 1 cebula, 1 marchew, 10 dag selerów, 2 łyżki masła lub margaryny, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, zielona pietruszka, świeży estragon

Buraki dokładnie umyć, włożyć do wrzącej wody i ugotować do miękkości. Odcedzić, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Marchew i selery umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę pokrajać w paski. Warzywa włożyć do rondla z rozpuszczonym tłuszczem i dusić do miękkości. Do uduszonych warzyw dodać rozdrobnione buraki, wymieszać ze śmietaną, zagotować. Doprawić do smaku solą i estragonem. Podawać buraki posypane posiekaną zieloną pietruszką.

BURAKI PIECZONE Z KMINKIEM

80 dag buraków, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, 1 łyżeczka kminku, sól, cukier, sok cytrynowy

Buraki dokładnie umyć, osączyć, upiec na blasze w piekarniku. W czasie pieczenia 2—3 razy przewrócić. Miękkie buraki wyjąć z piekarnika, ostudzić, obrać, zetrzeć na tarce o średnich otworach, dodać kminek. Z mąki

i śmietany sporządzić zawiesinę, wymieszać z burakami i zagotować.

MARCHEW Z WODY

80 dag marchwi, 4 dag masła, natka pietruszki, sól, cukier

Marchew umyć, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, zalać niewielką ilością wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru i połowy masła. Ugotować do miękkości pod przykryciem, tak aby woda wyparowała. Przed podaniem dodać posiekaną natkę pietruszki i połać marchewkę resztą masła.

MARCHEW OPRÓSZANA

80 dag marchwi, 7 dag masła, 2 dag mąki, 1 dag cukru, sól

Marchew umyć, obrać, opłukać, rozdrobnić na cząstki (małe, młode marchewki pozostawić w całości lub przeciąć na połowę), włożyć do małej ilości wody z dodatkiem soli, cukru i części masła. Gotować na silnym ogniu pod przykryciem. Po ugotowaniu wywar odlać do garnuszka, marchew oprószyć mąką ciągle mieszając, dodać odlany wywar i zagotować. Na końcu włożyć resztę masła.

MARCHEW ZASMAŻANA

80 dag marchwi, 5 dag masła lub margaryny, 1 łyżka mąki, sól, cukier, zielona pietruszka

Marchew umyć, obrać, opłukać, włożyć do małej ilości wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru oraz łyżeczki masła i ugotować do miękkości pod przykryciem. Wyjąć marchew z wywaru, pokrajać w kostkę, połączyć z posiekaną zieloną pietruszką. Z reszty masła i mąki sporządzić białą zasmażkę, dodać do marchwi, wymieszać, zagotować, doprawić do smaku.

MARCHEW W ŚMIETANIE

75 dag marchwi, 5 dag masła lub margaryny, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, zielona pietruszka, gałka muszkatołowa

Marchew umyć, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę lub krążki, włożyć do małej ilości wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru oraz masła i ugotować pod przykryciem do miękkości, tak aby woda wyparowała. Do miękkiej marchewki wlać śmietanę, zagotować, dodać posiekaną zieloną pietruszkę. Doprawić do smaku.

MARCHEW Z PAPRYKĄ

60 dag marchwi, 2 cebule, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki mleka, 1/2 ogórka kiszzonego, 3 dag masła, 1 łyżeczka słodkiej papryki

Marchew umyć, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę. Włożyć do rondla, dodać masło i dusić pod przykryciem. Do podduszzonej marchewki dodać obraną, pokrajaną cebulę oraz paprykę i kilka łyżek wody. Dusić do miękkości. Mleko rozmieszać z mąką, dodać do marchewki, zagotować. W końcu dodać pokrajany ogórek i podgotować.

MARCHEW Z GROSZKIEM

50 dag marchwi, 25 dag groszku konserwowego, 6 dag masła lub margaryny, 1 łyżka mąki, sól, cukier

Marchew umyć, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, zalać małą ilością wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru i 1 łyżeczki masła. Ugotować pod przykryciem do miękkości. Pod koniec gotowania dodać groszek konserwowy. Z reszty masła i mąki sporządzić białą zasmażkę, połączyć z marchewką, wymieszać, zagotować. Doprawić do smaku solą i cukrem.

MARCHEW Z BOCZKIEM

60 dag marchwi, 10 dag świeżego chudego boczku, 2 ząbki czosnku, 1/2 pęczka zielonej pietruszki, sól, pieprz, cukier

Marchew umyć, obrać, opłukać i pokrajać w krążki. Boczek pokrajać w kawałki, lekko podsmażyć, połączyć z marchewką, dodać przyprawy i 1/2 szklanki wody, dusić pod przykryciem do miękkości. Pod koniec duszenia dodać drobno pokrajaną zieloną pietruszkę oraz posiekany czosnek. Wszystko wymieszać i doprowadzić do wrzenia.

MARCHEW Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

50 dag marchwi, 30 dag fasolki szparagowej, 6 dag masła lub margaryny, 1/2 szklanki mleka, 1 łyżka mąki, sól, cukier, gałka muszkatołowa

Marchew umyć, obrać, optukać i pokrajać w kostkę. Fasolkę umyć, oczyścić i pokrajać na małe kawałki. Warzywa włożyć do małej ilości wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru oraz części masła i ugotować do miękkości. Pozostały tłuszcz stopić, dodać mąkę, zasmażyć, rozprowadzić mlekiem i połączyć z marchwią. Doprawić do smaku solą, cukrem i gałką muszkatołową.

MARCHEW Z KALAREPĄ

50 dag marchwi, 30 dag kalarepy, 7 dag masła lub margaryny, 2 płaskie łyżki mąki, sól, cukier, koperek zielony

Marchew i kalarepę umyć, obrać, optukać, pokrajać w kostkę, zalać małą ilością wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru i niewielkiej ilości masła, ugotować w oddzielnych naczyniach do miękkości. Z masła i mąki sporządzić białą zasmażkę, podprawić nią połączone warzywa (marchewkę i kalarepę), wymieszać i zagotować. Doprawić do smaku. Przed podaniem posypać posiekany koperką.

MARCHEW Z OGÓRKIEM ŚWIEŻYM

50 dag marchwi, 30 dag ogórków świeżych, 10 dag masła lub margaryny, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, cukier, koperek zielony

Marchew umyć, obrać, optukać i pokrajać w kostkę. Wrzucić do małej ilości wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru oraz niewielkiej ilości tłuszczu i ugotować pod przykryciem do miękkości. Ogórki umyć, obrać, pokrajać w kostkę, wrzucić na stopione masło i poddu-

sić, a następnie połączyć z marchewką. Śmietanę wymieszać z mąką, dodać do warzyw, zagotować, doprawić do smaku. Przed podaniem posypać koperkiem.

MARCHEW Z RODZYNKAMI

75 dag marchwi, 6 dag masła lub margaryny, 1/2 szklanki śmietany,
1 łyżka mąki, 4 dag rodzyneków, sól, cukier

Marchew umyć, obrać, opłukać, włożyć do małej ilości wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru oraz masła i ugotować pod przykryciem. Miękką marchew pokrajać w kostkę i włożyć z powrotem do wywaru. Śmietanę wymieszać z mąką, dodać do marchewki razem ze spierzonymi rodzynekami, zagotować, doprawić do smaku.

MARCHEW Z ESTRAGONEM

80 dag marchwi, 5 dag masła lub margaryny, 1/2 szklanki śmietany,
2 dag mąki, 1 łyżeczka estragonu, sól, cukier, czosnek

Marchew umyć, obrać, opłukać, pokrajać w paski, podsmażyć na tłuszczu nie rumieniąc, skropić wodą i dusić pod przykryciem do miękkości. Pod koniec dodać śmietanę wymieszaną z mąką, czosnek rozarty z solą oraz estragon. Wymieszać i zagotować.

MARCHEW W SOSIE BESZAMELOWYM

80 dag marchwi, 5 dag masła lub margaryny, 1 żółtko, 1 szklanka mleka, 2 płaskie łyżki mąki, sól, cukier, gałka muszkatołowa

Marchew umyć, obrać, opłukać, zalać wrzącą, osoloną wodą z dodatkiem cukru oraz 1 łyżeczki masła i ugotować pod przykryciem. Miękką marchew pokrajać w kostkę. Masło stopić, dodać mąkę, lekko podsmażyć, rozprowadzić zasmażkę zimnym mlekiem, zagotować, dodać do marchewki, wymieszać, podduścić. Żółtko rozetrzeć z dodatkiem sosu od marchewki i połączyć z potrawą. Doprawić do smaku solą i gałką muszkatołową.

