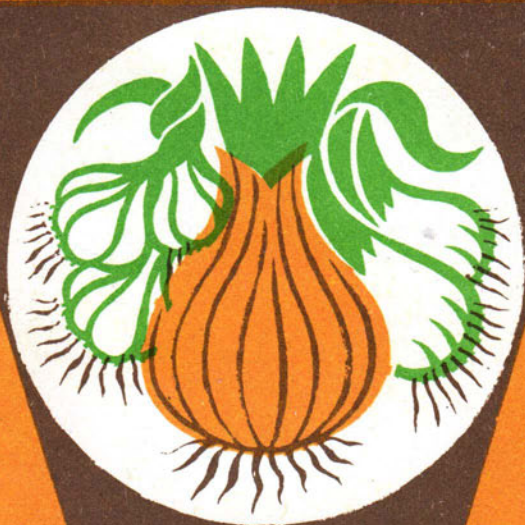


MAŁGORZATA CEMPEL-ZGIERSKA

# WARZYWA CEBULOWE



**MAŁGORZATA CEMPEL-ZGIERSKA**



**WARZYWA CEBULOWE**

**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

**MAŁGORZATA CEMPEL-ZGIERSKA**

# **WARZYWA CEBULOWE**



**WARZYWA  
I OWOCE  
POTRAWY  
I PRZETWORY**

**WYDAWNICTWO • WATRA • WARSZAWA 1986**



Opracowanie graficzne  
JERZY TREUTLER  
Redaktor  
ALINA STRADECKA  
Recenzent  
ANNA GASIK  
Redaktor techniczny  
BARBARA BOCHENEK  
Korektor  
TERESA TWARDZIAK

ISBN 83-225-0178-1

Wszelkie prawa zastrzeżone  
Printed in Poland

WYDAWNICTWO WATRA  
Warszawa 1986. Wydanie I.  
Nakład 50 000 + 250 egz. Format B6.  
Symbol 10599/RK. Ark. wyd. 6,5. Ark. druk. 4,0/5,32.  
Papier druk. sat. kl. III, 70 g, 70×100  
Maszynopis oddano do składu w kwietniu 1985 r.  
Podpisano do druku w lipcu 1986 r.  
Druk ukończono w sierpniu 1986 r.  
Zam. 7436/85 E-5-71 Cena zł 100,—  
Rzeszowskie Zakłady Graficzne,  
Rzeszów, ul. Marchlewskiego 19.

# WIADOMOŚCI OGÓLNE



## CO NALEŻY WIEDZIEĆ O WARZYWACH CEBULOWYCH

Warzywa cebulowe znane i uprawiane były już w starożytności. Za czasów Ramzesa II, tj. w latach 1292—1234 p.n.e., uprawiano je na obrzeżach dużych miast. Ludzie żyjący w tamtych odległych czasach najczęściej i najchętniej spożywali cebulę i czosnek na surowo, ceniąc ich walory smakowe i odżywcze.

Cebula, czosnek i pory należą do botanicznej rodziny amarylkowatych (*Amaryllidaceae*), dawniej zwanych liliowatymi. Poza wymienionymi gatunkami do rodziny tej zaliczamy: cebulę szalotkę, czosnek hiszpański, tzw. rokambuł, oraz szczypiorek siedmiolatkę, nazywaną też często czosnkiem dętym. Ich cechą charakterystyczną jest to, że wszystkie wytwarzają jadalną cebulę.

W Polsce warzywa cebulowe uprawia się jako rośliny dwuletnie, jedynie szczypiorek siedmiolatkę jest rośliną trwałą. Są one stosunkowo mało wrażliwe na niskie temperatury, potrzebują umiarkowanych ilości wody i mają duże wymagania glebowe. Ogrodnicy zaliczają je do warzyw tzw. długiego dnia; jest to określenie charakteryzujące porę roku, w której najlepiej się rozwijają.

Wszystkie warzywa cebulowe mają duże znaczenie odżywcze, zdrowotne i gospodarcze. W tradycyjnej kuchni polskiej służą od wieków jako przyprawa, gdyż dzięki olejkom eterycznym oraz fitoncydom nadają potrawom bardziej zdecydowany, ostry smak. Dobrze przechowują się przez zimę, nie tracąc zbyt wiele wartości odżywczych i smakowych, podczas gdy inne warzywa szybciej ulegają zepsuciu w tym okresie. W związku z tym można ich używać przez cały rok. Szczególnie ważne jest spożywanie warzyw cebulowych wczesną wiosną, gdyż dzięki zawartym substancjom bakteriobójczym chronią sku-

tecznie przed schorzeniami, na które w tym okresie częściej zapadamy. Są to np.: bóle głowy, krwawienia z dziąseł oraz infekcje górnych dróg oddechowych. Na przedwiośniu powinno się jadać cebulę, czosnek i pory na surowo, jako składnik surówek i sałatek lub dodatek do pieczywa.

## GATUNKI I ODMIANY WARZYW CEBULOWYCH

### CEBULA



Z warzyw cebulowych najczęściej uprawia się w Polsce cebulę zwyczajną (*Allium cepa* L.). Do Europy sprowadzono ją z Azji, gdzie w rejonach zachodnich i środkowych tej części świata do chwili obecnej rośnie ona w stanie dzikim. Istnieją dowody, że w starożytności Grecy spożywali podczas oglądania przedstawień teatralnych surową cebulę. W czasach późniejszych zaczęto z niej przyrządzać różne potrawy.



Światowymi ośrodkami uprawy cebuli są: Egipt, Hiszpania i Węgry. Polska zajmuje jedenaste miejsce w świecie pod względem produkcji tego warzywa.

Cebula wymaga gleb bardzo żyznych, o dużej zawartości próchnicy. W Polsce udaje się szczególnie dobrze w kilku regionach. Są to województwa: warszawskie, łódzkie, poznańskie, lubelskie i wrocławskie. Plon przy uprawie z siewu do gruntu wynosi 120—180 q/ha, a z rozsady i dymki — 180—250 q/ha.

Cebula zwyczajna ma dużą wartość odżywczą. 100 g produktu rynkowego (tzn. nie oczyszczonego) dostarcza: 33 kcal, 1,2 g białka roślinnego, 0,4 g tłuszczu, 6,1 g węglowodanów ogółem, 0,7 g błonnika. Cukier, występujący w cebuli, to głównie sacharoza. Ze składników mineralnych dostarcza ona naszemu organizmowi: 22 mg wapnia, 12 mg fosforu, 1,1 mg żelaza, 6,9 mg magnezu oraz związku siarki. Olejek eteryczny, który nadaje jej specyficzny smak i zapach, to dwusiarczek allilopropylowy.

Dzięki zawartym w cebuli fitoncydom, czyli związkom o znaczeniu bakteriobójczym, znajduje ona zastosowanie w przemyśle przetwórczym. Ponieważ w jej składzie znajdują się związki siarki, leczy choroby owłosionej skóry głowy, wzmacnia paznokcie, działa oczyszczająco na pęcherz oraz zapobiega skrzepom.

Poza składnikami mineralnymi cebula zawiera kilka cennych dla naszego organizmu witamin. A więc: 36 j.m. witaminy A, chroniącej oczy przed kurzą ślepotą i mającej wpływ na wzrost dzieci i młodzieży oraz na prawidłowy wygląd skóry; 0,05 mg witaminy B<sub>1</sub>, której niedobory wpływają m.in. na schorzenia układu nerwowego; 0,03 mg witaminy B<sub>2</sub>, tzw. ryboflawiny, której niedobór powoduje m.in. znane powszechnie zapalenie kącików ust („zajady”) oraz schorzenia oczu i skóry. Cebula dostarcza również witaminy PP (w ilości 0,2 mg), chroniącej przed chorobą beri-beri, oraz 5,3 mg wita-

miny C, która nadaje jej znaczenie bakteriobójcze i przeciwskorbutowe. Ilość witaminy C w cebuli jest najniższa w porównaniu z pozostałymi warzywami z tej rodziny.

W Polsce znane są następujące odmiany cebuli:

**D a k o** — odmiana wczesna, silnie spłaszczona. Doskonale nadaje się do sporządzania surówek i sałatek, gdyż odznacza się najłagodniejszym smakiem ze wszystkich odmian.

**W o l s k a** — odmiana o stosunkowo długim okresie wegetacji, dająca w dobrych warunkach bardzo wysokie plony. Doskonale daje się przechowywać. Jest duża, kształtna, kulistoromboidalna, o słomkowożółtej, suchej łusce i łagodnym — słodkim smaku.

**S o c h a c z e w s k a** — odmiana późna, bardzo plenna. Doskonale nadaje się do długiego zimowego przechowywania.

**Ż y t a w s k a** — odmiana wcześniejsza od Wolskiej. Spłaszczona, o słomkowożółtej łusce i ostrzejszym smaku. Stosowana jest najczęściej jako przyprawa. Daje wysokie plony i dobrze się przechowuje.

**R a w s k a** — odmiana średniej wielkości, o barwie brąznożółtej i smaku ostrzejszym od Wolskiej. Ma średnio długi okres wegetacji, dobrze i wczesnie zasycha, daje się dobrze przechowywać.

**H o l e n d e r s k a** czerwona i biała — najtrwalsze ze wszystkich odmian, uprawiane wyłącznie na przechowywanie zimowe. Bardzo delikatne w smaku, mogą być spożywane na surowo — jak dodatek do pieczywa. Późną wiosną i wczesnym latem używamy cebuli dymki razem ze szczypiorem. Wykorzystywana jest ona do sadzenia na przyspieszony plon, a uzyskuje się ją z nasion cebuli Holenderskiej.

Zbiory **cebuli siedmiolatki** (*Allium schoenoprasum*), czyli tzw. szczypiorku, uzyskuje się już wczesną wiosną. Zna ona jest we wszystkich krajach strefy umiarkowanej.

Raz posadzona rośnie na tym samym miejscu bez przesadzania przez kilka lat. Rozmnaża się najlepiej z nasienia.

Szcypiorek ma następujące wartości odżywcze w 100 g: 4,1 g białka, 0,8 g tłuszczu, 3,9 g węglowodanów ogółem, 1 g błonnika, 97 mg wapnia, 44 mg fosforu, 7,5 mg żelaza (połowa dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek dorosłego człowieka), 25,6 mg magnezu. Poza tym, tak jak inne warzywa cebulowe, szcypiorek dostarcza witamin: B<sub>1</sub> (0,08 mg), B<sub>2</sub> (0,09 mg), PP (0,4 mg) oraz C (67 mg). Ilość witaminy C zawarta w 100 g szcypioru pokrywa prawie w całości dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę.

**Cebula wielopiętrowa**, czyli szczytowa lub drzewiasta, tworząca w baldachach zamiast kwiatów lub obok nich drobne cebule, bywa u nas dużo rzadziej uprawiana.

**Cebula kartoflanka**, sprowadzona do Polski z Anglii, a pochodząca od cebuli Egipskiej, odznacza się twardym mięszkiem i jest bardzo plenna. Z jednej sztuki można otrzymać od piętnastu do dwudziestu cebul.

**Cebula szalotka** (*Allium ascalonicum*) — traktowana jako odmiana botaniczna cebuli zwyczajnej — ma jadalne krótkie liście (szcypior), a w ziemi wytwarza małe cebulki, których najczęściej używa się do przetworów.

Cebula nie potrzebuje zbyt silnego natężenia światła, natomiast w początkowym okresie wzrostu jest bardzo wrażliwa na brak wody, gdyż po wysianiu płytko się zakorzenia. Wymaga gleby żyznej, o dużej zawartości próchnicy. Z chwilą, gdy łodyżki tuż nad główkami cebuli są zupełnie lub przynajmniej na wpół suche, przystępujemy do zbioru, wrywając ją z ziemi. Następnie ostrym nożem ucinamy szcypior oraz korzenie, a cebule rozkładamy cienką warstwą w miejscu osłoniętym od deszczu. Po osuszeniu i oczyszczeniu z piasku przekładamy je do ażurowych skrzynek lub siatek i przeno-



simy do zaciemnionych pomieszczeń o temperaturze  $+8^{\circ}\text{C}$ , gdzie mogą być dłużej składowane.

Cebula, którą zamierzamy dłużej przechowywać w warunkach domowych, powinna być czysta, zdrowa, okryta co najmniej dwiema warstwami suchej łuski, bez plam gnilnych i z tzw. zasuszoną szyjką. Należy chronić ją przed mrozem, ale także izolować od źródeł ciepła i światła. Jest to ważne zwłaszcza w porze wczesnowiosennej, gdy zaczyna wyrastać w szczypior.

Do częściej spotykanych chorób wirusowych występujących na cebuli zaliczamy mączniaka rzekomego, objawiającego się tym, że porażone liście więdną i stopniowo zamierają. Opanowuje on również pędy nasienne, które łatwo się łamią. Inną chorobą jest głownia cebuli — niszcząca tylko młode rośliny, zanim wytworzą one pierwszy właściwy liść. Objawami tej choroby są występujące na liściach oraz łuskach podłużne smugi i wzdęcia, zawierające czarne zarodniki. Ze szkodników cebulę atakują przede wszystkim śmietka cebulanka oraz węgorzek niszczyk.

## CZOSNEK



Czosnek (*Allium sativum*) — bylina z rodziny amarylkowatych — sprowadzony został do Europy ze stepów Azji środkowej. W Polsce uprawiany jest jako roślina roczna, rozmnażana wegetatywnie. Łodygę właściwą, tzw. piętękę, ma skróconą; z dolnej jej powierzchni wyrastają korzenie przybyszowe, z górnej zaś — liście. W kątach liści znajdują się liczne pączki okryte mięsistymi łuskami, w których roślina gromadzi zapasy pokarmowe. Pączki te z czasem usamodzielniają się, tworząc oddzielne części cebuli, tzw. ząbki, służące do wegetatywnego rozmnażania.

Tak jak inne warzywa cebulowe, czosnek znany był już w czasach starożytnych. W Babilonii, Egipcie, Grecji i Rzymie ceniono przede wszystkim jego wielostronne właściwości lecznicze: moczopędne, przeciwmiażdżycowe, odkażające i poprawiające procesy metabolizmu, czyli przemiany materii. Czosnek oprócz tego działa przeciwskrzepowo i obniża ciśnienie krwi.

W swoim składzie zawiera aminokwas allinę, który rozkładając się na wiele olejków eterycznych nadaje mu charakterystyczny zapach i smak. Właściwości bakterio-bójcze czosnek zawdzięcza fitoncydom oraz substancji antybiotycznej — allistatynie, która powoduje np. niszczenie gronkowców i bakterii okrężnicy.

Czosnkowi przypisuje się również właściwości leczenia sklerozy oraz chorób serca. Istnieje opinia, że potrawy z jego zastosowaniem lub sam czosnek spożywany w postaci naturalnej (na surowo) są pokarmem ludzi długowiecznych, dzięki właściwościom odmładzającym. Zewnętrznie okłady z czosnku leczą rany, a u palaczy warzywo to przeciwdziała zatruciom nikotynowym.

100 g czosnku dostarcza organizmowi: 123 kcal, 5,6 g białka roślinnego, 0,1 g tłuszczu, 24,8 g węglowodanów ogółem i 0,9 błonnika. Ze składników mineralnych czosnek zawiera najwięcej, bo 85 mg wapnia, a ponadto: 16 mg fosforu, 5,4 mg żelaza, co prawie w połowie po-

krywa dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek dorosłego człowieka, oraz 24,1 mg magnezu.

Oprócz tego występują w nim witaminy z grupy B (0,03 mg — B<sub>1</sub>, 0,07 mg — B<sub>2</sub>, 0,5 mg — PP) oraz 12,5 mg witaminy C, co stanowi 1/6 dziennego zapotrzebowania człowieka na ten składnik. Z tego powodu czosnek powinien być spożywany głównie na surowo, gdyż witamina C — jak wiemy — jest bardzo nietrwała i niszczy się pod wpływem wielu czynników, m.in. wysokiej temperatury.

W naszym kraju rośnie 16 gatunków czosnku dzikiego, np. czosnek winnicowy, czosnek niedźwiedź, czosnek zielonawy. Występuje też 25 gatunków mających zastosowanie dekoracyjne. Do celów spożywczych i farmaceutycznych uprawia się czosnek pospolity, który pochodzi z Azji Mniejszej. Znanych jest ok. 260 gatunków tej byliny, rozprzestrzenionych na obszarach klimatu umiarkowanego półkuli północnej.

Wymaga on ziemi pulchnej, suchej, lekko piaszczystej i nasłonecznionej, nie znosi świeżego nawozu. Czosnek sadi się jesienią lub wiosną, otrzymując plony w czerwcu lub w sierpniu. Gdy liście zaczynają żółknąć i przysychać, wyjmujemy całe rośliny z ziemi i suszymy. Główki czosnku, które będą przechowywane przez zimę, powinny być zdrowe, suche, z łuską białą, różową albo fioletową, z zaschniętą szyjką oraz szczypiorem przyschniętym na długość 2—4 cm i korzonkami przyciętymi do długości 1 cm. Wysuszone całe rośliny wiążemy w snopki lub w tzw. warkocze i umieszczamy w miejscu zabezpieczonym przed wilgocią i mrozem. Najmniejsze ubytki wagowe powstają podczas przechowywania czosnku w temperaturze ok. +3°C.

Czosnek — w porównaniu z cebulą — jest mniej narażony na choroby i szkodniki. Z chorób najczęściej atakują go: głównie cebulowa, zgnilizna piętki i rdza wywołana przez grzyby. Ze szkodników największe straty



powodują węgorek cebulowy — mały, biały, nitkowany robak o zwężonych końcach ciała — oraz udnica cebulówka. W Polsce najlepsze plony daje czosnek uprawiany w rejonach Podhala, Dolnego Śląska, doliny Odry oraz w województwie lubelskim i regionach południowo-wschodnich. Największymi światowymi producentami i eksporterami tego warzywa są: Bułgaria i Węgry.

## PORY



Pory są rośliną dwuletnią i mogą pozostawać w gruncie od siewu do sprzętu wiosennego w następnym roku. Częścią jadalną jest wydłużona cebula oraz liście. Pochwy liściowe mięsiste i bielejące zachodzą na siebie, tworząc rodzaj łodygi, nazwanej rzekomą, dochodzącej do 30 cm długości i 4—6 cm szerokości. Łodyga ta nigdy nie zasycha, jest zawsze soczysta.

Pory w swoim składzie chemicznym zawierają olejek eteryczny, który nadaje im swoisty smak i zapach, 100 g produktu dostarcza: 25 kcal, 0,9 g białka, 0,1 g tłuszczu, 5 g węglowodanów ogółem, 0,6 g błonnika, sporych ilości wapna (24 mg) i fosforu (26 mg), 0,5 mg żelaza

oraz 5,6 mg magnezu. Tak jak i cebula, zawierają pory związki siarki i dlatego wykazują zbliżone do cebuli właściwości lecznicze. Spośród witamin dostarczają sporych ilości witaminy C (10,1 mg), co stanowi ok. 1/7 dziennego zapotrzebowania dorosłego człowieka, oraz witaminę B<sub>1</sub> (0,06 mg), B<sub>2</sub> (0,03 mg) i PP (0,3 mg). Podobnie jak pozostałe rośliny cebulowe działają moczopędnie. U kobiet karmiących pobudzają wydzielanie pokarmu. Przy zatruciach tlenkami metali spełniają rolę środka odtruwającego. Pory stosuje się jako lek w chorobach reumatycznych, a syrop z nich sporządzony — podobnie jak syrop z cebuli i czosnku — leczy koklusz. Znanych jest dość dużo odmian porów, lecz są one mało charakterystyczne i trudne do rozpoznania. Różnicuje je głównie wielkość i zabarwienie.

**Helvetia Colonne** — odmiana wczesna, o bardzo długiej i grubej części jadalnej. Stosunkowo źle się przechowuje i dlatego spożywamy ją tylko latem. Jest to odmiana bardzo plenna.

**Argenta i Titan** — odmiany średnio wczesne, tzw. jesienne, często wykorzystywane jako surowiec do mrożenia.

**Słoń** — odmiana średnio późna, przeznaczona na użytek jesienny i zimowy, najczęściej uprawiana w Polsce.

**Karantański** — odmiana późna, plenna, przeznaczona na użytek zimowy. Bardzo popularna w Polsce.

Pory są roślinami niewrażliwymi na niskie temperatury, ale wymagającymi odpowiedniej ilości wody w glebie. Dlatego w gruncie trudniej je przechowywać podczas zimy suchej i ciepłej niż podczas mroźnej i śnieżnej. Uprawia się pory w drugim roku po nawiezieniu obornikiem, przeważnie z rozsady, której produkcja jest taka sama jak rozsady cebuli. Gleba, w której mają być uprawiane, powinna być wilgotna, lekka, raczej piaszczysta, aniżeli gliniasta. Można je uprawiać w półcieniu. Rozsadę porów wsadzamy do gruntu w końcu

kwietnia lub w maju, nieco głębiej niż rośla w inspekcji uważając, aby nie zawijać korzonków. Przez okres lata okopujemy rośliny i pielimy. Ostatnio ogrodnicy i działkowicze coraz częściej praktykują wysiewanie porów wprost do gruntu, możliwie jak najwcześniej, w rzędy co 40 cm, po przerwaniu zostawiając rośliny co 10—20 cm.

W gruncie można pozostawić jedynie odmiany tzw. zimowe, o których była mowa wcześniej. Inne odmiany przechowujemy w dołach, ustawiając rośliny cebulami do dołu w rzędach. W razie nadejścia ostrych mrozów przykrywa się je liśćmi, które w czasie odwilży należy usunąć. W warunkach domowych można pory umyte, rozdrobnione i wsypane do torebek z folii zamrażać w zamrażalniku lodówki.

Szkodniki porów i choroby, atakujące tę roślinę, to: głównia cebuli, rdza, śmietka cebulanka, mączniak rzekomy cebuli, poskrzypka cebulowa i wgryzka szczypiorka.

W Polsce największe ilości porów uprawiane są w województwach warszawskim i lubelskim. Na świecie przodują w uprawie tego warzywa Ameryka Północna i Europa.

## **ZASTOSOWANIE KULINARNE WARZYW CEBULOWYCH**

Przed przystąpieniem do sporządzania potraw należy zwrócić szczególną uwagę na umycie, usunięcie części niejadalnych, a następnie rozdrabnianie tych warzyw. Chodzi o to, aby nieprawidłowym postępowaniem nie dopuścić do zniszczenia surowca i nie spowodować zbyt dużych strat witamin i składników mineralnych.



Z cebuli należy odciąć twardą piętę razem z korzonkami, obrać ją z suchych liści, rozpoczynając ich zdejmowanie od piętki, i opłukać. Cebulę rozdrabniamy nierdzewnym nożem, na płytkach szklanych, porcelanowych lub z tworzywa sztucznego. Można też stosować specjalny krajacz, chroniący oczy przed przykrym pieczeniem.

Obróbka wstępna czosnku polega na wycięciu piętki, usunięciu suchych liści oraz rozebraniu główki na poszczególne ząbki, z których każdy oddzielnie należy obrać. Rozdrabniać czosnek można w specjalnym precyzyjnym przyciskaczu, przeznaczonym do tego celu. Można też na prążkowanej płytce porcelanowej, szklanej lub z tworzywa rozcierać obrane ząbki z solą za pomocą drewnianej łyżki używanej wyłącznie do tego. Posiekany wcześniej czosnek ucierać można razem z solą również w porcelanowym moździerzu.

Szcypiorek należy najpierw przebrać, usuwając wszelkie zanieczyszczenia, następnie opłukać i osączyć na sicie. Rozdrabnia się go za pomocą nierdzewnego noża, tzw. jarzyniaka.

Pory przed rozdrobnieniem wymagają bardzo starannego oczyszczenia i umycia. Najpierw trzeba odciąć korzonki i twardą piętę, następnie usunąć zewnętrzne uszkodzone liście lub przyciąć ich zniszczone końce. Luźniej ułożone części zielone i ewentualnie białe przecinamy wzdłuż na pół, po czym każdą część bardzo starannie myjemy, usuwając rękami znajdujący się między listkami piasek. Na koniec dokładnie spłukujemy wodą. Białą cebulę ściślej zwiniętą można — po odcięciu części zielonych — umyć w całości bez przekrawania.

Rozdrabniamy pory w taki sam sposób, jak cebulę i szcypiorek. Jeżeli nie ma w domu płytki szklanej ani porcelanowej i musimy warzywa cebulowe krajać na drewnianej desce, należy pamiętać, żeby zaraz po skończo-



nej pracy spłukać ją najpierw zimną wodą, a następnie umyć w ciepłej z dodatkiem detergentu, dokładnie wypłukać i wysuszyć. Postępowanie takie ma na celu usunięcie nieprzyjemnego zapachu, który często pozostaje w drewnie.

Wiele osób nie jada w ogóle czosnku, cebuli i porów, ze względu — jak twierdzą — na nieprzyjemny zapach, który pozostaje w ustach po ich spożyciu. Od sporządzania potraw z tych warzyw odstręcza też drażniące działanie na oczy lotnych olejków eterycznych, wydobywających się z rozdrobnionych tkanek. Zapobiec temu można chociaż częściowo, jeśli wykonujemy czynność rozdrabniania w pobliżu wentylatorów lub okapów nadkuchennych pochłaniających zapachy, a w domach, gdzie są jeszcze kuchnie węglowe — w okolicach paleniska. Po spożyciu warzyw cebulowych pozostający nieprzyjemny zapach można zmniejszyć, zjadając na zakończenie np. trochę posiekanej natki lub oczyszczonego korzenia pietruszki. Nieprzyjemny zapach eliminuje też zjedzenie jabłka, gryzienie nasion suszonego bobu lub ziarn naturalnej kawy. Są osoby, które twierdzą, że zapach olejków eterycznych występujących w warzywach cebulowych skutecznie likwiduje gryzienie nasion czarnuszki, jałowca lub goździków.

Czosnek podczas duszenia na oleju lub oliwie traci swój ostry aromat, staje się łagodniejszy i delikatniejszy, w związku z czym wiele osób tylko w tej postaci używa go do potraw z warzyw, mięs i ryb. Jeżeli jadamy cebulę, czosnek czy pory jako lek, to najlepiej zażyć go przed udaniem się na spoczynek, a rano zastosować jeden ze sposobów eliminowania przykrego zapachu. Z cebuli, czosnku i porów robimy wiele smakowitych dań: zup, przekąsek, sałatek i surówek, sosów itd. Stosujemy je też w codziennym przyrządzaniu potraw jako przyprawę. Cebulę dodajemy do zup: pomidorowej, ziemniaczanej, neapolitańskiej i do rosółów.

Używamy jej do duszenia mięsa wołowego, wieprzowego i do cielęciny. W niektórych przepisach dodawana jest także do pieczonego i duszonego drobiu, zwłaszcza do gęsi. Dodatek tego warzywa niezbędny jest także do sosów, zapiekanek mięsnych, półmięsnych i warzywnych, do budyniów z jarzyn oraz do przetworów mięsnych i warzywnych jako środek konserwujący. W polskiej kuchni znanych jest wiele przepisów na potrawy z grzybów, gdzie cebula występuje w dość dużych ilościach. Występuje też w przepisach na farsze mięsne, serowe i jarzynowe do pierogów i kulebiaków oraz w przepisach na przekąski z ryb, surówki i sałatki.

Szczypiorek dodajemy do jajek, past, napojów, surówek i sałatek. Jest mile widziany jako dodatek do wielu zup, do zielonej sałaty, do twarogu oraz sosów ziołowych na bazie śmietany i majonezu.

Czosnek dodajemy do żuru, czerwonego barszczu i pieczeni cielęcej. Jest podstawowym dodatkiem do potraw z baraniny, a szczególnie pieczeni. Wiele osób używa go do mizerii i szpinaku. Stosowany jest do wyrobu wędlin i przetworów mięsnych. Doskonale smakuje podprawiona czosnkiem fasola, ziemniaki pieczone, a nawet zwykła kartoflanka. Dodaje się go do wielu marynat oraz do kiszzonek, np. z ogórków lub z papryki. Drobnoposiekany i utarty z solą stanowi doskonały dodatek do ostrych sosów.