MARCHEW GLAZUROWANA

75 dag marchwi, 1 płaska łyżka masła, 1/2 szklanki mleka, 1 białko, 12 dag cukru pudru, sól, sok cytrynowy

Marchew umyć, obrać, opłukać, pokrajać na półowki, włożyć do małej ilości wrzącej, osolonej wody z dodatkiem niewielkiej ilości cukru oraz masła i ugotować pod przykryciem do miękkości. Pod koniec gotowania dodać mleko. Białko utrzeć z cukrem pudrem na gęstą masę, dodając w czasie ucierania sok cytrynowy. Marchew wyjąć z wywaru, panierować w utartym białku, ułożyć na półmisku i pozostawić do zakrzepnięcia. Marchewkę podawać do cielęciny lub drobiu.

MARCHEW PO MAZURSKU

40 dag marchwi, 25 dag ziemniaków, 1/2 szklanki mleka, 3 dag masła lub margaryny, sól, cukier, zielona pietruszka

Marchew i ziemniaki umyć, obrać, opłukać i pokrajać w kostkę. Do 1/2 szklanki wody dodać mleko, włożyć pokrajaną marchew i podgotować, następnie dodać ziem-

niaki i ugotować do miękkości. Marchew i ziemniaki utrzeć tłuczkiem na miazgę. Podawać potrawę polaną masłem i posypaną posiekaną zieloną pietruszką.

MARCHEW PO FRANCUSKU

50 dag marchwi, 3 dag margaryny, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 1 łyżka mąki, 2 łyżki śmietany, sól, pieprz, 3—4 goździki, zielona pietruszka

Marchew umyć, obrać, optukać i pokrajać w krążki. Cebulę obrać, optukać, posiekać i podsmażyć (bez rumienienia) na margarynie. Dodać marchew, drobno posiekany czosnek, goździki, sól, pieprz oraz mąkę rozprowadzoną w niewielkiej ilości zimnej wody. Wszystko wymieszać i dusić do miękkości pod przykryciem. Pod koniec dodać śmietanę oraz posiekaną zieloną pietruszkę.

MARCHEW PO BURGUNDZKU

50 dag marchwi, 20 dag jabłek, 5 dag masła lub margaryny, 1 kieliszek białego wytrawnego wina, sól, cukier, skórka pomarańczowa i cytrynowa

Marchew umyć, obrać, optukać, pokrajać w słupki, włożyć do małej ilości wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru oraz masła i ugotować pod przykryciem do miękkości. Jabłka umyć, obrać, wykrajać gniazda nasienne, rozdrobnić i przesmażyć na pozostałym maśle. Dodać do marchewki i poddusić. Pod koniec duszenia dodać otartą skórkę z cytryny i pomarańczy, wlać wino, doprowadzić do smaku solą i cukrem.

PURÉE Z MARCHWI

45 dag marchwi, 15 dag ziemniaków, 1 mała cebula, 5 dag masła lub margaryny, 1 żółtko, sól, cukier

Marchew umyć, obrać, optukać, pokrajać w grube plastry, włożyć do wrzącej, osolonej wody i gotować 15 min. W rondlu stopić połowę masła, wrzucić marchew wyjętą z wywaru, dodać drobno pokrajaną cebulę i dusić na słabym ogniu do miękkości. Ziemniaki umyć, obrać, optukać, włożyć do wrzącej, osolonej wody i ugotować. Udużoną marchew wymieszać z ziemniakami, utłuc dokładnie lub przepuścić przez maszynkę, by powstała gładka masa. Do purée dodać resztę masła, śmietanę oraz roztrzepane w kubeczku żółtko i wszystko dobrze wymieszać. Doprawić do smaku.

MARCHEW PURÉE „CRÉCY”

30 dag marchwi, 15 dag pietruszki, 20 dag ziemniaków, 5 dag cebuli, 5 dag masła, 10 dag bułki paryskiej, zielona pietruszka

Marchew, pietruszkę i ziemniaki umyć, obrać, optukać, pokrajać na części, zalać 1 l wrzącej wody i ugotować. Gdy będą miękkie, przetrzeć przez sito lub zmiksować. Cebulę obrać, umyć, lekko przesmażyć na części masła, aby była szklista, i dodać do purée. Wlać wywar z warzyw i gotować na małym ogniu do zgęszczenia. Bułkę pokrajać na kwadraty (2x2 cm), posmarować masłem i zrumienić lekko w piekarniku. Na ułożone w salaterce grzanki wyłożyć przygotowane gorące purée i posypać posiekaną zieloną pietruszką.

PASTERNAK Z WODY

50 dag pasternaku, 2 dag bułki tartej, 6 dag masła, sól, cukier

Pasternak dokładnie umyć, obrać, opłukać, ugotować we wrzącej, osolonej oraz lekko ocukrzonej wodzie i odcedzić. Pokrajać wzdłuż na długie kawałki i podawać posypany zrumienioną tartą bułką i polany stopionym masłem.

PASTERNAK W SOSIE HOLENDERSKIM

60 dag pasternaku, 2 żółtka, 5 dag masła, 1/2 szklanki rosółu, 4 łyżki wytrawnego wina, sól, cukier, sok cytrynowy

Pasternak dokładnie umyć, obrać, opłukać i ugotować we wrzącej, osolonej i lekko ocukrzonej wodzie. Odcedzić, pokrajać na długie kawałki. Masło utrzeć z żółtkami na pulchną masę. Wstawić w misce do gorącej wody i ubijać sos, dodając cienkim strumieniem gorący rosół wymieszany z winem. Doprawić do smaku. Sosem polać ugotowany, gorący pasternak i zaraz podawać.

RZODKIEWKA Z WODY

4 pęczki rzodkiewek, 1 łyżka masła, 1 łyżka tartej bułki, sól, cukier

Rzodkiewki starannie umyć, oczyścić, opłukać, wrzucić na wrzącą, osoloną wodę z dodatkiem cukru i ugotować do miękkości. Odcedzić. Bułkę tartą zrumienić na suchej patelni, dodać masło, stopić je i polać rzodkiewki.

RZODKIEWKA DUSZONA Z OGÓRKIEM

3 pęczki rzodkiewek, 1 ogórek świeży, 1 łyżka tłuszczu, sól, cukier, zielona pietruszka

Rzodkiewki i ogórek umyć, obrać, optukać. Rzodkiewki pokrajać na połówki, ogórek — w półplastry. Rozdrobnione warzywa obgotować w niewielkiej ilości osolonej wody. Pod koniec dodać masło lub margarynę i dusić bez przykrycia do miękkości. Podawać posypane zieloną pietruszką.

RZODKIEWKI DUSZONE W ŚMIETANIE

5 pęczków rzodkiewek, 1 1/2 łyżki masła lub margaryny, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, cukier, papryka mielona, koperek zielony

Rzodkiewki umyć, oczyścić z liści, optukać i przekrajać na połówki. Zalać niewielką ilością wrzącej, osolonej wody, dodać tłuszcz i ugotować do miękkości. Śmietanę rozmieszać z mąką, rozprowadzić wywarem z rzodkiewek, dodać do rzodkiewek i zagotować. Doprawić do smaku solą, papryką, cukrem. Podawać rzodkiewki posypane drobno posiekanym zielonym koperkiem.

SELERY Z CEBULĄ

45 dag selerów, 3 cebule, 1 szklanka bulionu, 1 łyżka śmietany, 1 jajko, 6 dag masła lub margaryny, sól, pieprz

Selery dokładnie umyć, obrać, optukać i pokrajać na kawałki. Cebulę obrać, optukać i drobno posiekać. W rondlu

rozgrzać tłuszcz, włożyć rozdrobnione warzywa i lekko podsmażyć. Następnie zalać bulionem i dusić. Po 15 min dodać śmietanę i ubite w całości jajko, wszystko wymieszać, zagotować. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać do gotowanej ryby lub mięsa.

SELERY SMAŻONE

75 dag selerów, 10 dag tłuszczu, 3 łyżki mąki, 1—2 kostki bulionowe, zielona pietruszka, sól, pieprz

Selery dokładnie umyć, obrać, opłukać, włożyć do wrzącej wody i gotować. Dodać następnie kostki bulionowe, ugotować na półmiętko. Wyjąć z wywaru, ostudzić, pokrajać w plastry o grubości 1—1,5 cm, posypać pieprzem i obtoczyć z obu stron mąką. Smażyć krążki na silnie rozgrzanym tłuszczu na jasnożółty kolor. Podawać posypane posiekaną zieloną pietruszką do mięs z dodatkiem zielonej sałaty lub pomidorów.

SELERY PO FRANCUSKU

70 dag selerów, 1 1/2 łyżki masła, 1 łyżeczka mąki, 1/2 szklanki białego wytrawnego wina, sól, cukier, 1/2 pęczka zielonej pietruszki

Selery dokładnie umyć, oczyścić, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, włożyć do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru i obgotować. Wyjąć z wody, przełożyć do naczynia z łyżką stopionego masła, podsmażyć, podać winem i udusić do miękkości. Na pozostałym tłuszczu sporządzić z dodatkiem mąki białą zasmażkę, dodać do selerów. Wymieszać z drobno posiekaną zieloną pietruszką, doprawić do smaku solą i pieprzem.

SELERY W SOSIE HOLENDERSKIM

50 dag selerów, 10 dag groszku zielonego konserwowego, 6 dag masła, 3 żółtka, 5 łyżek rosółu (bulionu), 5 łyżek wytrawnego wina, sól, sok cytrynowy

Selery umyć, obrać, opłukać, zalać wrzącą, osoloną wodą i ugotować do miękkości. Ostudzić, pokrajać w plastry. Sporządzić sos. Masło utrzeć z żółtkami na puszystą masę, rosół połączyć z winem, podgrzać i gorącym płynem zaparzyć żółtka, ciągle je ubijając, aż zgęstnieją. Doprawić sos sokiem cytrynowym i solą. Gorące selery oraz groszek wyłożyć na półmisek i polać sosem.

SKORZONERA Z WODY

80 dag skorzonery, 2 dag mąki, 5 dag masła roślinnego, 2 dag tartej bułki, sól, cukier, kwasek cytrynowy lub ocet winny

Skorzonere umyć, obrać ze skórki i włożyć do lekko zakwaszonej wody (1 łyżeczka octu na 1 l wody), aby nie ściemniała. Do gotującej wody dodać soli, mąkę rozkłóconą z zimną wodą oraz trochę kwasu lub octu dla lekkiego zakwaszenia. Włożyć opłukaną skorzonere i ugotować do miękkości. Odcedzić, ułożyć na półmisku i polać masłem ze zrumienioną bułką tartą. Smakuje jak szparagi.

SKORZONERA DUSZONA

75 dag skorzonery, 5 dag masła lub margaryny, 3 dag mąki, 1/2 szklanki mleka, sól, cukier, kwasek cytrynowy, zielona pietruszka

Skorzonkę umyć, obrać, włożyć do lekko zakwaszonej wody, aby nie ściemniała, opłukać i pokrajać na mniejsze kawałki. Włożyć do emaliowanego naczynia, dodać połowę masła, zalać niewielką ilością wody, posolić i uduzić pod przykryciem. Z mąki i reszty masła przyrządzić zasmażkę, rozprowadzić ją zimnym mlekiem i sosem z uduszonej skorzonery. Podprawić jarzynę, doprawić do smaku solą, cukrem, lekko poddusić, a przed podaniem doprawić kwaskiem cytrynowym.

SKORZONERA W SOSIE ŚMIETANOWYM

80 dag skorzonery, 4 dag masła lub margaryny, 3 dag mąki, 1 szklanka śmietany, sól, cukier, sok cytrynowy, zielona pietruszka

Skorzonkę opłukać, obrać i włożyć do lekko zakwaszonej wody, aby nie ściemniała. Pokrajać na kawałki o długości 1—2 cm, zalać małą ilością wrzącej wody, doprawionej do smaku solą i cukrem, dodać łyżeczkę masła i ugotować. Z reszty tłuszczu i mąki sporządzić białą zasmażkę i dodać ją do ugotowanej skorzonery. Na końcu wlać śmietanę i potrawę zagotować. Podawać ją posypaną zieloną pietruszką.

JARZYNY MIESZANE GOTOWANE

30 dag marchwi, 15 dag selerów, 10 dag pietruszki, 1 łyżka pasty pomidorowej, 1 dag masła lub margaryny, sól, papryka mielona, zielona pietruszka

Warzywa umyć, obrać, opłukać, pokrajać w makaronik, zalać małą ilością wrzącej, osolonej wody i ugotować do miękkości. Dodać pastę pomidorową, masło, doprawić

do smaku solą i papryką, wymieszać i zagotować. Podawać jako dodatek do mięs, posypując drobno posiekaną zieloną pietruszką.

JARZYNY MIESZANE DUSZONE

40 dag marchwi, 15 dag selerów, 10 dag pietruszki, 1 por, 2 łyżki oleju, 1—2 ząbki czosnku, sól, estragon, tymianek

Marchew, seler, por i pietruszkę umyć, obrać, opłukać i pokrajać w plastry lub w kostkę. Włożyć warzywa do rondla, dodać olej, podlać wodą i dusić pod przykryciem do miękkości. Pod koniec duszenia dodać czosnek rozarty z solą i doprawić do smaku. Podawać do różnych mięs i jajek sadzonych.





SOSY

SOS-KREM CHRZANOWY

1 duży korzeń chrzanu, sok z jednej cytryny lub kwasek cytrynowy,
1 łyżka mąki, 1 łyżka masła, 3/4 szklanki mleka, 3/4 szklanki śmietany,
żółtko, sól, cukier

Chrzan umyć pod bieżącą wodą (jeżeli korzeń jest zbyt suchy, namoczyć go w wodzie), obrać i zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Skropić sokiem cytrynowym, a po chwili dodać niewielką ilość wrzątku i gotować ok. 5 min. Z masła i mąki sporządzić białą zasmażkę, rozprowadzić ją zimnym mlekiem i mieszając zagotować. Dodać chrzan oraz soli, cukru i soku cytrynowego do smaku, wlać śmietanę. Przez chwilę gotować, pod koniec sos zagęścić surowym żółtkiem, tj. rozetrzeć żółtko i partiami mieszać z gorącym sosem, następnie postawić na słabym ogniu i ciągle mieszając podgrzać nie dopuszczając do wrzenia. Gotowy sos przełożyć do sosjerki.

SOS CHRZANOWY

15 dag chrzanu, 3 żółtka, 1/2 szklanki wywaru z włoścзыzny, sól, cukier, sok cytrynowy, 1/2 szklanki śmietany

Żółtka rozbić trzepaczką, dodać starty na tarce o drobnych otworach chrzan, trochę soku cytrynowego, soli oraz cukru do smaku. Mieszaninę tę zaparzyć wrzącym wywarem z włoścзыzny, stale ubijając, aż zgęstnieje. Ubijanie przerwać przed momentem zawrzenia. Aby na powierzchni sosu nie utworzył się kożuch, należy skropić go stopionym masłem. Gdy sos jest za gęsty, można go rozrzedzić wywarem lub rosołem.

SOS CHRZANOWY Z ZASMAŻKĄ

10 dag utartego chrzanu, 4 dag masła lub margaryny, 4 dag mąki, sól, cukier, sok cytrynowy, 1/2 szklanki śmietany

Masło stopić, dodać mąkę, zasmażyć, rozprowadzić zimnym wywarem z włoścзыzny i zagotować. Do zasmażki dodać utarty chrzan, wlać śmietanę, zagotować i doprawić do smaku.

SOS CHRZANOWO-MUSZTARDOWY

10 dag chrzanu, 1 łyżka musztardy, 4 dag masła, 4 dag mąki, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, sok cytrynowy, gałka muszkatołowa, wywar z warzyw

Chrzan umyć, obrać, optukać i zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Z masła i mąki sporządzić białą zasmażkę,

rozprowadzić ją zimnym wywarem, zagotować. Do zasmażki dodać utarty chrzan, musztardę oraz śmietaną. Podgrzać i doprawić sos do smaku.

SOS CHRZANOWO-PORZECZKOWY

20 dag chrzanu, 1 jabłko, 1/2 szklanki przecieru porzeczkowego lub galaretki porzeczkowej, sól, cukier, 1 łyżka wina czerwonego

Chrzan i jabłko dokładnie umyć, obrać i zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Dodać przecier porzeczkowy, wymieszać, doprawić sos solą, cukrem i winem. Podawać do pieczonych mięs oraz drobiu.

SOS CHRZANOWO-JABŁKOWY ZE ŚMIETANĄ

20 dag chrzanu, 10 dag jabłek, 1/2 szklanki śmietany, 1 żółtko, sól, cukier

Chrzan dokładnie umyć, obrać i zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach, dodać do chrzanu. Jajko ugotować na twardo, obrać, wyjąć żółtko i dokładnie je rozetrzeć, dodając śmietaną. Chrzan wymieszać ze śmietaną, doprawić do smaku solą i cukrem. Podawać do zimnych mięs, jajek na twardo oraz wędlin.

SOS CHRZANOWY Z JABŁKAMI

3 dag utartego chrzanu, 25 dag jabłek, 1 dag mąki, sok cytrynowy, cukier, sól, 1/4 szklanki śmietany

Jabłka umyć, pokrajać na ćwiartki, wykrajać gniazda nasienne, dodać 2 łyżki wody i rozgotować pod przykryciem. Miękkie jabłka przetrzeć przez sito, podprawić je mąką rozmieszaną z niewielką ilością wody, zagotować. Dodać utarty chrzan, cukier, sok cytrynowy oraz śmietaną. Sos można podawać na zimno lub na gorąco do różnych mięs.