Pory dodajemy do rosółów i takich zup, jak: ogórkowa, ziemniaczana, barszcz ukraiński czy krupnik. Stosuje się je do duszenia mięs wołowych i wieprzowych. Stanowią składnik wielu surówek i sałatek. Ze względu na właściwości bakteriobójcze i konserwujące, warzywa cebulowe stanowią dodatek do wielu przetworów mięsnych i jarzynowych. W tych gospodarstwach domowych, gdzie jada się je chętnie, a brak odpowiednich warunków do przechowywania ich w stanie naturalnym, można przygotować wiele cennych i smacznych przetworów, po

które chętnie sięgamy zimą, wzbogacając codzienne jadłospisy. Jedną z trwalszych metod konserwowania warzyw cebulowych jest pasteryzowanie w słojach Wecka lub twistach.

Słoje Wecka przed napełnieniem należy umyć, wypłukać, a następnie wygotować lub wyprażyć w piekarniku. Po napełnieniu przetworem brzegi słoika dokładnie wytrzeć czystą ściereczką lub serwetką papierową, nałożyć suche uszczelki gumowe oraz pokrywki i sprężyny. Słoje wstawić do garnka lub kotła, w którym będziemy je gotować. Na dno kładziemy uprzednio drewnianą lub inną wkładkę perforowaną albo ostatecznie kilka warstw papieru. Słoje ogrzewa się do momentu zagotowania wody, a następnie pozostawia ją w stanie wrzenia przez 30 min. Wówczas słoje wyjmujemy na stolnicę lub stół i studzimy. Po dokładnym ostudzeniu należy zdjąć z wieczek sprężyny i sprawdzić, czy naczynia dokładnie się zamknęły. W słojach nie zamkniętych trzeba ponownie wytrzeć do sucha brzegi, uszczelki oraz pokrywki i pasteryzację powtarzać.

Słoiki twist przed napełnieniem należy również starannie wymyć, wypłukać, wygotować lub wyprażyć, a same przykrywki wymoczyć w 10-procentowym roztworze wody z sodą oczyszczoną. Napełnia się je następnie przetworem, nakrywa, nie dokręcając przykrywek, wstawia do garnka lub kotła i zalewa letnią wodą tak, aby sięgała do 3/4 wysokości słoików. Naczynie ze słoikami trzeba przykryć i ogrzewać do zagotowania, pozostawiając w stanie wrzenia przez 25 min. Po upływie tego czasu pokrywki dokręca się częściowo, a następnie po wyjęciu słoików z wody — całkowicie.

\*  
\*                      \*



Przed przystąpieniem do sporządzania potraw z warzyw cebulowych należy pamiętać o następujących zasadach:

- po obraniu i pokrajaniu nie przetrzymywać ich, tylko natychmiast sporządzać potrawy;
- do gotowania zalać je małą ilością wrzącej wody tak, aby wywar można było zużyć do sosu;
- gotować je tylko do chwili zmięknięcia tkanek;
- surówki podawać zaraz po wykonaniu;
- sałatki z sosami można przetrzymać przez okres 1—2 godz. w lodówce.

Dla ułatwienia korzystania z przepisów znajdujących się w dalszej części książki, podaję przybliżony ciężar poszczególnych warzyw cebulowych:

cebula mała 40 g

cebula średnia 60 g

cebula duża 100 g

czosnek suchy (mała główka) 10 g

czosnek suchy (ząbek) 2 g

czosnek świeży (mała główka) 15 g

czosnek świeży (ząbek) 7 g

por bez zielonych liści średnio 70 g

por z liśćmi średnio 100 g

**Ilości składników podano tak, aby otrzymana potrawa wystarczała na 4—5 porcji.**

# PRZEPISY





## SURÓWKI

### SURÓWKA Z CEBULI I JABŁEK

---

3 duże cebule, 2 jabłka o smaku kwaskowym, 2/3 szklanki kwaśnej śmietany, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w piórka, tzn. przekrojszy główkę cebuli wzdłuż, położyć otrzymaną połówkę częścią wypukłą do deseczki i następnie odkrawać skośnie podłużne cienkie piórka — jakby cząsteczki pomarańczy. Cebulę oprószyć solą i pieprzem. Jabłka umyć, obrać, pokrajać w kostkę lub zetrzeć na tarce jarzynowej o dużych oczkach. Wymieszać je z rozdrobioną cebulą, połączyć ze śmietaną i po spróbowaniu dodać jeszcze soli i pieprzu. Surówkę można podawać udekorowaną listkami natki pietruszki lub szesnastkami kolorowego nie obranego jabłka.

## **SURÓWKA Z DYMKI I OGÓRKÓW**

---

1 pęczek dymki (4—5 szt.), 2 ogórki kiszone, 2—3 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz

---

Dymkę dokładnie umyć, usuwając korzonki i brzydsze kawałki szczypiorku. Wyksztalczone cebulki pokrajać w półplasterki, a szczypiorek — drobno posiekać. Ogórki pokrajać w kostkę, dodać do rozdrobnionej dymki, zalać olejem, wsypać przyprawy i dokładnie wymieszać. Surówkę podawać w salaterce, udekorowaną drobno posiekany szczypiorkiem.

## **SURÓWKA Z CEBULI DYMKI ZE ŚMIETANĄ**

---

2 pęczki dymki (ok. 10 szt.), 2/3 szklanki gęstej śmietany, sól, pieprz, cukier

---

Dymkę dokładnie umyć, cebulki pokrajać w plasterki, a szczypiorek posiekać. Zalać śmietaną, dodać przyprawy i wymieszać.

## **SURÓWKA Z DYMKI Z SEREM BIAŁYM LUB TWAROŻKIEM**

---

6 szt. dymki, 1 twarożek homogenizowany lub 25 dag sera białego i 1/4 szklanki śmietany, 5 listków mięty świeżej lub 1 łyżeczka suszonej, sól, pieprz

---

Dymkę umyć, drobno pokrajać, dodać twarożek, przyprawić do smaku solą, pieprzem i miętą, wymieszać.



Przed podaniem udekorować rzodkiewkami lub cząsteczkami pomidora. Surówka ta może być podawana jako danie samodzielne na kolację lub śniadanie — do pieczywa z masłem, gdyż w swoim składzie zawiera pełnowartościowe białko zwierzęce i witaminy.

### **SURÓWKA Z CEBULI Z DODATKIEM PŁATKÓW KUKURYDZIANYCH**

---

3 cebule, ok. 10 szt. śliwek węgerek świeżych lub mrożonych, 1/2 szklanki śmietany, 1/2 pęczka natki pietruszki, 2 garści lub 4 łyżki płatków kukurydźnianych, cukier, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, opłukać i pokrajać w cienkie półplasterki. Śliwki umyć, wydrylować i pokrajać w paski. Natkę pietruszki umyć i bardzo drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać ze śmietaną rozmąconą z przyprawami. Na samym końcu, tuż przed podaniem, dodać płatki kukurydziane i delikatnie połączyć z surówką.

#### **Uwaga!**

W droższej wersji tej surówki — zamiast płatków kukurydźnianych — można dodać 3 łyżki posiekanych orzechów włoskich.

### **SURÓWKA Z DYMKI I JAJEK**

---

6 szt. dymki ze szczypiorem, 2 jajka na twardo, 1/2 szklanki majonezu, sól, pieprz

---

Dymkę umyć, cebulki pokrajać w półplasterki, a szczypiorek drobno posiekać. Ugotowane na twardo jajka po-

krajać w. kostkę. Całość wymieszać, zalać majonezem, doprawić do smaku przyprawami. Tak jak poprzednia, surówka może być podawana jako danie samodzielne lub jako przekąska.

---

### **SURÓWKA FRANCUSKA Z CEBULI I KALAFIORA**

---

1 pęczek dymki (4—6 szt.), 1 mały kalafior lub 1/2 dużego, 10 dag pieczarek, 5 dag orzechów włoskich, 1 łyżka gęstej śmietany, 4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, 2 łyżki soku cytrynowego lub rozpuszczonego kwasu cytrynowego albo octu winnego, 5 dag sera rokpolu, 1 pomidor, sól, pieprz

---

Dymkę obrać z niejadalnych, uszkodzonych części, umyć, pokrajać w półplasterki, szczypiorek drobno posiekać. Kalafior umyć, podzielić na małe różyczki. Pieczarki umyć, obrać, sparzyć wrzącą wodą i drobno posiekać. Orzechy posiekać. Ser rokpol pokruszyć. Wszystkie składniki wymieszać z zaprawą sporządzoną ze śmietany, oleju, soku cytrynowego, soli i pieprzu. Przygotowaną surówkę dekorować cząstkami pomidora.

---

### **SURÓWKA ZE SZCZYPIORKU I RZODKIEWEK**

---

1 pęczek szczypiorku, 2 pęczki rzodkiewek (ok. 20 szt.), 1/3 szklanki gęstej śmietany, sól, pieprz

---

Szczypiorek przebrać, umyć, drobno posiekać. Rzodkiewki umyć, zwracając uwagę na dokładne wytlukanie młodych listków. Pokrajać w półplasterki, listki drobno posiekać. Szczypiorek połączyć z rozdrobnionymi rzod-

kiewkami, dodać śmietaną i przyprawy. Surówkę podawać udekorowaną ozdobnie pokrajanymi rzodkiewkami i młodymi listkami.

### **SURÓWKA ZE SZCZYPIORKU Z JABŁKAMI**

---

1 pęczek szczypiorku, 3 jabłka o smaku kwaskowym, np. antonówki, 1/2 szklanki śmietany, kwas cytrynowy lub ocet winny (6%), sól, pieprz

---

Szcypiorek przebrać, opłukać, drobno posiekać. Jabłka umyć, pokrajać w plastry, a następnie w paseczki, skropić je octem lub kwasem cytrynowym rozpuszczonym w wodzie. Dodać rozdrobniony szczypiorek i przyprawy, wszystko wymieszać ze śmietaną. Surówkę można udekorować posiekany szczypiorkiem.

### **SURÓWKA WIOSENNA ZE SZCZYPIORKIEM**

---

1 pęczek szczypiorku, 25 dag sera białego i 1/2 szklanki śmietany lub jogurtu albo 1 twaróg homogenizowany, 1 pęczek rzodkiewek, 1 mały świeży ogórek, sól

---

Szcypiorek przebrać, dokładnie umyć i drobno posiekać. Ser pokrajać w kostkę, dodać śmietaną. Rzodkiewki razem z młodymi listkami umyć, a następnie drobno posiekać. Ogórek umyć, obrać i pokrajać w kostkę. Wszystkie rozdrobnione składniki wymieszać, połączyć z serem lub z twarogiem, dodać przyprawy. Surówkę podawać udekorowaną młodymi listkami rzodkiewek.

## **SURÓWKA ZE SZCZYPIORKU Z RYBĄ KONSERWOWĄ**

---

1 pęczek szczypiorku, 1 mała puszka ryby w oleju lub w pomidorach, sok lub kwasek cytrynowy albo ocet winny (6%), sól, pieprz

---

Szczypiorek przebrać, umyć i drobno posiekać. Rybę wyjąć z puszki, rozdrobnić widelcem na małe kawałki, dodać do szczypiorku, wymieszać, skropić kwasem cytrynowym, a po spróbowaniu dodać ewentualnie soli i pieprzu. Surówkę tę podajemy na listkach sałaty, udekorowaną rzodkiewkami lub pomidorem jako dodatek do pieczywa.

## **SURÓWKA ZE SZCZYPIORKU I PAPRYKI Z JAJKAMI**

---

1 pęczek szczypiorku, 4 strąki papryki zielonej lub czerwonej, 2 jajka na twardo, 1/2 szklanki majonezu, sól, pieprz, cząber

---

Szczypiorek przebrać, opłukać i drobno posiekać. Paprykę umyć, wydrążyć gniazda nasienne, pokrajać w kostkę. Jajka ugotować, obrać, pokrajać w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem i dodać przyprawy.

## **SURÓWKA ZE SZCZYPIORKU Z POMIDORAMI**

---

1 pęczek szczypiorku, 4—5 szt. pomidorów, 2—3 łyżki oleju, sól, kwasek cytrynowy lub sok z kiszonych ogórków, pieprz

---

Szczypiorek przebrać, umyć i drobno posiekać. Pomidory umyć, sparzyć wrzącą wodą, obrać, pokrajać w gru-



bą kostkę, połączyć ze szczypiorkiem, wymieszać z przyprawami, kwasem i olejem. Surówkę podać udekorowaną piórkami koperku lub listkami natki pietruszki.

---

### **SURÓWKA Z CEBULI I PAPRYKI**

---

3 średniej wielkości cebule, 3 słodkie papryki, 1 kiszony ogórek, 2—3 łyżki oliwy lub oleju sojowego, 1 łyżka soku z kiszonych ogórków, 1 łyżka musztardy, sól, pieprz, cukier

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w kostkę. Paprykę umyć, wydrążyć gniazda nasienne i pokrajać w krążki. Ogórek pokrajać w kostkę. Rozdrobnione składniki włożyć do salaterki i wymieszać. Połączyć zuprawą sporządzoną z oliwy lub oleju oraz soku z kwaszonych ogórków, musztardy, soli i pieprzu; można też dodać do smaku cukru. Surówkę podawać udekorowaną natką pietruszki.

---

### **SURÓWKA Z CEBULI W GALARECIE**

---

3 cebule średniej wielkości, 3 mrożone pomidory, 2 łyżki rozpuszczonego kwasu cytrynowego lub octu winnego, cukier, sól, pieprz, 2 łyżki żelatyny rozpuszczone w 3/4 szklanki wody

---

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w plastry. Pomidory sparzyć wrzącą wodą, obrać ze skórki i pokrajać w plastry. W płaskim naczyniu układać cebulę na przemian z plasterkami pomidorów. Całość zalać rozpuszczoną żelatyną z dodatkiem przypraw smakowych. Odstawić do zastygnięcia. Cebulę w galarecie można porcjować do małych naczynek, aby po zestaleniu otrzymać efektowne tymbaliki.

## **SURÓWKA ZIMOWA Z CEBULI Z ZIOŁAMI**

---

4 cebule średniej wielkości, 4 łyżki oleju, sól, suszona bazylia, cząber, kwasek cytrynowy lub ocet winny, do dekoracji — natka pietruszki lub kawałki zielonych listków pora

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w cienkie półplasterki, oprószyć solą i ziołami, odstawić na 20 min, aż puści tzw. łezkę. Wówczas połać olejem i rozpuszczonym w wodzie kwaskiem. Dekorować zielonymi kawałkami pora lub wyhodowaną w domu natką pietruszki.

## **SURÓWKA Z CEBULI W SOSIE POMIDOROWYM**

---

4 średniej wielkości cebule, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1/4 szklanki kwaśnej śmietany, 5 gałązek zielonego koperku lub 1 łyżeczka koperku solonego, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, opłukać i pokrajać w plasterki, które rozłożyć na pojedyncze krążki. Koncentrat pomidorowy wymieszać ze śmietaną, zalać nim rozdrobnioną cebulę, dodać przyprawy i posypać posiekanym koperkiem lub wymieszać z koperkiem solonym.

## **SURÓWKA Z DYMKI Z POMIDORAMI**

---

5—6 szt. dymki ze szczypiorkiem, 3 pomidory świeże lub mrożone, 5 gałązek natki pietruszki, 1/2 szklanki gęstej śmietany, sól, pieprz

---

Dymkę opłukać, szczypiorek posiekać, a cebulki pokrajać w półplasterki. Pomidory sparzyć wrzącą wodą, obrać, pokrajać w kostkę, wymieszać ze śmietaną i przyprawami,

dodać rozdrobnioną dymkę. Przyprawioną surówkę podawać na listkach zielonej sałaty.

## **SURÓWKA Z CEBULI I PAPRYKI MARYNOWANEJ**

---

3 cebule, 5 strąków papryki marynowanej, 1/4 szklanki oleju, 2 łyżki octu estragonowego, sól, pieprz, natka pietruszki

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w kostkę. Paprykę również pokrajać w kostkę. Natkę pietruszki umyć i drobno posiekać. Rozdrobnione składniki wymieszać w salaterce, zalać olejem wymieszany z octem estragonowym, solą i pieprzem. Surówkę udekorować natką pietruszki.

## **CEBULA Z CZARNĄ RZODKWIĄ**

---

1 średniej wielkości czarna rzodkiew, 3 cebule, 1/2 szklanki kwaśnej śmietany, natka pietruszki, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w drobną kostkę. Czarną rzodkiew wyszorować szczotką do warzyw, obrać, umyć i zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Natkę pietruszki umyć i drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, dodać przyprawy i śmietanę. Podawać z pieczywem chrupkim.

## **SURÓWKA Z JABŁEK I CEBULI**

---

30 dag cebuli, 60 dag jabłek, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżeczka musztardy, sól, sok lub kwas cytrynowy, cukier

---



Cebulę umyć, obrać, pokrajać w piórka, osolic, skropić sokiem cytrynowym, wymieszać i odstawić. Jabłka umyć, obrać, zetrzeć na grubszych oczkach tarki, dodać do cebuli i wymieszać ze śmietaną ubitą z musztardą, solą, kwaskiem i cukrem.

## **SURÓWKA Z CEBULI SZALOTKI I KALAFIORA**

---

25 dag cebuli szalotki, 1/2 średniej wielkości kalafiora lub 1 mały, 3 pomidory, 1/2 szklanki majonezu, świeża lub suszona bazylija, lubczyk, sól

---

Cebulki obrać, opłukać, przekrajać każdą na pół. Kalafior umyć i podzielić na różyczki. Pomidory umyć i pokrajać na ósemki. Rozdrobnione warzywa wymieszać, przyprawić ziołami, zalać majonezem. Surówka ta bardzo efektownie wygląda podana w szklanych kompotierkach lub pucharkach, udekorowana cząsteczkami pomidora i natką pietruszki.

## **SURÓWKA LETNIA Z CEBULI I ŚWIEŻYCH OGÓRKÓW**

---

3 cebule lub 4 dymki, 3 ogórki średniej wielkości, 1/2 pęczka koperku, sól, pieprz, 2—3 łyżek oleju sojowego lub słonecznikowego

---

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w plasterki. Ogórki umyć, obrać (tzw. węże pozostawić w skórce), pokrajać w plastry lub poszatkować. Na półmisku układać ogórki, przekładając je plasterkami cebuli. Całość oprószyć solą i pieprzem oraz zalać olejem. Posypać drobno posiekanym koperkiem.

## **CZOSNEK Z SAŁATĄ NA SUROWO**

---

4 ząbki czosnku, 1/2 główki sałaty, sól, 4 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżka soku cytrynowego lub rozpuszczonego kwasu cytrynowego, pieprz

---

Czosnek obrać, drobno posiekać, przełożyć na dno salaterki lub miski, w której będzie przyrządzana surówka, i utrzeć z solą i pieprzem, dodając po trochu, stale ucierając, oliwę i kwasek. Gdy masa będzie miała jednolitą konsystencję, włożyć na nią optukane i osączone z wody liście zielonej sałaty i delikatnie wymieszać z sosem.

## **SURÓWKA Z CZOSNKU I CUKINI**

---

1 średniej wielkości cukinia, 4 ząbki czosnku, 4 łyżki oliwy lub oleju, sól, pieprz, ziele cząbr

---

Cukinię umyć, obrać, przekrajać na pół. Czosnek obrać, rozetrzeć z solą lub przecisnąć przez specjalną praskę. Uartym z solą czosnkiem natrzeć połówki cukini, a po 20 min pokrajać ją w półplasterki, oprószyć ziołami i poleać oliwą lub olejem. Surówkę podawać udekorowaną cząstkami pomidora, natką pietruszki lub zieloną sałatą.

## **CYKORIA NADZIEWANA TWAROŻKIEM Z CZOSNKIEM**

---

2 cykorie, 5 ząbków czosnku, 1 twarożek homogenizowany, sól, pieprz, natka pietruszki, 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego lub kilka mrożonych albo świeżych owoców czerwonej porzeczki

---

Cykorię umyć i podzielić na listki. Obrany i posiekany czosnek utrzeć na miazgę z solą, dodać twarożek homogenizowany i pieprz. Przyprawioną do smaku masę włożyć do szprycy, służącej do dekorowania tortów lub tulejki zrobionej z pergaminu, i wycisnąć ją do listków cykorii (cykorię można wcześniej skropić sokiem cytrynowym). Wierzch masy udekorować natką pietruszki i kropkami z koncentratu pomidorowego lub czerwonymi porzeczkami. Podawać na przekąskę.

### **SURÓWKA Z PORÓW Z POMIDORAMI**

---

3 pory, 4 pomidory, 1/2 szklanki gęstej śmietany, sól, cukier, pieprz

---

Pory umyć, przekrajać każdy wzdłuż na 2 części, wymyć ze środka piasek, a uszkodzone zielone części odciąć. Pomidory umyć, sparzyć wrzącą wodą, obrać ze skórek. Pory pokrajać w półplasterki razem z zielonymi liśćmi. Pomidory pokrajać w kostkę, połączyć z porami, zalać śmietaną, dodać przyprawy. Surówkę udekorować cząstkami pomidora.

### **SURÓWKA Z PORÓW W ŚWIEŻYCH OGÓRKACH**

---

4 ogórki, 2 małe pory, 2 jajka na twardo, 1/2 szklanki majonezu, sól, pieprz, 4 rzodkiewki do dekoracji

---

Ogórki umyć, obrać, wydrążyć środki. Pory poprzekrawać wzdłuż i bardzo dokładnie umyć, a następnie drobno poszatkować. Jajka obrać i pokrajać w kostkę. Wydrążone środki ogórków posiekać. Wszystkie rozdrobnione składniki wymieszać, połączyć z majonezem i przy-

prawami. Otrzymaną masą napętnić połówki ogórków i udekorować plasterkami rzodkiewek.

## **SURÓWKA Z PORÓW Z JABŁKAMI**

---

2 średniej wielkości pory, 3 jabłka, 1/2 szklanki majonezu, sól, pieprz

---

Pory przekrajać na połówki, umyć, pokrajać w półplasterki. Jabłka umyć i bez obierania zetrzeć na tarce o dużych otworach. Pory połączyć z jabłkami, zalać majonezem, dodać przyprawy smakowe. Surówkę udekorować ósemkami jabłka o kolorowo zabarwionej skórce.

## **SURÓWKA Z PORÓW I KISZONEJ KAPUSTY**

---

2 cienkie pory, 20 dag kiszonej kapusty, 2—3 łyżek oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz, cukier

---

Pory umyć, odciąć korzonki i zepsute zielone części. Umyć i pokrajać w talarki. Dodać do nich pokrajaną kiszoną kapustę i wymieszać, doprawiając do smaku olejem i przyprawami.

## **SURÓWKA Z PORÓW I CZERWONEJ KAPUSTY**

---

2 średniej wielkości pory, 20 dag czerwonej kapusty, kwasek cytrynowy, sok z kiszonych ogórków lub 4 łyżki octu winnego, 1/3 szklanki kwaśnej śmietany, sól, cukier

---

Pory przepołowić, odciąć niejadalne części, umyć i pokrajać w półplasterki. Kapustę umyć i zetrzeć na tarce



o dużych otworach lub bardzo drobno posiekać, zakwaszając w czasie rozdrabniania jednym z wymienionych kwasów. Pory połączyć z kapustą, zalać śmietaną rozmieszaną z przyprawami i wymieszać.

### **SURÓWKA Z PORÓW I PAPRYKI CZERWONEJ**

---

2 średniej wielkości pory, 4 papryki słodkie, 2—3 łyżek oleju, sól, cukier, pieprz

---

Pory umyć, pokrajać w półplasterki. Paprykę umyć, wydrążyć gniazda nasienne, pokrajać w paseczki, wymieszać z porami, olejem i przyprawami.

### **SURÓWKA Z PORÓW Z OGÓRKAMI KISZONYMI**

---

2 średniej wielkości pory, 4 ogórki kiszzone, 2 jabłka, 1/2 pęczka koperku, 1/2 szklanki majonezu, sól, pieprz ziołowy

---

Pory umyć, pokrajać w półplasterki. Ogórki pokrajać w kostkę. Jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Koperek umyć, drobno posiekać. Wszystkie rozdrobnione składniki wymieszać, przyprawić do smaku i zalać majonezem.

### **SURÓWKA Z PORÓW**

---

2 pory, 3 jabłka, 1 ogórek kiszony, 2—3 łyżki oliwy lub oleju, 1 żółtko, 1 ząbek czosnku, sok cytrynowy lub ocet winny (6%), sól, pieprz, estragon

---

Pory umyć, odciąć zielone liście, a białe części rozdrobnić. Zielone zużyć do innych potraw lub pokrajane na kawałki i opakowane w folię zamrozić w zamrażalniku. Jabłka umyć, obrać, pokrajać w kostkę. Ogórek pokrajać również w kostkę. Na dno salaterki, w której będzie podawana surówka, wyłożyć utarty z solą ząbek czosnku, dodać żółtko i stale ucierając wlewać powoli oliwę lub olej. Gotowy sos zakwasić sokiem cytrynowym, dodać rozdrobnione warzywa i jabłka, posypać pieprzem i estragonem, wymieszać.

### **PORY W SOSIE POMIDOROWYM**

---

3 średniej wielkości pory, 1/2 szklanki keczupu lub rozprowadzonego kwaśną śmietaną koncentratu pomidorowego, cukier, sól, rozpuszczony kwas cytrynowy lub sok z kiszonych ogórków

---

Pory oczyścić z nadpsutych liści, umyć, poprzekrawać na pół, jeszcze raz dokładnie umyć i drobno posiekać zarówno białe, jak i zielone części. Zalać sosem pomidorowym i przyprawić wymienionymi przyprawami.

### **SURÓWKA Z PORÓW I WARZYW MIESZANYCH**

---

2 średniej wielkości pory, 10 dag białej kapusty, 1 jabłko, 2 marchwie, 1 seler, 1 pietruszka, 1 ogórek, 1/2 szklanki majonezu lub gęstej śmietany wymieszanej z 1 łyżeczką musztardy, sól, pieprz, cukier

---

Pory umyć, pokrajać w półplasterki. Kapustę umyć i drobno poszatковать. Pietruszkę, seler, marchew, jabłko i ogórek umyć, obrać i zetrzeć na tarce w grube wiórki, połączyć z rozdrobnionymi porami. Wszystkie składniki przyprawić do smaku i zalać majonezem lub śmietaną.

## **SURÓWKA Z PORÓW I CZERWONEJ KAPUSTY Z JABŁKAMI**

---

2 średniej wielkości pory, 30 dag czerwonej kapusty, 2 jabłka,  
2—3 łyżki oliwy lub oleju, sól, pieprz, cukier.

---

Pory oczyścić, umyć i drobno posiekać. Kapustę umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Jabłka umyć i bez obierania zetrzeć na tej samej tarce. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, dodać oliwę i przyprawy.

## **SURÓWKA ZIMOWA Z PORÓW**

---

2 pory, 2 kwaszone ogórki, sól, 1 łyżeczka cukru, 3 łyżki oleju,  
sok lub kwasek cytrynowy

---

Oczyszczone i bardzo dokładnie umyte pory przekrajać wzdłuż, a następnie — w poprzek na cienkie półkrążki. Posypać solą i cukrem, przykryć i na kilka minut odstawić. Dodać obrane i pokrajane w cienkie słupki kwaszone ogórki. Sok cytrynowy lub rozpuszczony kwasek wymieszać z olejem, połączyć surówkę, wymieszać. Podać do ryby smażonej, mięsa smażonego, gotowanego, duszonego, a także do potraw z ziemniaków lub kasz.





## **SALATKI I PRZEKĄSKI**

### **SALATKA Z CEBULI SZALOTKI**

---

50 dag cebuli szalotki, 1/2 szklanki majonezu, 2 łyżki rzeżuchy, sól, pieprz ziołowy

---

Cebulki obrać, umyć, ugotować wkładając do wrzącej, osolonej wody. Ostudzić, przełożyć do salaterki, zalać majonezem, dodać przyprawy, wymieszać i posypać opłukaną i posiekaną rzeżuchą.