SOS MAJONEZOWO-CHRZANOWY

1 szklanka majonezu, 3 łyżki utartego chrzanu, 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku, sól, cukier

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Sos doprawić do smaku solą i cukrem.

Uwaga!

Do sosu można dodać po 1 łyżeczce przetartego szpinaku, posiekanej zielonej pietruszki, ziela estragonu i szczypiorku. Otrzymamy wtedy tzw. sos zielony.

SOS CHRZANOWY Z BORÓWKAMI

8 dag chrzanu, 20 dag borówek smażonych, 1 kieliszek czerwonego wina, skórka pomarańczowa smażona w cukrze, sok cytrynowy, musztarda, sól, cukier

Chrzan umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Dodać drobno posiekaną skórkę pomarańczową, sok cytrynowy, wino oraz przetarte przez sito borówki. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i przyprawić sos solą, cukrem i musztardą. Podawać do zimnych pieczonych mięs i dziczyzny.

SOS GRECKI

20 dag marchwi, 10 dag selera, 10 dag pietruszki, 10 dag cebuli, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, 6 łyżek oleju, sól, papryka mielona, cukier, ziele angielskie, liście laurowe

Warzywa umyć, obrać, opłukać i pokrajać w zapałkę lub rozdrobnić na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w paski, podsmażyć na rozgrzanym oleju, dodać rozdrobnione warzywa i dusić. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy, liście laurowe i ziele angielskie. Podlać sos wodą, doprawić do smaku.

SOS JARZYNOWY

20 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 5 dag selera, 10 dag cebuli, 1 łyżka koncentratu, 10 dag boczku, sól, pieprz, 3 dag mąki

Marchew, pietruszkę i seler umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Warzywa przełożyć do rondla, dodać trochę tłuszczu, podlać wodą i dusić. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy. Cebulę obrać, opłukać, posiekać i przesmażyć na pokrajanym w kostkę boczku. Dodać mąkę, zasmażyć i rozprowadzić wodą. Zasmażkę połączyć z warzywami, doprawić do smaku, wymieszać. Sos podawać do kasz, makaronów oraz mięs.

SOS JARZYNOWY PIKANTNY

2 marchewki, 2 cebule, 1 pietruszka, 1 kalarepka, 1/2 małego selera, 2 dag mąki, 6 dag masła lub margaryny, 1 szklanka bulionu, 1 łyżka białego wina, sól, cukier, papryka mielona, liście laurowe

Marchew, pietruszkę, seler i kalarepkę umyć, oczyścić, obrać, rozdrobnić i podsmażyć na części tłuszczu razem z posiekaną cebulą. Podlać bulionem i dusić pod przykryciem do miękkości. Miękkie warzywa przetrzeć przez sito. Z pozostałego tłuszczu i mąki sporządzić lekko rumianą zasmażkę, rozprowadzić bulionem, wlać do przetartych warzyw. Doprawić sos papryką, winem, solą, cukrem i jeszcze trochę poddusić na słabym ogniu. Podawać do potraw z królika, dziczyzny i ryb.

SOS PIETRUSZKOWY

1—2 pęczki zielonej pietruszki, 5 dag mąki, 1/2 szklanki śmietany, 4 dag masła lub margaryny, 1 żółtko, sól, cukier, pieprz

Tłuszcz stopić, dodać mąkę, zasmażyć, rozprowadzić wywarem z warzyw, dodać śmietanę i zagotować. Pietruszkę umyć, drobno posiekać, dodać do sosu. Żółtko rozetrzeć, połączyć z sosem i podgrzać całość nie doprowadzając do wrzenia. Doprawić do smaku.

SOS STAROPOLSKI

2 marchewki, 1 mała pietruszka, 1/2 selera, 10 dag suszonych śliwek, 5 dag słoniny, 2 łyżki mąki, 2 cebule, 8 dag boczką, sól, cukier

Śliwki umyć, namoczyć na 2—3 godz. Marchew, pietruszkę i seler umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, opłukać, posiekać w kostkę, przesmażyć na części pokrajanej słoniny, dodać warzywa i podsmażyć. Na pozostałej stopionej słoninie, sporządzić z mąką zasmażkę, rozprowadzić ją wywarem oraz

wodą z moczenia śliwek, dodać do warzyw razem ze śliwkami i dusić. Pod koniec dodać do sosu pokrajany w plasterki i lekko podsmażony boczek i doprawić do smaku. Sos podawać do klusek kładzionych oraz zrazów wieprzowych.

SOS Z SELERA SOLONEGO (NATKI)

2 łyżki solonego selera, 3 dag mąki, 5 dag margaryny, 2 szklanki wywaru z warzyw, 3/4 szklanki śmietany, cukier, sól

Mąkę rozetrzeć z tłuszczem, dodać śmietanę, rozprowadzić wrzącym wywarem z warzyw i zagotować. Dodać rozdrobniony seler i doprawić do smaku cukrem. Podawać do mięsa gotowanego, jajek na twardo, potraw z kasz i makaronów.





NAPOJE

NAPÓJ Z BURAKÓW I JABŁEK

60 dag buraków, 60 dag jabłek kwaśnych, sól, cukier, zielona pietruszka

Buraki dokładnie umyć, wyszorować szczotką, obrać, pokrajać na kawałki. Jabłka umyć, obrać, pokrajać na ćwiartki, wykrajać gniazda nasienne. Wycisnąć sok z buraków i jabłek, doprawić do smaku solą oraz cukrem i wzbogacić dodatkiem posiekanej zielonej pietruszki.

NAPÓJ Z BURAKÓW

50 dag buraków, 3 dag cukru, skórka razowego chleba, sól, koperek zielony

Buraki dokładnie umyć, obrać, opłukać i drobno pokrajać. Włożyć do słoja, zalać 1 l przegotowanej wody, dodać

cukier, skórkę chleba, przykryć czystą ściereczką lub gazą i pozostawić w temperaturze pokojowej na 3—5 dni. Po okresie fermentacji kwas przecedzić przez gazę i przełać do czystych butelek. Przechowywać w chłodnym miejscu. Przed podaniem doprawić do smaku solą, cukrem i posypać posiekanym koperkiem.

NAPÓJ Z BURAKÓW I OGÓRKÓW KWASZONYCH

1 kg buraków, 50 dag ogórków kwaszonych, 3 dag cukru, sól, kwassek lub sok cytrynowy, zielona pietruszka

Buraki umyć, obrać, optukać, pokrajać w kawałki i wycisnąć sok w wirówce. Dodać wyciśnięty sok z ogórków, posiekaną natkę pietruszki, wszystko doprawić i wymieszać. Można poprawić smak napoju dodatkiem 1—2 ząbków czosnku rozartego z solą.

NAPÓJ Z SERWATKI I ZAKWASU Z BURAKÓW

4 szklanki serwatki, 1 szklanka zakwasu z buraków, zielony koperek, sól, cukier

Serwatkę przecedzić, połączyć z zakwasem z buraków, doprawić do smaku. Wzbogacić dodatkiem posiekanego koperku.

NAPÓJ Z SERWATKI I RZODKIEWEK

4 szklanki serwatki, 1 pęczek rzodkiewek, 1 mały ogórek, szczypiorek, sól, cukier, 1 szklanka zsiadłego mleka

Mleko i serwatkę oziębic w lodówce. Rzodkiewki i ogórek umyć, drobno posiekać lub zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Mleko z serwatką dobrze roztrzepać, dodać rozdrobnione warzywa, drobno posiekany szczypiorek i doprawić do smaku. Podawać zaraz po przyrządzeniu.

NAPÓJ Z BURAKÓW I JOGURTU

4 opakowania jogurtu, 2 szklanki soku lub zakwasu z buraków, 1/2 pęczka zielonej pietruszki, 1/2 pęczka koperku, sól, cukier

Sok z buraków wymieszać z jogurtem, dodać posiekany koperek i pietruszkę, doprawić do smaku solą i cukrem.

NAPÓJ Z RZEPY I PORZECZEK

50 dag młodej rzepy, 30 dag czerwonych porzeczek, 1 łyżka miodu, sól, cukier

Rzepę umyć, obrać, opłukać i wycisnąć sok w wirówce. Porzeczki umyć, przebrać, przetrzeć przez sito. Przecier dodać do soku z rzepy, połączyć z 2 szklankami przegotowanej, ostudzonej wody z miodem, doprawić i wymieszać. Podawać w szklaneczkach zaraz po przyrządzeniu.