### **SALATKA BUŁGARSKA Z CZERWONEJ CEBULI**

---

5 czerwonych cebul, 4 strąki słodkiej papryki, 4 pomidory, 1 ogórek, kawałek ostrej papryki lub sproszkowana ostra papryka, ocet winny (6%), 1/4 szklanki oliwy lub oleju, 1/2 pęczka natki pietruszki, sól, pieprz ziołowy

---

Cebulę obrać, umyć i w całości krótko obgotować we wrzątku. Paprykę umyć, wydrążyć gniazda nasienne,



opiecz, obrać ze skórki, pokrajać w paseczki. Cebulę pokrajać w kostkę. Pomidory umyć, pokrajać w półplasterki. Ogórek umyć, obrać i pokrajać w kostkę. Ostrą paprykę bardzo drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać w salaterce, skropić octem winnym, zalać oliwą lub olejem, dodać przyprawy i wymieszać. Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

### **SAŁATKA Z CEBULI ZE ŚMIETANĄ**

---

50 dag cebuli szalotki, 1/2 pęczka szczypiorku, 2 jabłka, 1/2 szklanki kwaśnej śmietany lub 1/2 szklanki jogurtu o smaku naturalnym, sól, cukier, pieprz ziołowy

---

Cebulki obrać, opłukać, obgotować we wrzącej, osolonej wodzie. Szczypiorek przebrać, umyć, drobno posiekać. Jabłka umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulki po obgotowaniu przekrajać na pół, dodać do nich posiekany szczypiorek, starte jabłka, zalać wszystko śmietaną lub jogurtem, doprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem ziołowym, wymieszać.

### **SAŁATKA Z CEBULI, ZIEMNIAKÓW I PIECZAREK**

---

3 średniej wielkości cebule, 15 dag pieczarek, 2 ziemniaki, 1 kiszony ogórek, 4 łyżki oleju, sól, pieprz

---

Cebulę obrać z łusek, umyć, pokrajać w drobną kostkę. Pieczarki umyć, sparzyć wrzątkiem, pokrajać w półplasterki. Ziemniaki ugotować w łupinach, obrać i pokrajać w kostkę. Ogórek zetrzeć na tarce o dużych

otworach. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, dodać olej i przyprawy. Sałatkę podawać udekorowaną natką pietruszki.

---

### SAŁATKA Z CEBULI I JAJEK

---

3 średniej wielkości cebule, 4 jajka na twardo, 1/2 szklanki kwaśnej gęstej śmietany, 1 łyżeczka musztardy, 2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, umyć, sparzyć wrzątkiem, najlepiej zanurzając na sicie w rondelku napełnionym wrzącą wodą, a po wyjęciu z wody pokrajać w półplasterki. Jajka również pokrajać w półplasterki. Śmietanę wymieszać z musztardą i przyprawami. Natkę pietruszki umyć i drobno posiekać. Cebulę delikatnie wymieszać z jajkami i zalać śmietaną przyprawioną do smaku solą i pieprzem. Sałatkę posypać natką pietruszki.

---

### SAŁATKA Z CEBULI I KALAFIORA

---

3 średniej wielkości cebule, 1/2 kalafiora, 15 dag pieczarek, 2 ogórki kiszone, 1/2 szklanki majonezu, cukier, sól, pieprz

---

Kalafior umyć, ugotować we wrzącej, osolonej wodzie z odrobiną mleka. Pieczarki umyć, obrać, pokrajać w półplasterki. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i sparzyć wrzącą wodą. Ogórki pokrajać w kostkę. Kalafior po osączeniu z wody podzielić na różyczki, wymieszać z rozdrobnionymi pieczarkami, cebulą i ogórkami. Zalać majonezem, przyprawić do smaku i jeszcze raz wymieszać.

## **SALATKA Z CEBULI W SOSIE POMIDOROWYM**

---

4 duże cebule, 3 łyżki oleju lub oliwy, 1/3 szklanki keczupu lub 3 łyżki koncentratu pomidorowego (30%) rozmąconego z 1/4 szklanki śmietany, sól, pieprz ziołowy

---

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w plastry, przesmażyć na oleju lub oliwie, aż się zrumieją. Ostudzić i zalać sosem pomidorowym. Sałatkę tę można podawać na zimno lub na gorąco jako dodatek do dań obiadowych.

## **SALATKA Z DYMKI Z PAPRYKĄ**

---

1 pęczek dymki (5—6 szt.), 3 jabłka, 2 strąki słodkiej papryki, 3 jajka na twardo, 4 łyżki oleju, 1/2 szklanki majonezu, sól, pieprz

---

Cebulę umyć, pokrajać w talarki. Szczypiorek posiekać. Paprykę umyć, wydrążyć gniazda nasienne, pokrajać w paseczki, wymieszać z cebulą i podsmażyć na oleju przez ok. 5 min. Jabłka umyć, obrać, pokrajać w kostkę. Jajka pokrajać w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem i przyprawić solą i pieprzem. Podawać na zimno.

## **SALATKA Z CEBULI Z JABŁKAMI**

---

5 średniej wielkości cebul, 3 jabłka, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, 4 łyżki oliwy lub oleju, sól, pieprz

---

Cebulę obrać z łusek, umyć i pokrajać w piórka. Jabłka umyć, pokrajać w paski. Rozgrzać oliwę lub olej, włożyć

rozdrobioną cebulę i jabłka, dusić 20 min pod przykryciem, następnie dodać koncentrat pomidorowy, sól i pieprz. Sałatkę ostudzić i podawać na listkach sałaty.

---

### **SALAŃKA Z CEBULI I ZIEMNIAKÓW**

---

3 cebule, 5 ziemniaków, 3/4 szklanki gęstej śmietany, 2 łyżeczki musztardy, cukier, sól, pieprz, 1/2 główki sałaty

---

Cebulę obrać, opłukać, drobno posiekać. Ziemniaki umyć, ugotować w łupinach, obrać, pokrajać w kostkę, wymieszać z cebulą i zalać śmietaną wymieszaną z musztardą i przyprawami. Sałatkę tę podawać na liściach sałaty.

---

### **SALAŃKA Z CZERWONEJ CEBULI HOLENDERSKIEJ**

---

5 czerwonych cebul, 4 jajka na twardo, 1/2 szklanki majonezu, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, pokrajać w półplasterki i sparzyć na sicie wrzącą wodą. Jajka obrać, pokrajać w kostkę i wymieszać z rozdrobnioną cebulą. Zalać majonezem, przyprawić do smaku.

---

### **SALAŃKA Z SZALOTKI LUB DYMKI Z RYBĄ WĘDZONĄ**

---

40 dag cebuli szalotki lub dymki, 1 średniej wielkości ryba wędzona (ok. 15 dag), 1/2 szklanki majonezu, 1/2 pęczka natki pietruszki, sól, pieprz

---



Cebulki obrać, opłukać i ugotować do miękkości we wrzącej, osolonej wodzie. Rybę oczyścić, tzn. obrać ze skóry i wyjąć z niej ości, a następnie pokrajać na małe kawałki. Natkę pietruszki umyć, osączyć z wody i drobno posiekać. Ugotowane cebulki przekrawać na pół, wymieszać z rozdrobnioną rybą wędzoną i natką pietruszki. Polać majonezem, przyprawić solą i pieprzem. Sałatka ta może być podawana jako samodzielne danie na kolację lub śniadanie.

### **SALAATKA Z CEBULI I ORZECHÓW**

---

4 cebule, 1/2 pęczka natki pietruszki, 3 łyżki posiekanych orzechów włoskich, 1 pęczek rzodkiewek, 1/2 szklanki majonezu, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, opłukać, drobno posiekać i sparzyć wrzątkiem. Natkę pietruszki umyć i drobno posiekać. Rzodkiewki umyć i razem z młodymi listkami drobno posiekać. Rozdrobnione składniki wymieszać, połączyć z majonezem, przyprawić i ponownie wymieszać.

### **SALAATKA Z CEBULI I RZODKIEWEK**

---

2 pęczki rzodkiewek i tyle samo co rzodkiewek — sztuk cebuli szalotki lub dymki, 1/2 szklanki majonezu, sól, pieprz

---

Cebulę obrać i umyć. Rzodkiewki umyć, odciąć listki oraz korzonki i razem z cebulkami włożyć do wrzącej, osolonej wody. Gotować do chwili aż rzodkiewki będą miękkie, tj. ok. 20 min. Ugotowane warzywa pokrajać, ostudzić, zalać majonezem i przyprawić do smaku. Sałatkę dekorować młodymi listkami rzodkiewek.

## **SAŁATKA ZE SZCZYPIORKU, JAJEK I ZIEMNIAKÓW**

---

1 pęczek szczypiorku, 2 jajka na twardo, 4 ziemniaki, 2—3 łyżki oleju lub oliwy, sól, pieprz, lubczyk

---

Szcypiorek przebrać, umyć, osączyć i drobno posiekać. Jajka obrać i posiekać w grubą kostkę. Ziemniaki wyszorować, ugotować w łupinach, a gdy będą miękkie, obrać ze skórki, pokrajać w kostkę, połączyć ze szczypiorkiem i jajkami. Zalać olejem lub oliwą, przyprawić do smaku solą, pieprzem i lubczykiem. Sałatkę tę można podawać jako przekąskę lub samodzielne danie na kolację.

## **SAŁATKA Z SZALOTKI ZE ŚLIWKAMI**

---

50 dag cebuli szalotki, 15 dag śliwek świeżych lub mrożonych, 1/2 szklanki majonezu, 1 jabłko, sól, pieprz

---

Cebulki oczyścić z zewnętrznych łusek, umyć, ugotować we wrzącej, osolonej wodzie. Śliwki umyć, wydrylować i pokrajać w paski. Jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Odcedzoną cebulkę połączyć ze śliwkami i utartym jabłkiem, zalać majonezem i przyprawić solą i pieprzem.

## **SAŁATKA Z SZALOTKI Z POMIDORAMI**

---

50 dag cebuli szalotki lub dymki, 1/2 szklanki gęstej śmietany, 2 świeże lub mrożone pomidory, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, opłukać, umyć i ugotować do miękkości we wrzącej osolonej wodzie. Pomidory umyć, sparzyć wrzącą wodą, obrać ze skórek i pokrajać w kostkę. Dodać do ugotowanych i odcedzonych z wody cebulek, zalać śmietaną i przyprawić do smaku.

### **SAŁATKA Z CEBULI Z ZIOŁAMI**

---

5 dużych cebul, 4 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 główki zielonej sałaty, ziele cząbrku, estragonu i hyzopu, sól

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać na talarki, włożyć do rondla z rozgrzaną oliwą lub olejem, dusić pod przykryciem ok. 20 min tak, aby stała się szklista. Pod koniec duszenia dodać zioła i osolić. Sałatkę podawać jako przekąskę, ułożoną na liściach sałaty.

### **SAŁATKA RUSKA Z CEBULI I ZIEMNIAKÓW**

---

3 średniej wielkości cebule, 2 ogórki kiszone, 3 ziemniaki, 2—3 łyżki oliwy lub oleju, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Ziemniaki wyszorować i ugotować w łupinach. Ogórki pokrajać w kostkę, połączyć z cebulą i obranymi, pokrajanymi w kostkę ziemniakami. Zalać oliwą, dodać przyprawy i wymieszać.

### **SAŁATKA Z CEBULI I ZIELONEGO GROSZKU**

---

3 duże cebule, 2 ogórki kiszone, 1/2 szklanki zielonego groszku konserwowego, 2 łyżki szczypiorku, 1/2 szklanki majonezu, sól, pieprz

---

Cebulę obrać z suchych łusek, opłukać, pokrajać w kostkę. Ogórki pokrajać w kostkę, połączyć z cebulą i dodać osączony z zalewy zielony groszek. Następnie wymieszać z majonezem i przyprawami. Sałatkę przed podaniem udekorować drobno posiekanym szczypiorkiem.

## **CEBULA Z BAKŁAZANEM**

---

25 dag bakłażanów, 25 dag cebuli, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 3 łyżki oleju lub oliwy, sól, pieprz, sok lub kwas cytrynowy albo ocet

---

Bakłażany opłukać, opiec, zdjąć z nich skórkę. Cebulę obrać i drobno posiekać, a następnie sparzyć na sitku wrzącą wodą. Bakłażany posiekać, wymieszać z koncentratem pomidorowym, cebulą, olejem i przyprawami. Podawać sałatkę udekorowaną natką pietruszki.

## **CEBULA HOLENDERSKA NA KANAPKACH**

---

1/2 butki kanapkowej, 1/2 chleba razowego, 2 czerwone cebule holenderskie, 1 pęczek szczypiorku, 3 łyżki masła, 25 dag sera białego i 2 łyżki śmietany lub, zamiast sera ze śmietaną, 1 twarożek homogenizowany, sól

---

Butkę pokrajać na kromki o grubości ok. 1 cm. Z chleba razowego ściąć wierzchnią skórkę, miąższ pokrajać na plastry o grubości ok. 1 cm i otrzymane kromki podzielić na trójkąty. Tak przygotowane pieczywo posmarować masłem. Ser rozetrzeć ze śmietaną na gładką masę i podzielić ją na dwie części. W misce-makutrze ucierać na miazgę umyty, osączony i drobno posiekany szczypiorek razem z solą tak długo, aż wypuści sok. Z cebuli



ściąć piętę z korzonkami, usunąć wierzchnią łuskę, umyć i pokrajać w talarki. Do rozartego na miazgę szczypiorku dodać połowę twarożku i dokładnie wymieszać. Pastą tą posmarować część kromek. Drugą częścią sera posmarować resztę pieczywa, udekorować krążkami cebuli i oprószyć solą. Układać kanapki pasami na półmisku lub drewnianej tacy.

---

## KORECZKI Z CEBULI SZALOTKI

---

20 dag marynowanej cebuli szalotki, 1 średni ogórek, natka pietruszki, sproszkowana słodka papryka

---

Szalotkę odcedzić z zalewy. Ogórek umyć, obrać, pokrajać w dosyć grubą kostkę. Natkę umyć, osuszyć, podzielić na pojedyncze listki. Na wykałaczki nadziewać kolejno cebulkę i kostkę ogórka. Z wierzchu nakładać listek natki pietruszki. Można też podawać same cebulki, oprószone słodką mieloną papryką i udekorowane natką. Tego typu koreczki można podawać powkładane w połowę główki czerwonej kapusty lub w jabłko.

---

## PASTA Z CEBULI Z TWAROGIEM I JAJKAMI

---

30 dag sera twarogowego, 1/4 szklanki śmietany, 2 jajka na twardo, 3 cebule, sól, pieprz, sałata, szczypiorek

---

Ser utrzeć ze śmietaną. Jajka posiekać w drobną kostkę. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w drobną kostkę, sparzyć na sitku wrzącą wodą, połączyć z twarogiem i jajkami. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Masa powinna mieć dosyć gęstą konsystencję. Uformować z niej nie-

duże kotleciki, ułożyć na półmisku na opłukanych i otrząśniętych z wody liściach sałaty. Przybrać szczypiorkiem.

---

## **OGÓRKI FASZEROWANE CEBULĄ**

---

4 średnie ogórki, 30 dag sera twarogowego, 1/4 szklanki śmietany,  
3 cebule, sól, pieprz, rzodkiewki, sałata

---

Ogórki umyć, obrać, poprzekrawać wzdłuż na połówki i wydrążyć z nich środki. Przygotować pastę cebulową jak w poprzednim przepisie, tylko bez dodatku jajek. Rzodkiewki umyć i pokrajać w plasterki. Sałatę umyć i otrząsnąć z wody. Pastą cebulową napęlniać połówki ogórków i dekorować plasterkami rzodkiewek. Układać na półmisku, na listkach sałaty.

---

## **PASTA ZE SZCZYPIORKU I TWAROGU**

---

1 pęczek szczypiorku, 1 twarożek homogenizowany lub 25 dag sera  
białego i 2 łyżki śmietany, sól, pieprz

---

Szcypiorek umyć, osuszyć, drobno posiekać i wymieszać z twarożkiem homogenizowanym lub serem białym rozartym ze śmietaną na gładką masę. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać pastę do pieczywa lub przyrządzać z niej kanapki na obwarzankach.

---

## **MASA CZOSNKOWA DO CHLEBA RAZOWEGO**

---

8 ząbków czosnku, 2 łyżki masła, sól

---

Czosnek obrać, optukać, drobno posiekać i rozetrzeć z solą, a następnie z masłem. Otrzymaną masą smarować kromki chleba.

---

### **AJKA FASZEROWANE MASĄ CZOSNKOWĄ**

---

4 jajka, 8 ząbków czosnku, 2 łyżki śmietany, sól, natka pietruszki do dekoracji

---

Jajka ugotować na twardo, obrać, poprzekrawać wzdłuż na połówki i z białek wyjąć delikatnie żółtka. Czosnek obrać, optukać, osuszyć, rozetrzeć z solą i żółtkami, dodając po trochu śmietanę. Otrzymaną masą napełnić ozdobnie połówki jajek i udekorować listkami natki pietruszki.

---

### **SEREK CZOSNKOWY**

---

25 dag sera białego, 2 łyżki śmietany, 8 ząbków czosnku, sól

---

Ser rozetrzeć ze śmietaną. Dodać czosnek obrany, optukany, osuszony i rozarty z solą. Wymieszać masę i podawać do pieczywa lub napełniać nią wydrążone połówki pomidorów, ułożone na liściach sałaty.

---

### **SMALEC CZOSNKOWY**

Do wytapiania smalcu ze słoniny pokrajanej w kostkę lub zmielonej w maszynce dodawać czosnek w proporcji: 10 drobno posiekanych ząbków na 1 kg słoniny.

## SAŁATKA Z PORÓW I SERA ŻÓLTEGO

---

3 pory, 15 dag sera żółtego, 1 ogórek kiszony, 1/3 szklanki majonezu, sól, pieprz (może być ziołowy)

---

Pory umyć, poprzekrawać na połówki, pokrajać w półplasterki. Ogórek pokrajać w drobną kostkę. Ser żółty zetrzeć na tarce o dużych otworach. Tak przygotowane składniki wymieszać z majonezem i ewentualnie przyprawić jeszcze do smaku.

### **Uwaga!**

Do sałatki tej najlepiej nadaje się ser o smaku ostrym, np. tyłżycki, warmiński lub mazurski.

## SAŁATKA Z PORÓW Z JABŁKAMI I

---

4 średniej wielkości pory, 4 jabłka, 2 łyżki octu winnego lub innego kwasku, 1/4 szklanki oliwy lub oleju, sól, pieprz

---

Pory oczyścić, oddzielić zielone liście i umyć. Jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach, skrapiając sokiem cytrynowym lub innym kwaskiem. Białe części porów ugotować we wrzącej, osolonej wodzie, ostudzić i pokrajać na kawałki o długości 1 cm. Połączyć z utartymi jabłkami, zalać oliwą lub olejem i dodać przyprawy smakowe. Sałatkę podawać jako dodatek do drugich dań.

## SAŁATKA Z PORÓW Z JABŁKAMI II

---

3 pory średniej wielkości, 2 jabłka, 2 jajka, 3 łyżki majonezu, sól, cukier, kwas cytrynowy

---



Pory oczyścić, przekrajać wzdłuż, bardzo dokładnie wymyć. Pokrajać na kawałki o długości 1 cm, wsypać na sitko i na kilka minut zanurzyć we wrzącej wodzie. Wyjąć, osączyć i wystudzić. Do porów dodać obrane jabłka, pokrajane w cienkie słupki lub starte na tarce o dużych otworach, od razu skropić kwaskiem lub sokiem cytrynowym, dodać majonez, wymieszać, przyprawić do smaku solą i cukrem. Udekorować ugotowanym na twardo jajkiem. Podawać z pieczywem.

---

### **SALATKA Z PORÓW Z JAJKAMI**

---

3 pory średniej wielkości, 4 jajka, 1/2 pęczka koperku, 2—3 łyżki oliwy lub oleju, sok cytrynowy, ocet winny lub rozpuszczony kwas cytrynowy, sól, pieprz, cukier

---

Pory umyć bardzo dokładnie, usunąć nadpsute części, pokrajać na kawałki o długości 2 cm i obgotować we wrzącej, osolonej wodzie. Jajka ugotować na twardo, obrać i pokrajać w ósemki. Koperek umyć, osączyć z wody i bardzo dokładnie posiekać. Podgotowane pory odcedzić (wywar zużyć do zupy lub sosu), połączyć z jajkami i koperkiem. Całość przyprawić dowolnym kwasem, solą i pieprzem, dodać cukru, zalać oliwą lub olejem i wymieszać.

---

### **SALATKA Z PORÓW Z ZIEMNIAKAMI**

---

4 pory średniej wielkości, 2 ogórki kiszzone, 3 ugotowane ziemniaki, 3/4 szklanki majonezu, sól, pieprz, 3 łyżki posiekanej rzeżuchy

---

Pory umyć, poprzekrawać wzdłuż na połówki, pokrajać w półplasterki i sparzyć na sicie wrzącą wodą. Ogórki

i ziemniaki pokrajać w kostkę. Składniki wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem. Przed podaniem posypać drobno posiekaną rzeżuchą.

---

## **SALATKA Z PORÓW I RYŻU Z RYBĄ**

---

2 pory średniej wielkości, 1/2 szklanki ryżu, 1 puszka ryby w oleju lub w pomidorach, sól, pieprz

---

Pory umyć, przekrajać na połówki i pokrajać w cienkie plasterki. Ryż ugotować na sypko. Rybę rozdrobnić widelcem na kawałeczki. Składniki połączyć, dodać do smaku soli i pieprzu, wymieszać.

---

## **PORY W MAJONEZIE**

---

6 porów, 3/4 szklanki sosu majonezowego, sól, cukier, pieprz

---

Pory umyć, odciąć białe części i ugotować je we wrzącej, osolonej i ocukrzony wodzie. Gdy będą miękkie, osączyć, poprzekrawać wzdłuż na połówki, ostudzić, ułożyć na półmisku i zalać sosem majonezowym.

---

## **POMIDORY FASZEROWANE PORAMI**

---

3 małe pory, 8 pomidorów, 1 twarożek homogenizowany, 2 jajka ugotowane na twardo, sól, pieprz, 8 listków sałaty

---

Pory umyć, drobno pokrajać, wymieszać z twarożkiem homogenizowanym, jajkami ugotowanymi na twardo i po-

krajanymi w kostkę. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Pomidory umyć, ściąć z nich wierzchy, wydrążyć środki i napełniać przygotowaną masą. Podawać na liściach sałaty jako przekąskę.

## ROLADKI Z PORÓW

---

6 cienkich porów, 6 plasterków boczku, pieprz, sól, papryka mielona

---

Białe części porów umyć, obgotować we wrzącej, osolonej wodzie. Zawijać je w plasterki boczku, oprószyć przyprawami i obsmażyć na patelni. Podawać na gorąco jako przystawkę z dodatkiem surówek i sałatek warzywnych.

## PORY Z JAJKIEM

---

1 kg porów, 2 jajka, 3 łyżki masła, sól

---

Białe części porów ugotować. Jajka ugotować na twardo i drobno posiekać. W rondlu stopić masło, włożyć posiekane pory i chwilę smażyć, następnie wyjąć na półmisek i posypać jajkami. Przyprawić do smaku solą.

## GOTOWANE PORY NA ZIMNO

---

4—5 porów, łyżka drobno posiekanej natki pietruszki, sól  
**Sos vinaigrette:** 3 łyżki oliwy lub oleju, 1 łyżka soku cytrynowego, 1 łyżka szczypiorku, natki pietruszki lub tymianku, 1/2 ząbka czosnku, sól

---

Pory oczyścić z niejadalnych, nadpsutych części, odciąć białe cebule, dokładnie je umyć i ugotować do miękkości we wrzącej, osolonej wodzie. Odcedzić, ułożyć na półmisku, polać sosem vinaigrette i posypać pietruszką. **Przygotowanie sosu:** Czosnek obrać, umyć, posiekać drobno i utrzeć z solą. Ucierając dodawać po kolei olej i sok cytrynowy do momentu aż wszystkie składniki połączą się.

## LÓDECZKI Z PORÓW Z MASĄ Z BRYNDZY

---

4 duże pory, 20 dag bryndzy, 4 łyżki śmietany, 4 śliwki marynowane

---

Pory umyć, przekrawać wzdłuż na 2 części, a następnie skośnie na kawałki o długości 7 cm. Oddzielić poszczególne liście tak, by powstały „łódeczki”. Bryndzę rozetrzeć ze śmietaną na gładką masę. Napędzić nią ozdobnie przy użyciu szprycy łódeczki z liści porów i dekorować paskami śliwek marynowanych.

## KANAPKI Z PASTĄ Z PORÓW

---

1 bułka bagietka, 2 średnie pory, 1/2 szklanki majonezu, 2 jajka, sól, pieprz

---

Białe części porów przekrawać wzdłuż na dwie części, umyć, a następnie pokrawać w półplasterki. Jajka ugotować na twardo, pokrawać w kostkę, połączyć z rozdrobnionymi porami i majonezem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Otrzymaną masę nakładać na kromeczki bułki bagietki i dekorować paseczkami zielonych części pora.





## ZUPY

### ZUPA CEBULOWA I

---

4 cebule średniej wielkości, 4 szklanki wywaru mięsnego, 1 łyżka masła, 2 kromki chleba razowego, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w piórka i podsmażyć na maśle. Chleb osuszyć i zetrzeć na tarce. Podsmażoną cebulę dodać do wywaru mięsnego razem ze startym chlebem i gotować 30 min. Po ugotowaniu przetrzeć przez sito i jeżeli zachodzi potrzeba, przyprawić solą i pieprzem.

### ZUPA CEBULOWA II

---

50 dag cebuli, 1/2 łyżki masła, 1 czerstwa kajzerka, 40 dag warzyw mieszanych (pietruska, seler, por), 1/2 szklanki śmietanki, sól, pieprz, 2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki lub koperku

---

Umyte i obrane warzywa opłukać, pokrajać, wrzucić do wrzącej, osolonej wody i ugotować do miękkości. W połowie gotowania dodać obraną i opłukaną oraz pokrajaną w kostkę cebulę i bułkę. Gdy cebula zmięknie, przetrzeć przez sito lub zmiksować. Gotową zupę podprawić masłem, śmietanką, przyprawić solą i pieprzem, posypać drobno posiekaną zieleniną. Podawać w bulionówkach lub w dużych filiżankach z dodatkiem słonych paluszków.

---

### ZUPA CEBULOWA ZE ŚMIETANĄ

---

4 cebule średniej wielkości, 3 szklanki wywaru mięsno-jarzynowego, 2 łyżki masła, 4 kromki bułki, 1 łyżeczka mąki, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz, drobno posiekana natka pietruszki

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w kostkę i podsmażyć z dodatkiem 1 łyżki masła do chwili, aż stanie się szklista. Z kromek bułki usmażyć na reszcie masła 4 grzanki. Śmietanę wymieszać z mąką. Podsmażoną cebulę dodać do wywaru i gotować 15 min, a następnie przetrzeć przez sito lub zmiksować. Do zupy dodać śmietanę rozmieszaną z mąką i jeszcze raz zagotować, przyprawiając do smaku. Na dnie głębokich talerzy ułożyć po jednej grzance, zalać je wrzącą zupą, a wierzch posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

---

### ZUPA AMERYKAŃSKA

---

4 duże pory, 2 cebule, 2 łyżki masła roślinnego, 5 średnich ziemniaków, 2 kostki koncentratu rosółu z drobiu lub 1 kostka koncentratu rosółu wołowego, 1/2 szklanki śmietany, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, sól

---

Pory umyć, ich białe części pokrajać w cienkie plasterki. Cebulę obrać, opłukać i też pokrajać w cienkie plasterki. Ziemniaki wyszorować, obrać, opłukać i rozdrobnić w ten sam sposób. Zagotować w garnku 1 l wody i rozpuścić w niej kostki rosółowe. W drugim garnku stopić masło roślinne, włożyć pory i cebulę, przesmażyć do chwili, aż staną się szkliste i zmiękną. Wówczas wrzucić plasterki ziemniaków, zamieszać i trzymać na ogniu 3—4 min, stale mieszając. Następnie zalać wrzącym rosółem i gotować tak długo, aż ziemniaki będą miękkie. Ugotowaną zupę zmiksować, ostudzić, dodać śmietanę, dokładnie wymieszać i wstawić do lodówki. Podawać na zimno, posypaną drobno posiekanym szczypiorkiem.

### ZUPA CEBULOWA Z ZIOŁAMI

---

6 cebul średniej wielkości, 2 łyżki masła, 4 szklanki rosółu, 3 łyżki śmietany, sól, hyzop, lubczyk, majeranek

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, udusić do miękkości na maśle; pod koniec dodać śmietanę. Gdy cebula będzie miękka, przetrzeć ją przez sito lub zmiksować i dodać do zagotowanego rosółu razem z przyprawami ziołowymi; przyprawić solą. Gotową zupę podawać z łązankami.