SOK Z MARCHWI

Marchew umyć, dokładnie obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach i odcisnąć sok lub wycisnąć

sok w wirówce. Doprawić do smaku cukrem i sokiem cytrynowym. Podawać zaraz po przyrządzeniu.

NAPÓJ Z MARCHWI I SOKU Z KWASZONEJ KAPUSTY

70 dag marchwi, 2 szklanki soku z kwaszonej kapusty, 1 łyżka posiekanego szczypiorku, cukier, pieprz

Marchew dokładnie umyć, oczyścić, zetrzeć na tarce o drobnych otworach i wycisnąć sok. Dodać do niego sok z kwaszonej kapusty, posiekany szczypior, doprawić do smaku cukrem oraz pieprzem i wymieszać. Dla poprawienia smaku można dodać mały ząbek czosnku.

NAPÓJ Z MARCHWI I JABŁEK

1 kg marchwi, 50 dag kwaśnych jabłek, sól, cukier

Marchew i jabłka umyć, obrać, jabłka pokrajać na ćwiartki, wykrajać gniazda nasienne, zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Wycisnąć sok, doprawić do smaku. Podawać zaraz po przyrządzeniu w małych szklankach.

NAPÓJ Z MARCHWI I ŻURAWIN

1 kg marchwi, 20 dag żurawin, kilka rodzyneków, cukier, sól

Marchew umyć, obrać, opłukać i wycisnąć sok w wirówce. Żurawiny umyć, przetrzeć przez sito. Przecier

dodać do soku, wlać 1 szklanę wody, doprawić, wymieszać. Podawać w szklankach z dodatkiem lodu, plasterka cytryny i kilku rodzyneków.

NAPÓJ Z MARCHWI, OGÓRKA KWASZONEGO I POMIDORÓW

50 dag marchwi, 1 ogórek kwaszony, 30 dag pomidorów, sól, cukier, zielona pietruszka

Marchew umyć, obrać, opłukać i razem z umyętymi pomidorami i ogórkiem wycisnąć sok w wirówce. Do otrzymanego soku dodać 1—1 1/2 szklanki wody i doprawić. Przed podaniem dodać drobno posiekaną zieloną pietruszkę.

NAPÓJ Z MARCHWI I NEKTARU TRUSKAWKOWEGO

1 kg marchwi, 2 szklanki nektaru truskawkowego, cukier, sok cytrynowy

Marchew umyć, obrać, opłukać i wycisnąć sok w wirówce. Do otrzymanego soku dodać nektar truskawkowy, wymieszać, doprawić do smaku. Podawać zaraz po przyrządzeniu w przeźroczystych szklaneczkach.

NAPÓJ Z MARCHWI I ŚLIWEK SUSZONYCH

1 kg marchwi, 10 dag śliwek suszonych, cukier, sok lub kwas cytrynowy, 1 łyżeczka rodzyneków

Sliwki umyć, zalać 1 szklanką wody z dodatkiem cukru i ugotować do miękkości. Przetrzeć przez sito, ostudzić. Marchew umyć, obrać, opłukać i wycisnąć sok w wirówce. Do soku z marchwi dodać przecier śliwkowy. Napój doprawić do smaku i zaraz podawać w szklankach z dodatkiem sparzonych rodzynek.

NAPÓJ KAROTENOWY

50 dag marchwi, 30 dag dyni, 1 pomarańcza, woda, cukier, sok cytrynowy

Marchew i dynię umyć, oczyścić, opłukać i wycisnąć sok w wirówce. Do soku dodać 1 szklankę przegotowanej, ostudzonej wody, wyciśnięty sok z pomarańczy, doprawić cukrem i lekko zakwasić sokiem cytrynowym.

NAPÓJ Z MARCHWI I MIODU

1 kg marchwi, 2—3 łyżki miodu, sok cytrynowy

Marchew dokładnie umyć, oczyścić, zetrzeć na tarce o drobnych otworach i wycisnąć sok lub wycisnąć sok w wirówce. Wymieszać go z 1 szklanką przegotowanej, ostudzonej wody, miodem i sokiem cytrynowym. Można dodać posiekanej zielonej pietruszki lub koperku.

NAPÓJ Z MARCHWI I KALAREPY

70 dag marchwi, 30 dag kalarepy, sól, cukier, sok cytrynowy

Marchew i kalarepę umyć, oczyścić i opłukać. Wycisnąć sok w wirówce lub zetrzeć na drobnej tarce i wycisnąć sok przez gazę. Wymieszać go z 1 szklanką przegotowanej, wystudzonej wody, doprawić do smaku solą, cukrem i sokiem cytrynowym. Podawać z drobno posiekaną zieloną pietruszką.

JOGURT MARCHWIOWY

5 opakowań jogurtu, 5 marchewek

Marchew umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce i wycisnąć sok. Połączyć go z jogurtem, dobrze wymieszać. Zaraz podawać.

JOGURT MARCHWIOWO-MORELOWY

5 opakowań jogurtu, 5 marchewek, 20 dag dżemu morelowego, 8 dag cukru, sok cytrynowy

Marchew umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach i skropić sokiem cytrynowym. Jogurt wymieszać z dżemem, rozdrobnioną marchewką i cukrem. Podawać z biszkoptami.

JOGURT Z WARZYWAMI

4 opakowania jogurtu, 1 marchew, 1/2 małego selera, 1 łyżka musztardy, 1 pęczek zielonej pietruszki, szczypiorek, sól, cukier

Marchew i seler umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o średnich otworach i dodać do jogurtu. Dodać posiekaną pietruszkę i szczypior. Doprawić musztardą, solą i cukrem.

NAPÓJ Z RZODKWI I SOKU POMIDOROWEGO

50 dag czarnej rzodkwi, 1 szklanka soku pomidorowego, zielona pietruszka, sól, cukier

Rzodkiew dokładnie umyć, obrać, opłukać, pokrajać i wycisnąć sok w wirówce. Połączyć go z sokiem pomidorowym, wymieszać z posiekaną zieloną pietruszką, doprawić do smaku.

NAPÓJ Z RZODKWI I OGÓRKA ŚWIEŻEGO

60 dag rzodkwi, 2 ogórki świeże, koperek zielony, sól, cukier

Rzodkiew umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Zalać szklanką przegotowanej wody i odstawić na 30 min. Przecier przecedzić przez gęste sito, dodać sok z utartych i odcisniętych ogórków. Wymieszać z posiekanym koperkiem. Napój doprawić do smaku i zaraz podawać.

NAPÓJ Z SELERÓW I SOKU POMIDOROWEGO

50 dag selerów, 2 szklanki soku pomidorowego, zielona pietruszka, sól, cukier, 1 ząbek czosnku

Selery dokładnie umyć, obrać, opłukać, pokrajać i wycisnąć sok w wirówce. Dodać 1 szklankę przegotowanej wody, wymieszać z sokiem pomidorowym, doprawić cukrem i czosnkiem rozartym z solą. Wymieszać z drobno posiekaną zieloną pietruszką.

GORĄCY NAPÓJ Z SELERÓW I SOKU POMIDOROWEGO

40 dag selerów, 2 cebule, 2 szklanki soku pomidorowego, 4 dag masła, zielony koperek, sól, pieprz, cukier

Selery dokładnie umyć, obrać, opłukać, pokrajać w plastry, zalać wrzącą, osoloną wodą z dodatkiem tłuszczu i zagotować. Następnie dodać obraną i pokrajaną w kostkę cebulę i gotować ok. 30 minut. Wywar odcedzić, połączyć z sokiem pomidorowym, doprawić do smaku. Podawać z dodatkiem posiekanego zielonego koperku do gorących przystawek, pasztecików, pierogów z mięsem itp.

NAPÓJ Z WARZYW MIESZANYCH

1 kg marchwi, 25 dag selerów, 2 cebule, 1 duże kwaśne jabłko, sól, cukier

Marchew i selery dokładnie umyć, oczyścić, opłukać, cebulę obrać, opłukać. Warzywa włożyć do wirówki i wycisnąć sok. Dodać do niego 1 szklankę wody, wymieszać. Doprawić sok do smaku. Podawać bezpośrednio po przyrządzeniu.

NAPÓJ WARZYWNY JESIENNY

40 dag marchwi, 20 dag pietruszki, 30 dag selerów, 30 dag dojrzałych pomidorów, zielona pietruszka i nać selera, sól, cukier

Marchew, pietruszkę i selery dokładnie umyć, obrać, opłukać, pokrajać i wycisnąć sok w wirówce. Pomidory umyć, pokrajać na ćwiartki, przetrzeć przez sito, dodać do soku, wymieszać, doprawić. Przed podaniem dodać posiekaną zieloną pietruszkę i zieloną nać selera.

NAPÓJ WARZYWNY PIKANTNY

30 dag marchwi, 20 dag selerów, 10 dag pietruszki, 1/2 szklanki soku pomidorowego, 1 szklanka soku z ogórków kwaszonych, 2—3 zębki czosnku, sól, pieprz, koperek zielony

Marchew, pietruszkę i selery umyć, obrać, opłukać i ugotować esencjonalny wywar. Odcedzić go, ochłodzić, połączyć z sokiem pomidorowym i sokiem z ogórków. Dodać rozarty z solą czosnek, drobno posiekany koperek, doprawić do smaku. Podawać w szklankach do przystawek i kanapek.





PRZETWORY

KWAS Z BURAKÓW

1 kg buraków, 1 łyżka cukru, 1—2 zębki czosnku, skórka razowego chleba

Umyte i obrane buraki pokrajać w cząstki, włożyć do kamiennego garnka i zalać 1 l letniej wody. Dodać cukier, skórkę chleba i pokrajany w cząstki czosnek. Garnek przykryć gazą i pozostawić w temperaturze 20°C na 4—5 dni. Po okresie fermentacji kwas odcedzić i przelać do czystych butelek. Przechowywać w chłodnej piwnicy. Używać do barszczu, sporządzania napojów lub jako środek zakwaszający.

BOTWINA W „TWISTACH”

Botwina, kwas buraczany, koperek lub szczypiorek, sól, cukier

Botwinę przebrać, dokładnie umyć, osączyć i drobno pokrajać. Zalać niewielką ilością kwasu buraczanego, posolić, doprawić cukrem i zagotować. Gorącą botwinę przełożyć do umytych i wyprażonych słoików, dodać posiekany koperek lub szczypior, zamknąć pokrywkami. Ustawić słoiki w garnku, zalać wodą, tak aby całkowicie je zakryła, i pasteryzować 20—30 min.

PASTA JARZYNOWA

1 kg marchwi, 1 kg pietruszki, 75 dag selerów, 1 kg cebuli, 50 dag porów, 8 dag pasty pomidorowej, 2 duże łyżki soli, 2 łyżki cukru, pieprz, liście laurowe, 6 łyżek oleju

Warzywa korzeniowe dokładnie umyć, obrać, optukać i zetrzeć na tarce o średnich otworach. Por i cebulę obrać, optukać i pokrajać w kostkę. Warzywa wymieszać z solą, włożyć do rondla z rozgrzany olejem i dusić na małym ogniu. W miarę wyparowywania soku podlewać niewielką ilością wody i dusić aż powstanie gęsta masa. Dodać do niej pastę pomidorową, przyprawy, cukier, poddusić wszystko 15 min. Nakładać do małych słoików „twist-off” i zamknąć. Następnego dnia słoje wstawić do piekarnika i pasteryzować 30—35 min w temperaturze 90°C. Wyjąć po ostygnięciu. Pasta stanowi doskonały dodatek do kanapek z wędliną, sera, jajek oraz do mięsa.

SALATKA WARZYWNA PASTERYZOWANA I

1 kg marchwi, 50 dag kalafiora, 20 dag pietruszki, 30 dag selerów, sól, cukier, kwas cytrynowy

Warzywa umyć, obrać, wrzucić do wrzącej wody i lekko obgotować, a następnie pokrajać w kostkę lub zetrzeć na tarce o dużych otworach. Rozdrobnione warzywa ułożyć w słojach „twist-off”, zalać, doprawionym do smaku solą, cukrem, pieprzem i kwaskiem cytrynowym, wywarem z gotowania warzyw. Słoje zamknąć i pasteryzować 2—3 razy po 20—30 min w odstępach 18—24 godz., w celu zniszczenia drobnoustrojów, które zostały w przetworach po pierwszym gotowaniu. Poziom wody, w której umieszczone są pasteryzowane w słojach warzywa, musi zakrywać wieka słoików.

SALATKA WARZYWNA PASTERYZOWANA II

1 kg marchwi, 20 dag pietruszki, 30 dag selerów, 25 dag ogórków świeżych, 3 strąki papryki, 1 l wody, 3 dag soli, 4—5 dag cukru, 1 płaska łyżeczka kwasu cytrynowego, 2 łyżki oleju, koperek, pieprz, estragon

Warzywa umyć, obrać, optukać i lekko obgotować. Wyjąć z wywaru, pokrajać w kostkę. Ogórek i paprykę pokrajać w paski. Warzywa przełożyć do słoików. Z wywaru uzupełnionego wodą z dodatkiem soli, cukru, kwasu i oleju oraz przypraw sporządzić zalewę, którą zalać warzywa. Słoje zamknąć pokrywkami i pasteryzować 25—30 min. Po 18—24 godz., a następnie po 48 godz. przeprowadzić ponownie pasteryzację.

PIKLE Z WARZYW MIESZANYCH

2 kg marchwi, 80 dag selerów, 1 kg cebuli (jak najmniejsze), 1 kg ogórków (jak najmniejsze), 50 dag kalafiorów, 1/3 l octu 10-procentowego, 10 dag cukru, liście laurowe

Warzywa umyć, marchew, cebulę i selery obrać, kalafior podzielić na części. Marchew pokrajać w krążki, selery — w paski, większe cebule przekrajać na połowy. Warzywa obgotować w małej ilości wrzącej, osolonej wody. Sporządzić zalewę, składającą się z 1 l wody, octu oraz cukru i kilku liści laurowych. Ułożone w słoikach warzywa zalać zalewą i szczelnie zamknąć przykrywą.

KWASZONKA Z WARZYW MIESZANYCH

1 kg marchwi, 1 kg kapusty, 30 dag selerów, 20 dag pietruszki, 2 pory,
4 dag soli

Kapustę obrać, umyć i drobno poszatkować. Marchew, selery i pietruszkę umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Pory pokrajać w krążki. Wszystkie warzywa wymieszać z solą, przełożyć do garnka kamiennego i ściśto ubić. Przykryć czystym płótnem, nakryć denkiem i obciążyć. Zakwasić, a po ustaniu fermentacji przenieść kwaszonkę do piwnicy.

Uwaga!

Można również kwaszonkę sporządzać w wekach lub twistach. Warzywa ściśto ubite w słoju (aż do powstania soku) należy szczelnie zamknąć i przenieść do piwnicy po 10 dniach.

SKORZONERA PASTERYZOWANA

2 kg skorzonery, 1 l wody, 2—3 łyżki octu winnego, 2 dag cukru,
2 dag soli

Skorzonkę umyć, obrać i włożyć do lekko zakwaszonej wody, aby nie ściemniała. Opłukać korzonki, ułożyć w słojach „twist-off” i zalać zalewą sporządzoną z wody, octu, cukru i soli. Słoje zakręcić, umieścić w kotle z wodą tak, aby były całkiem zanurzone, i pasteryzować ok. 10 min od momentu zawrzenia wody.

LIŚCIE SELERA SOLONE

50 dag zielonych liści selera, 8 dag soli

Liście selera dokładnie opłukać, osączyć i pokrajać. Układać je w słoju, przesypując solą, a potem ściśto ubić. Nasolony, dobrze uciśnięty seler powinien być przykryty wytworzonym sokiem. Jeśli jest go mało, dodać trochę przegotowanej wody. Słój zamknąć pokrywą. Używać w miarę potrzeby, zbierając wierzchnie warstwy przetworu.

Uwaga!

W ten sposób można również przyrządzić soloną zieloną pietruszkę lub koper.

SUSZONA WŁOSZCZYŻNA

1 kg marchwi, 50 dag pietruszki, 50 dag selerów, 30 dag porów

Warzywa umyć, obrać opłukać (por oczyścić z części niejadalnych) i rozdrobnić. Poddać je (z wyjątkiem pora) blanszowaniu, tj. włożyć do cedzaka i zanurzyć w gotującej się wodzie na 5—7 min. Osączyć, wyłożyć na papier pergaminowy i wstawić do piekarnika nagrzanego

do temperatury 45—60°C. Początkowo (przez 30 min) suszyć warzywa przy zamkniętych drzwiczkach, potem je uchylić. Warzywa często przewracać, aby się nie zlepiały. Dobrze wysuszone powinny być elastyczne, niezbyt łamliwe.

Uwaga!

Susz po wystudzeniu przełożyć do czystych, suchych słoików lub woreczków polietylenowych.