### ZUPA CEBULOWA ZAPIEKANA

---

20 dag utartego żółtego sera, 1/4 kostki masła, 4 cebule, 4 szklanki bulionu 8 łyżek pokrajanych w kostkę grzanek z bułki

---

Cebulę obrać, pokrajać w kostkę i podduścić na maśle tak, aby się nie zrumieniła. Wlać bulion i gotować do

chwili, aż cebula się rozgotuje. W ogniotrwałych naczynkach ułożyć warstwami usmażone na oleju grzanki i utarty ser, zalać zupą, posypać po wierzchu serem i zapiec w piekarniku, aż wytworzy się cienka skorupka. Podać zaraz po zapieczeniu.

---

## ZUPA CEBULOWA ZASMAŻANA

---

4 cebule, 4 szklanki wywaru mięsno-jarzynowego, 1 łyżka margaryny, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, natka pietruszki

---

Cebulę obrać, opłukać, drobno posiekać, włożyć do wywaru mięsno-jarzynowego i gotować do chwili, aż będzie miękka. Następnie przetrzeć przez sito lub zmiksować i połączyć z zasmażką sporządzoną z margaryny i mąki. Dodać przyprawy. Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

---

## ZUPA CEBULOWA FRANCUSKA

---

15 dag sera żółtego (powinien być ementalski), 50 dag mięsa wołowego rosółowego, porcja włoszczyzny, 4 cebule, 1/8 kostki masła, grzanki z bułki pokrajanej w kostkę, sól, pieprz, cukier

---

Ugotować rosół z mięsa wołowego z dodatkiem włoszczyzny. W drugim garnku w małej ilości wody ugotować pokrajaną w kostkę cebulę uprzednio podsmażoną na maśle. Po ugotowaniu rosół precedzić, dodając przetarte lub zmiksowane warzywa z włoszczyzny, oraz cebulę razem z wywarem, w którym się gotowała. Wrzucić do zupy ser pokrajany w kostkę, doprawić do smaku solą, pieprzem i ewentualnie cukrem. Podawać z grzankami.



## ZUPA CEBULOWA Z WINEM

---

6 cebul średniej wielkości, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 3 szklanki wywaru mięsno-jarzynowego lub rosółu z kostki, 1/2 szklanki białego wina, 4 kromki chleba, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, opłukać i bardzo drobno posiekać. Włożyć do rondla na rozgrzany tłuszcz i podduścić 10 min. Następnie oprószyć mąką i jeszcze podduścić ok. 5 min. Wlać rosół i białe wytrawne wino. Całość gotować jeszcze 5 min, pod koniec dodać przyprawy smakowe. Podawać z grzankami z chleba.

## ZUPA CEBULOWA PARYSKA

---

6 cebul średniej wielkości, 4 szklanki wywaru mięsno-jarzynowego, 4 łyżki startego sera żółtego, 4—6 kromek bułki, 1 łyżka masła, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w drobną kostkę, przełożyć do wywaru i gotować do chwili, aż będzie miękka. Wówczas przetrzeć ją przez sito lub zmiksować. Z bułki sporządzić grzanki, posypać je żółtym serem i zapiec. Podpieczone układać na wierzchu zupy na talerzach.

## ZUPA CEBULOWA Z KARMELEM

---

6 cebul, 3 łyżki masła, 2 kostki przyprawy do zup, 1/2 szklanki białego wytrawnego wina, 1 łyżeczka cukru na karmel, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, opłukać, drobno posiekać, zrumienić na maśle, wrzucić do wrzącej wody i gotować 10 min.

Pod koniec dodać kostki przyprawy do zup, a po zastawieniu z ognia wlać białe wino i przyprawić do smaku pieprzem i solą. Z cukru sporządzić karmel i zabarwić nim zupę. Podawać z grzankami sporządzonymi z bułki.

## ZUPA CZOSNKOWA PO HISZPAŃSKU

---

3 łyżki utartego żółtego sera, 2 łyżki masła, 1 łyżka mąki, 4 szklanki rosółu, 1/2 szklanki śmietany, 2 łyżki natki pietruszki, 1 żółtko, sól, pieprz, 8 ząbków czosnku, grzanki z bułki

---

Lekko zrumienioną zasmażkę z masła i mąki rozproszdzić rosółem i gotować na małym ogniu przez 5 min. Wlać śmietanę i rozarty z solą czosnek oraz utarty na drobnej tarce żółty ser. Cały czas mieszając zagotować zupę ponownie i doprawić do smaku solą i pieprzem. Zestawić z ognia i po chwili rozmieszać z żółtkiem tak dokładnie, aby powstała jednolita masa (nie gotować!). Podawać zupę z grzankami, posypaną drobno posiekaną natką pietruszki.

## ZUPA Z PORÓW I

---

40 dag warzyw mieszanych (marchew, pietruszka, seler, cebula), 60 dag porów, 1 szklanka mleka, 1 łyżeczka masła, 3 żółtka, ostra sproszkowana papryka, sól, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

---

Warzywa mieszane umyć, obrać, opłukać i pokrajać. Zalać wrzącą, osoloną wodą i nastawić do gotowania. Pory oczyścić, umyć, sprawdzając dokładnie czy pomiędzy listkami nie pozostała ziemia, razem z zielonymi liśćmi pokrajać w drobniutki makaronik, dodać masło, osolić i lekko poddusić, podlewając wrzącym wywarem.

Ugotować do miękkości. Miękkie warzywa mieszane połączyć z porami, zmiksować lub przetrzeć przez sito. Mleko zagotować i wlewając je stopniowo do rozmąconych żółtek wymieszać. Przygotowaną zaprawę wlać do gorącej, przetartej zupy i dokładnie wymieszać, ale już nie gotować. Wsypać posiekaną zieleninę. Przyprawić zupę do smaku solą i sproszkowaną papryką lub pieprzem. Podawać w filiżankach z dodatkiem utartego żółtego sera i grzanek.

---

### ZUPA Z PORÓW II

---

40 dag porów, 1 łyżka (3 dag) tłuszczu, 25 dag ziemniaków, 1/2 szklanki śmietany, 3 dag mąki, 2 kostki bulionowe, sól, 15 dag bułki i 2 dag margaryny na grzanki

---

Pory oczyścić z uszkodzonych, zewnętrznych liści, przyjąć twarde piętki i końce ciemnozielonych liści. Przekrajać wzdłuż i dokładnie wymyć. Pokrajać w cienkie półpierścienie, włożyć na stopiony tłuszcz i krótko podsmżyć. Zalać 5 szklankami wody, dodać obrane i pokrajane ziemniaki, ugotować. Zupę zmiksować lub przetrzeć przez sitko, podprawić śmietaną z mąką, zagotować, przyprawić do smaku. Podawać z grzankami z bułki.

---

### ZUPA Z PORÓW III

---

1 porcja włoszczyzny, 5 ziemniaków, 4 średnie pory, 2 łyżki masła, 2 łyżki mąki, 3/4 szklanki śmietany, natka pietruszki, sól, pieprz

---

Włoszczyznę umyć, oczyścić, nie rozdrabniając zalać 4 szklankami wrzącej wody i gotować. Po 15 min dodać umyte, obrane i pokrajane w kosikę ziemniaki. Miękką

włoszczyznę wyjąć z zupy, dodać do niej umyte oraz rozdrobnione na półplasterki pory. Ugotowaną włoszczyznę można dodać do innych dań lub zrobić z niej sałatkę. Gdy pory są miękkie, zrobić zasmażkę z tłuszczu i mąki, podprawić nią zupę, a na końcu wlać śmietanę i wszystko razem zagotować. Podawać zupę posypaną drobno posiekaną natką pietruszki.

---

### ZUPA-KREM Z PORÓW

---

3 szklanki wywaru mięsno-jarzynowego, 4 pory, 2 łyżki margaryny, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki śmietanki, 1 żółtko, 1/2 pęczka koperku lub koperek solony, sól, kwasek cytrynowy

---

Pory oczyścić, umyć, rozdrobnić w półplasterki, ugotować w wywarze mięsno-jarzynowym. Przetrzeć przez sito lub dokładnie zmiksować. Zrobić zasmażkę ze stopionej margaryny i mąki, dodać ją do przetartej zupy, a na końcu podprawić śmietaną wymieszaną z żółtkiem, dodać przyprawy i zagrać. Zupę-krem podaje się w bulionówkach z dodatkiem grzanek z bułki. Przed podaniem każdą porcję posypać drobno posiekanym koperkiem.

---

### ZUPA POROWA Z SEREM BIAŁYM

---

1 cebula, 3 pory, 2 łyżki margaryny, 2 marchewki, 3 szklanki rozpuszczonego koncentratu rosolu z drobiu lub wołowego, 20 dag sera białego, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, optukać, pokrajać w kostkę. Pory oczyścić, umyć bardzo dokładnie i pokrajać w półplasterki. Cebulę i pory dusić na rozgrzanej margarynie. Marchew-



kę wyszorować, obrać, zetrzeć na tarce i dodać do duszących się warzyw. Pod koniec wlać rosół i całość gotować na małym ogniu 15 min. Zupę przyprawić do smaku, rozlać na talerze lub do filiżanek i do każdej porcji dodać pokruszony biały ser.

## ZUPA Z PORÓW Z ŻÓŁTKAMI

---

1 porcja włoszczyzny, 4 pory, 1 łyżka masła lub margaryny, 1 łyżka masła i 1 łyżka mąki do zasmażki, 2 żółtka, sól, pieprz

---

Włoszczyznę umyć, zalać wrzącą wodą i ugotować wywar. Pory oczyścić, przekrajać wzdłuż i dokładnie umyć, pokrajać na kawałki i udusić z masłem. Wywar z włoszczyzny przecedzić i dodać do niego przetarte przez sito pory. Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, podprawić nią zupę, dodać sól i pieprz, a po zestawieniu z ognia zaciągnąć żółtkami już bez gotowania. Podawać w bulionówkach z dodatkiem słonych paluszków.

## ZUPA Z PORÓW Z MIĘSEM

---

25 dag wieprzowiny, 25 dag ziemniaków, 1 porcja włoszczyzny, 2 duże pory, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz

---

Mięso umyć, pokrajać na kawałki, włożyć do 1/2 l wody i powoli gotować. Warzywa z włoszczyzny oczyścić, umyć i zetrzeć na tarce o dużych otworach, dodać do gotującego się mięsa. Pory umyć, przekrajać wzdłuż na połówki i pokrajać w półplasterki. Ziemniaki wyszorować, obrać i pokrajać w kostkę. Gdy mięso będzie miękkie, włożyć do zupy rozdrobnione pory oraz ziem-

niaki i razem ugotować. Gotową zupę podprawić śmietaną rozmąconą z mąką, zagotować i przyprawić solą i pieprzem do smaku. Jeśli zamiast mięsa wieprzowego dodamy do zupy kielbasę, należy ją opłukać w gorącej wodzie i włożyć do zupy razem z porami. Przed samym podaniem wyjąć ją z zupy i pokrajać na porcje.

## ZUPA POROWA Z ZIEMNIAKAMI

---

3 pory, 4 ziemniaki, 2 łyżki masła, sól

---

Pory oczyścić z niejadalnych części, przekrajać wzdłuż, bardzo dokładnie umyć i drobno pokrajać. Ziemniaki wyszorować, obrać, pokrajać w plasterki. Pory z ziemniakami smażyć na maśle, aż będą półmiękkie. Następnie zalać 4 szklankami gorącej wody i gotować do miękkości. Po ugotowaniu przetrzeć przez sito lub zmiksować. Przed podaniem do każdej porcji zupy dodać wiórek masła.





## WARZYWA CEBULOWE NA JARZYŃĘ

### CEBULA DYMKA Z WODY

---

2 pęczki młodej cebuli, 1 łyżeczka cukru, 4 dag masła roślinnego lub margaryny, 1 łyżka tartej bułki

---

Młodą cebulę oczyścić, przeciąć w miejscu, gdzie kończy się jasna część, ugotować, odcedzić. Połączyć stopionym tłuszczem i posypać zrumienioną bułką. Podawać do dań obiadowych.

### CEBULA DUSZONA Z OLEJEM

---

50 dag cebuli (6—7 szt.), 5 łyżek oleju, sól, pieprz

---

Obraną i optukaną cebulę pokrajać w półplasterki, przełożyć do rondla na rozgrzany olej i dusić pod przy-

kryciem, aż stanie się rumiana; pod koniec dodać przyprawy. Podawać na zimno lub na gorąco jako dodatek do pieczywa.

## **CEBULA DUSZONA PO WĘGIERSKU**

---

5 średnich cebul, 4 łyżki oleju, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, 1 łyżka sproszkowanej słodkiej papryki, 1 płaska łyżeczka do kawy sproszkowanej ostrej papryki, lubczyk, sól, pieprz

---

Z cebuli odkrajać korzonki wraz z piętą, obrać, opłukać i pokrajać w plastry o grubości 1/2 cm. Rozgrzać olej, obsmażyć na nim cebulę, podlać 1/2 szklanki wrzącej wody, przykryć i dusić, aż cebula stanie się szklista. Następnie dodać przyprawy i rozmącony z sosem powstałym podczas duszenia koncentrat pomidorowy. Podawać na gorąco jako dodatek do drugich dań.

## **CEBULA DUSZONA Z CUKINIĄ**

---

1 średnia cukinia, 4 cebule, 4 łyżki oleju, 2 łyżki koncentratu pomidorowego lub 3 sparzone i obrane ze skórki pomidory, bazylija, sól, pieprz

---

Cukinię umyć, pokrajać w kostkę (jeżeli skórka jest zbyt gruba, obrać), zalać bardzo niewielką ilością wrzącej wody i gotować pod przykryciem do miękkości. Cebulę obrać, pokrajać w kostkę, obsmażyć na rozgrzanym oleju, aż stanie się szklista. Dodać do niej koncentrat pomidorowy lub pokrajane w kostkę pomidory oraz przyprawy smakowe. Cebulę z pomidorami połączyć z ugotowaną cukinią i całość dusić jeszcze 10 min. Podawać na gorąco jako dodatek do mięs pieczonych.



## **CEBULA DUSZONA W ŚMIETANIE**

---

50 dag cebuli (6—7 szt.), 3 łyżki masła roślinnego lub margaryny, 3/4 szklanki śmietany, 4 łyżki startego żółtego sera o ostrym smaku (np. tyłżycki, warmiński, mazurski), sól, pieprz

---

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w półplasterki, podsmażyć na maśle roślinnym, a gdy stanie się szklista, dodać do niej śmietanę i dusić pod przykryciem do miękkości (ok. 30 min). Pod koniec duszenia dodać przyprawy. Do sosu wsypać utarty ser i wymieszać. Podawać na gorąco jako dodatek do mięs.