BIBLIOGRAFIA

- L'art de cuisiner. Hachette, Paris 1980
- Bender A. E.: Człowiek i żywność. PWN, Warszawa 1980.
- Beuard Françoise: Les bonnes recettes. Pour la coctre-minute. SEB, Paris 1983.
- Chmielowski L.: Problemy żywnościowe. PWN, Warszawa 1982.
- Cholewińska B.: Warzywnictwo. PWRiL, Warszawa 1968.
- Fajkowska H., Wolfowa K.: Warzywa mało znane. PWRiL, Warszawa 1960.
- Ginette Mathiot: Je sais cuisiner (2000 recettes). Edidions Albin Michel, Paris 1970.
- Halbański M. E.: Potrawy z różnych stron świata. Watra, Warszawa 1978
- Hyams E.: Rośliny w służbie człowieka. PWN, Warszawa 1974.
- Iwaszkiewicz M., Włodek S.: Kuchnia francuska. KAW, Warszawa 1978.
- Kirschner H.: Żywnienie a praca. PZWL, Warszawa 1979.
- Rajmond Oliver: Franska kökets stora kokbok — teknik och hemllghe-
ter. Allhems Förlag, Malmö 1975.
- Surowce roślinne. Praca zbiorowa pod red. W. Byszewskiego. PWN, Warszawa 1972.
- Piekarska J., Kuczera-Łoś M.: Skład i wartość odżywcza produktów spożywczych. PZWL, Warszawa 1983.
- Snaglewska B., Zahorska J.: Potrawy staropolskie i regionalne. CRZZ, Warszawa 1976.
- Szczygieł A., Siczkówna J., Nowicka L.: Normy żywienia dla 18 grup ludności. PZWL, Warszawa 1972.
- Towaroznawstwo warzyw i owoców. Praca zbiorowa pod red. M. Drozdowicza. ZW CRS, Warszawa 1972.
- Zawistowska Z. i inni: Napoje domowe. WPLiS, Warszawa 1968.
- Vilem Yrabec: Velka kucharka. (2500 recept). Avicenum Zdrovotnicle Nakladatelsti, Praha 1970.

SPIS TREŚCI

WIADOMOŚCI OGÓLNE

Trochę historii	6
Charakterystyka poszczególnych rodzajów warzyw korzeniowych	7
Brukiew	7
Buraki	8
Marchew	10
Pietruszka	12
Seler	14
Rzepa	15
Rzodkiew	16
Rzodkiewka	17
Skorzonera	19
Salsefia	20
Pasternak	21
Chrzan	22
Wartość odżywcza i zastosowanie kulinarne warzyw korzeniowych	23
Przechowywanie i domowe przetwórstwo warzyw korzeniowych	32

PRZEPISY

SURÓWKI	40
Surówka z brukwi	40
Surówka z brukwi, jabłek i śliwek	40
Surówka z brukwi, marchwi i jabłka	41
Surówka z brukwi i porzeczek	41
Surówka z brukwi i kapusty kiszzonej	41
Surówka z brukwi i innych warzyw	42
Surówka z brukwi pikantna	42
Surówka z brukwi, kapusty włoskiej i śliwek	43
Surówka z chrzanu, jabłek i buraków	43
Surówka z chrzanu i jabłek	43
Surówka z chrzanu z borówkami	44
Surówka z kalarepy i marchwi	44
Surówka z marchwi, kalarepy i rzodkiewek	45
Surówka z marchwi i jabłka	45
Surówka z marchwi, jabłek i chrzanu	45
Surówka z marchwi i selera	46

Surówka z marchwi, jabłek i śliwek suszonych	46
Surówka z marchwi i śliwek węgierek	46
Surówka z marchwi, śliwek suszonych i orzechów	47
Surówka z marchwi i porzeczek	47
Surówka z marchwi z porami	48
Surówka z marchwi i pietruszki	48
Surówka z marchwi i czarnej rzodkwi	48
Surówka z marchwi, ogórka i papryki	49
Surówka z rzodkiewek i papryki	49
Surówka z rzodkiewek z groszkiem	49
Surówka z rzodkiewek z jajkiem	50
Surówka z rzodkiewek i ogórka	50
Surówka z rzodkiewek z żółtkami	50
Surówka z czarnej rzodkwi i ogórka	51
Surówka z czarnej rzodkwi i twarogu I	51
Surówka z czarnej rzodkwi i twarogu II	51
Surówka z czarnej rzodkwi i jabłka	52
Surówka z czarnej rzodkwi i pomidorów	52
Surówka z czarnej rzodkwi i marchewki	52
Surówka z czarnej rzodkwi i pora	53
Surówka z czarnej rzodkwi i kapusty włoskiej	53
Surówka z selerów, marchwi i śliwek	54
Surówka z selerów i jabłka	54
Surówka z selerów, kapusty i ogórka	54
Surówka z selerów, ogórków i marchwi	55
Surówka z selerów, jabłek i orzechów	55
Surówka z selerów, jabłek i chrzanu	55
Surówka z selera specjalna	56
Surówka po prasku	56
Surówka ze skorzonery I	57
Surówka ze skorzonery II	57
Surówka z pasternaku, jabłek i chrzanu	57
Surówka z wiosennych warzyw	58
Surówka z warzyw mieszanych I	58
Surówka z warzyw mieszanych II	59
Surówka z warzyw mieszanych III	59
SALATKI	60
Chrzan z jajkami i śmietaną	60
Chrzan z twarogiem	60
Buraki z chrzanem (ćwikła) I	61
Buraki z chrzanem (ćwikła) II	61
Sałátka z buraków i kwaszonego ogórka	62
Buraki z cytryną i orzechami	62
Sałátka z buraków z jajkami	62

Sałatka z buraków z papryką	63
Sałatka z buraków z kapustą kwaszoną	63
Sałatka z buraków — vinaigrette	64
Sałatka z buraków i cebuli	64
Sałatka z buraków i warzyw różnych	64
Sałatka z buraków i fasoli	65
Sałatka z buraków luksusowa	65
Sałatka z buraków po szwedzku	66
Sałatka śledziowo-burakowa	66
Sałatka z marchwi z chrzanem	66
Sałatka z pasternaku I	67
Sałatka z pasternaku II	67
Sałatka z rzodkiewek i sera żółtego	68
Koszyczki z czarnej rzodkwi	68
Sałatka z selerów i ryżu	69
Sałatka z selera i buraków z sardynką	69
Sałatka z selerów po hiszpańsku	69
Sałatka z selerów po szwedzku	70
Selery po cygańsku	70
Sałatka z selerów i jajek	71
Selery faszerowane groszkiem	71
Sałatka z selerów i jabłek	72
Selery faszerowane sałatką jarzynową	72
Selery faszerowane mięsem	73
Selery w sosie greckim	73
Sałatka ze skorzonery	74
Sałatka ze skorzonery i ziemniaków	74
Sałatka z warzyw i ryżu I	75
Sałatka z warzyw i ryżu II	75
Sałatka jarzynowa ze śledziem	76
Sałatka z warzyw i żółtego sera	76
Sałatka jarzynowa — wykwintna	77
Sałatka jarzynowa „bogata”	77
Sałatka jarzynowa w pomidorach	78
Sałatka rosyjska	79
Sałatka jarzynowa włoska	79
Sałatka jarzynowa francuska	80
Sałatka jarzynowa niemiecka	80
Bukiet z jarzyn	80
ZUPY	82
Wywar z włoszczyzny (rosół jarski)	82
Wywar jarzynowo-grzybowy	82
Wywar mięsno-jarzynowy (rosół mięsny)	83
Zupa z brukwi	83

Zupa z brukwi zasmażana	84
Zupa z brukwi z mięsem	84
Barszcz czysty	85
Barszcz czysty z fasolą	85
Barszcz czerwony wigilijny	86
Barszcz czerwony zabielały I	86
Barszcz czerwony zabielały II	87
Barszcz czerwony królewski	87
Barszcz czerwony na zakwasie z ogórków	88
Barszcz podolski	88
Barszcz czerwony wołyński	89
Barszcz małososyjski	89
Barszcz z botwiną	90
Botwina	90
Chłodnik litewski	91
Chłodnik polski	91
Chłodnik z buraków i ogórków	92
Zupa-krem z marchwi	92
Zupa z marchwi na mleku	93
Zupa z kalarepy i rzepy	93
Zupa pietruszkowa	94
Zupa selerowa	94
Zupa selerowo-jabłkowa	95
Zupa selerowa po holendersku	95
Zupa-krem z selerów	95
Zupa ze skorzonery lub salsefii	96
Zupa ziemniaczano-pasternakowa	96
Zupa jarzynowa zasmażana	97
Zupa jarzynowa przecierana	97
Zupa jarzynowa „julianka”	98
Zupa jarzynowa z zacierkami	98
Zupa jarzynowa z kaszą manną	99
Zupa jarzynowo-ryżowa	99
Zupa jarzynowa z lanym ciastem	100
Zupa jarzynowa (pejzanka)	100
Zupa jarzynowa z pieczarkami	101
Zupa jarzynowa z fasolą	101
Zupa jarzynowa „minestra”	101
Zupa z warzyw mieszanych z kulkami mięsnymi	102
Zupa jarzynowa z pomidorami mrożonymi	103
Zupa jarzynowa po francusku	103
Zupa jarzynowa po grecku (potage)	103
Zupa „julienne”	104
Zupa gulaszowa węgierska	104
Zupa jarzynowa „prowansalska”	105

Zupa jarzynowa po neapolitańsku	105
Zupa „garbure”	106
Zupa z kury i warzyw „ujhazi”	106
Krupnik jarzynowy	107
Zupa rumfordzka	107
Zupa jarzynowa z warzyw mrożonych z pulpetami rybnymi	108
DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE	109
Brukiew duszona z baraniną	109
Brukiew z wieprzowiną	110
Brukiew faszerowana mięsem	110
Brukiew nadziewana pieczarkami	111
Brukiew duszona po węgiersku	111
Brukiew z grzybami	112
Marchew po wiejsku	112
Marchew zapiekana z pieczarkami	113
Marchew po flamandzku	113
Marchew w cieście naleśnikowym	114
Marchew w cieście biszkoptowym	114
Kluski kładzione z marchwią	114
Kluski marchwiowo-serowe	115
Racuszki „karotenki”	115
Pierogi z serem i marchewką	116
Ołatki z marchwi i jabłek	116
Pyzy drożdżowe z marchwią	117
Budyń z marchwi (na słono)	117
Budyń z marchwi (na słodko)	118
Ryż z marchewką i jabłkami	118
Piernik z marchwi	119
Pasternak zapiekany	119
Pasternak duszony z mięsem	120
Kurczę z rzodkiewkami	120
Selery po włosku	121
Selery zapiekane z pieczarkami	121
Krokiety z selerów	122
Kotleciki z selerów	122
Selery po aragońsku I	123
Selery po aragońsku II	123
Selery duszone z pomidorami	124
Selery smażone w cieście	124
Selery po normandzku	125
Selery faszerowane ryżem	125
Selery faszerowane pieczarkami	126
Selery faszerowane groszkiem zielonym	126
Selery faszerowane jaskami i warzywami	127

Purée z selerów zapiekane I	128
Purée z selerów zapiekane II	128
Kura z selerami i pietruszką	129
Skorzonera zapiekana z sosem beszamelowym	129
Skorzonera w sosie serowym	130
Skorzonera lub salsefia w cieście	130
Skorzonera z selerami i pomidorami	131
Skorzonera zapiekana z jajkami i pomidorami	131
Skorzonera z jajkami w sosie chrzanowym	132
Skorzonera lub salsefia w sosie pieczarkowym	133
Skorzonera lub salsefia po wiedeńsku	133
Skorzonera lub salsefia po prowansalsku	134
Skorzonera po włosku	134
Skorzonera podsmażana	135
Skorzonera w szynce	135
Omlet ze skorzonera	135
Flaczki jarskie I	136
Flaczki jarskie II	136
Budyń z warzyw i mięsa	137
Warzywa po macedońsku	138
Zapiekanka z warzyw „wykwintna”	138
Jarzyny zapiekane z jajkami	139
Zapiekanka z warzyw (giuwecz)	139
Zapiekanka z warzyw i bułki	140
Gołąbki z ryżem i jarzynami	141
Papryka nadziewana warzywami	141
Rzodkiew nadziewana pieczarkami	142
Placki selerowo-ziemniaczane	142
Ziemniaki duszone z jarzynami	143
Makaron zapiekany z warzywami	144
Makaron z warzywami i mięsem	144
Risotto z warzywami i pieczarkami	145
Risotto z warzywami	146
Omlet z nadzieniem z warzyw	146
Naleśniki z nadzieniem jarzynowym	147
Duszonka warzywna po podlasku	147
Kotlety z kaszy jaglanej i selerów	148
Kotlety z kaszy gryczanej i warzyw	148
Gelantyna jarzynowa	149
Pierogi z nadzieniem jarzynowym	150
Suflet z jarzyn i ryżu	150
Praskie knedle z jarzynami	151
„Dołki” z warzyw	151
Haché z jarzyn i mięsa	152
Kurczę z warzywami po szlachecku	152

Paszтет mięsno-jarzynowy	153
Warzywa z mięsem „Jardiniere”	153
Zrazy mielone „po chłopsku”	154
Cielęcina lub kura z marchewką i selerami	154
Boczek z jarzynami i chrzanem	155
Specjały w kokilkach	155
Dorsz po grecku	156
Ryba z selerami	157
Pieczeń wołowa z chrzanem	157
DODATKI DO POTRAW	158
Brukiew z wody	158
Brukiew oprószone	158
Brukiew zasmażana	159
Brukiew z fasolką szparagową zasmażana	159
Brukiew z marchwią zasmażana	160
Brukiew po mazursku	160
Brukiew panierowana	160
Buraki zasmażane	161
Buraki zasmażane z chrzanem	161
Buraki zasmażane z jabłkami	162
Buraki zasmażane z cebulą	162
Buraki zaprawiane śmietaną	162
Buraki w sosie agrestowym	163
Buraki z jabłkami i ogórkiem	163
Buraki z gruszkami	164
Buraki z nadzieniem	164
Buraki po burgundzku	164
Buraki z warzywami	165
Buraki pieczone z kminkiem	165
Marchew z wody	166
Marchew oprószone	166
Marchew zasmażana	166
Marchew w śmietanie	167
Marchew z papryką	167
Marchew z groszkiem	168
Marchew z boczkiem	168
Marchew z fasolką szparagową	168
Marchew z kalarepą	169
Marchew z ogórkiem świeżym	169
Marchew z rodzynkami	170
Marchew z estragonem	170
Marchew w sosie beszamelowym	170
Marchew glazurowana	171
Marchew po mazursku	171

Marchew po francusku	172
Marchew po burgundzku	172
Purée z marchwi	173
Marchew purée „crécy”	173
Pasternak z wody	174
Pasternak w sosie holenderskim	174
Rzodkiewka z wody	174
Rzodkiewka duszona z ogórkiem	175
Rzodkiewki duszone w śmietanie	175
Selery z cebulą	175
Selery smażone	176
Selery po francusku	176
Selery w sosie holenderskim	177
Skorzonera z wody	177
Skorzonera duszona	177
Skorzonera w sosie śmietanowym	178
Jarzyiny mieszane gotowane	178
Jarzyiny mieszane duszone	179
SOSY	180
Sos-krem chrzanowy	180
Sos chrzanowy	181
Sos chrzanowy z zasmażką	181
Sos chrzanowo-musztardowy	181
Sos chrzanowy z jabłkami	182
Sos chrzanowo-porzeczkowy	182
Sos chrzanowo-jabłkowy ze śmietaną	182
Sos majonezowo-chrzanowy	183
Sos chrzanowy z borówkami	183
Sos jarzynowy	184
Sos jarzynowy pikantny	184
Sos grecki	184
Sos pietruszkowy	185
Sos staropolski	185
Sos z selera solonego (natki)	186
NAPOJE	187
Napój z buraków i jabłek	187
Napój z buraków	187
Napój z buraków i ogórków kwaszonych	188
Napój z serwatki i zakwasu z buraków	188
Napój z serwatki i rzodkiewek	188
Napój z buraków i jogurtu	189
Napój z rzepy i porzeczek	189
Sok z marchwi	189

Napój z marchwi i soku z kwaszonej kapusty	190
Napój z marchwi i jabłek	190
Napój z marchwi i żurawin	190
Napój z marchwi, ogórka kwaszonego i pomidorów	191
Napój z marchwi i nektaru truskawkowego	191
Napój z marchwi i śliwek suszonych	191
Napój karotenowy	192
Napój z marchwi i miodu	192
Napój z marchwi i kalarepy	192
Jogurt marchwiowy	193
Jogurt marchwiowo-morelowy	193
Jogurt z warzywami	193
Napój z rzodkwi i soku pomidorowego	194
Napój z rzodkwi i ogórka świeżego	194
Napój z selerów i soku pomidorowego	194
Gończy napój z selerów i soku pomidorowego	195
Napój z warzyw mieszanych	195
Napój warzywny jesienny	196
Napój warzywny pikantny	196
PRZETWORY	197
Kwas z buraków	197
Botwina w „twistach”	197
Pasta jarzynowa	198
Sałátka warzywna pasteryzowana I	198
Sałátka warzywna pasteryzowana II	199
Pikle z warzyw mieszanych	199
Kwaszonka z warzyw mieszanych	200
Skorzonera pasteryzowana	200
Liście selera solone	201
Suszona włoszczyzna	201
Bibliografia	203

Cena zł 140,-

ISBN 83-225-0169-2