## **MŁODA CEBULA DUSZONA**

---

2 pęczki młodej cebuli lub 60 dag małych cebulek, 3 łyżki oleju arachidowego, cukier, 1 łyżka pasty pomidorowej, 3 łyżki posiekanej zielonej pietruszki lub rzeżuchy, sól, cukier, ostra czerwona papryka

---

Cebulę oczyścić i umyć. Do rondla wlać olej, rozgrzać, wrzucić cebulki, wymieszać i osolic. Dusić na wolnym ogniu lekko skrapiając wodą. Gdy cebula będzie miękka, dodać pastę pomidorową, wymieszać, przyprawić do smaku solą, cukrem i ostrą sproszkowaną papryką. Wymieszać z posiekaną zieloną pietruszką. Podawać do potraw mięsnych i jarskich.

## **PURÉE Z CEBULI**

---

50 dag cebuli (ok. 6 szt.), 2 łyżki masła, 3 płaskie łyżeczki mąki, 1 1/2 szklanki mleka, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, opłukać, ugotować do miękkości we wrzącej, osolonej wodzie. Odcedzić, przetrzeć przez sito lub zmiksować. Z masła, mąki i mleka sporządzić sos, tzn. ze stopionego masła i mąki zrobić białą zasmażkę, a następnie rozprowadzić ją mlekiem. Dodać do sosu soli i pieprzu do smaku oraz przetartą lub zmiksowaną cebulę. Purée podawać na gorąco jako dodatek do mięs lub wędlin.

## CEBULA GLAZUROWANA

---

25 dag dymki lub szalotki, 1 łyżka masła lub margaryny, 4 łyżki cukru, sól

---

Cebulki umyć, sparzyć wrzącą wodą. Cukier stopić na karmel, włożyć do niego cebulki i potrząsać rondlem tak, aby się w nim całkowicie zanurzyły. Dodać masło, odrobinę soli i wrzącą wodę w takiej ilości, aby sos karmelowy pokrył w całości wszystkie cebulki. Przykryć i trzymać w nagrzanym do temperatury 150°C piekarniku, do momentu aż cebulki zmiękną.

## CEBULOWE ROŻKI

---

**Ciasto:** 25 dag mąki, 25 dag margaryny, 25 dag sera białego (może być jeden twarożek homogenizowany);

**Nadzienie:** 4 cebule, czarnuszka, sól, pieprz

---

Przygotować ciasto. Mąkę posiekać dokładnie na stolnicy z margaryną i serem, a potem zagnieść ręką. Przed przystąpieniem do wałkowania ciasto powinno być schłodzone. Rozwałkować je, wykrawać szklanką kółka, na każdym położyć półplasterek cebuli grubości ok. 1/2 cm.

Rożki składać na pół po średnicy i zlepiać. Po wierzchu posypywać czarnuszką i solą. Układać na blasze oprószonej mąką. Wstawić do nagrzanego do temperatury 200°C piekarnika. Można podawać na zimno i na ciepło do zup czystych lub soków warzywnych.

---

## **SMAŻONE PŁATKI CEBULOWE**

---

4 cebule, 2 łyżki mąki, 2 łyżki oleju, sól

---

Cebulę obrać, optukać, podzielić na ćwiartki. Każdą z 4 części pokrajać na bardzo cienkie plasterki i oprószyć je mąką. Smażyć na rozgrzanym oleju do momentu, aż cebula nabierze ciemnozłotego koloru. Przed podaniem posypać solą.

---

## **CEBULA SMAŻONA PANIEROWANA**

---

50 dag cebuli, 7 łyżek oleju, 3 łyżki mąki, ok. 1/2 łyżki sproszkowanej słodkiej papryki, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, optukać, pokrajać w plastry. Każdy plaster obtaczać w mące, wymieszanej ze sproszkowaną papryką, posypać solą i pieprzem. Smażyć na rozgrzanym oleju. Podawać na gorąco jako dodatek do mięs smażonych lub gotowanych.

---

## **PORY Z WODY I**

---

3—4 pory, 2 łyżki margaryny, 1 łyżka tartej bułki, cukier, sól

---

Pory oczyścić, odciąć białe części (zielone zamrozić lub dodać do innych potraw), włożyć do wrzącej wody z dodatkiem cukru i soli. Ugotować pod przykryciem do miękkości. Osączyć z wody, przełożyć na ogrzany półmisek i polać margaryną z podrumienioną tartą bułką.

---

## PORY Z WODY II

---

4—5 porów, 3 łyżki masła, 1 łyżka utartego sera żółtego (tylżyci, mazurski lub salami), 1/2 szklanki mleka, sól

---

Pory przygotować jak w poprzednim przepisie. Ugotować do miękkości, zalewając mlekiem i wodą tak, aby były tylko przykryte. Po ugotowaniu wyjąć na ogrzany półmisek, polać stopionym tłuszczem i posypać startym na drobnej tarce żółtym serem. Podawać na gorąco jako dodatek do bukietu z jarzyn lub przystawkę.

---

## PORY PO GRECKU

---

5—6 cienkich porów, 1 średni seler, 4 łyżki oleju, 2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki, 1/2 szklanki śmietany, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, cukier, pieprz

---

Pory umyć bardzo dokładnie pod bieżącą wodą, pokrajać na kawałki o długości 1 cm. Seler wyszorować, obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach, podsmażyć na oleju, skropić wodą i udusić do miękkości pod przykryciem. Do podduszonego selera dodać pory i koncentrat pomidorowy oraz śmietanę i przyprawy smakowe. Dusić jeszcze 20 min aż pory będą miękkie. Podawać na gorąco jako dodatek do dań mięsnych, posypane natką pietruszki.



## PORY SMAŻONE Z BOCZKIEM

---

4—5 średnich porów, 15 dag boczku wędzonego, sól, pieprz,  
2 łyżki mąki

---

Pory umyć, przekrajać na połówki, ponownie dokładnie umyć i pokrajać w półplasterki. Boczek pokrajać w kostkę, rozgrzać w rondlu lub na patelni. Dodać pory i smażyć aż zmiękną; pod koniec dodać przyprawy i całość oprószyć mąką. Podawać na gorąco z grzankami z bułki lub jako dodatek do drugich dań.

## PORY W ŚMIETANIE

---

5 średnich porów, 2 łyżki masła lub margaryny, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, cukier

---

Pory oczyścić, umyć i odciąć liście, pozostawiając tylko białe części. Zalać je małą ilością wrzącej wody z dodatkiem soli i szczypty cukru. Gotować do miękkości, pod koniec dodać tłuszcz, a po 10 min podprawić je mąką wymieszaną ze śmietaną i zagotować. Podawać na gorąco — jako dodatek do mięs.

## PORY DUSZONE

---

4 pory, 2 łyżki masła, 2 łyżki mąki, sól, cukier, sok lub rozpuszczony kwas cytrynowy, pieprz

---

Pory dokładnie umyć, odkrajać zielone liście, pozostawione białe części ugotować we wrzącej, osolonej wodzie. Z masła i mąki zrobić zasmażkę, rozprowadzić

ją wywarem z gotowania porów, dodać pokrajane na kawałki o długości 2 cm pory i dusić pod przykryciem 5 min. Pod koniec duszenia dodać przyprawy. Podawać do drugich dań obiadowych.

## PORY W WINIE

---

4 pory, 2/3 szklanki białego wina wytrawnego, 1 łyżka mąki, 2 łyżki masła roślinnego lub margaryny, 1 listek laurowy, 2 ziarna ziela angielskiego, 4 ziarna pieprzu, sok cytrynowy lub 2 łyżki rozpuszczonego kwasu cytrynowego albo octu winnego, sól

---

Pory dokładnie umyć, odciąć białe części, a zielone zużyć do innych potraw. Białe części porów pokrajać na kawałki o długości ok. 3 cm. Zagotować wino z 1/2 szklanki wody z przyprawami. Włożyć rozdrobnione pory i gotować pod przykryciem na małym ogniu, aż będą miękkie. Z masła i mąki sporządzić zasmażkę, wymieszać ją z wywarem z gotowania porów i podprawić potrawę. Podawać na zimno lub na gorąco.

## PORY ZASMAŻANE

---

3 średnie pory, 1 1/2 łyżki margaryny lub stopionej słoniny, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, kwasek cytrynowy, ocet winny albo sok z kiszonych ogórków

---

Odciąć korzonki porów i część twardych, zielonych liści. Białe części opłukać, przekrajać wzdłuż, starannie umyć, zwłaszcza w miejscach, w których listki zachodzą na siebie. Pokrajać w półplasterki, włożyć do rondła, zalać niewielką ilością wrzącej wody i dodać 1/2 łyżeczki tłuszczu. Z pozostałego tłuszczu i mąki przyrzą-

dzić lekko zrumienioną zasmażkę, rozprowadzić ją wywarem i wymieszać z porami. Do podprawionych porów dodać sól, pieprz oraz rozpuszczony kwas cytrynowy lub inny kwas.





## DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE

### CEBULA DUSZONA W WINIE

---

75 dag dymki lub szalotki, 4 łyżki masła, 1 szklanka wina białego wytrawnego, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, 3 łyżki posiekanej natki pietruszki, sól, cukier

---

Cebulki obrać, opłukać, zalać winem i ugotować na półmiętko. Odcedzić, przełożyć do rondla, dodać masło, koncentrat, przyprawy i podduścić do miękkości stale mieszając. Potrawę tę można podawać na gorąco i na zimno.

### DYMKA Z POMIDORAMI

---

75 dag dymki lub szalotki, 25 dag pomidorów świeżych lub mrożonych, 4 łyżki oleju, sól, pieprz, cukier

---

Cebulę obrać, opłukać, zalać wrzącą wodą i ugotować na półmiętko. Pomidory umyć, sparzyć, obrać ze skórki,



pokrajać w kostkę, przełożyć do rondla na rozgrzany olej, poddusić. Następnie połączyć z podgotowaną, odcedzoną cebulą, dodać przyprawy i całość dusić jeszcze ok. 20 min. Podawać na zimno lub na gorąco.

### **CEBULA DUSZONA Z ZIELENINĄ**

---

50 dag cebuli, 3 łyżki oleju, 1/3 szklanki śmietany, 2 łyżki kopru lub natki pietruszki, pieprz, sól

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w ćwiartki, posolić, wrzucić na rozgrzany tłuszcz, przykryć przykrywką i dusić 10 min, od czasu do czasu mieszając. Następnie dodać śmietanę, posiekaną zieleninę oraz przyprawy.

### **CEBULA DUSZONA Z ZIOŁAMI**

---

50 dag dymki lub szalotki, 4 łyżki oleju lub oliwy, cząber, hyzop, bazylija, estragon (można dodać np. tylko 2 z podanych gatunków ziół), sól

---

Cebulę obrać, umyć, sparzyć, włożyć do rondla na rozgrzany olej i dusić pod przykryciem 30 min, skrapiając wodą; pod koniec dodać przyprawy ziołowe i osolić. Zioła mogą być suszone lub świeże z upraw działkowych.

### **CEBULA DUSZONA Z PAPRYKĄ**

---

4 średnie cebule, 8 strąków papryki, 4 łyżki oleju, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, opłukać i pokrajać w kostkę. Paprykę umyć, wydrążyć gniazda nasienne, pokrajać w kostkę. Rozdrobnione warzywa przełożyć do rondla na rozgrzany olej, dodać przyprawy i dusić pod przykryciem, aż będą miękkie.

---

## CEBULA DUSZONA Z RABARBAREM

---

50 dag szalotki lub dymki, 1 szklanka kwaśnej śmietany, 1 łyżka mąki, sól, cukier, 2 laski młodego rabarbaru, 2 łyżki drobno posiekanego koperku

---

Cebulę obrać, opłukać, włożyć do garnka z osolonym wrzątkiem i ugotować. Rabarbar umyć, obrać z twardej włókien, drobno pokrajać, zalać niewielką ilością wrzącej wody, poddusić do miękkości i przetrzeć przez sito. Połączyć przecier ze śmietaną roztrzepaną z mąką, wymieszać z wrzącym wywarem, w którym gotowała się cebula. Zagotować, włożyć cebulę. Potrawę przyprawić do smaku, dodać drobno posiekany koperek. Podać na gorąco.

### **Uwaga!**

Jest jeszcze inna technika sporządzania tej potrawy. Do gotującej się cebuli należy dodać pokrajany rabarbar, a gdy cebula będzie miękka, całość podprawić śmietaną wymieszaną z mąką, dodać przyprawy, a na końcu posiekany koperek.

---

## CEBULA Z POMIDORAMI

---

50 dag cebuli, 3 łyżki oleju, 2—3 łyżki koncentratu pomidorowego, 2 łyżeczki tymianku, sól

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać na ćwiartki, posolić, wrzucić na rozgrzany olej, wlać 3 łyżki wody i dusić pod przykryciem od czasu do czasu mieszając. Gdy zmięknie, dodać koncentrat pomidorowy i tymianek oraz 1/2 szklanki wody. Cebulę podawać na gorąco.

## **DYMKA W SOSIE WŁASNYM**

---

75 dag dymki lub szalotki, 3 łyżki masła lub margaryny, sól, cukier

---

Cebulę obrać, umyć, zalać niewielką ilością wrzącej wody, obgotować (10 min). Następnie przełożyć do rondla z rozgrzanim masłem, dodać sól i odrobinę cukru. Dusić do momentu, aż stanie się miękka, dodając ewentualnie trochę wywaru, w którym się gotowała. Podawać na gorąco.

## **CEBULA Z JABŁKAMI I BOCZKIEM**

---

4 jabłka, 3 cebule, 8 plasterków boczku, ewentualnie 1 łyżka masła

---

Jabłka umyć, osuszyć, pokrajać w grube plastry i ze środków usunąć ostrym nożem pestki oraz gniazda nasienne. Cebulę obrać, umyć i pokrajać w cienkie plasterki. Na rozgrzanej patelni podsmażyć plasterki boczku, aby były rumiane, przełożyć je na talerz, a na wytopionym tłuszczu zrumienić cebulę. Następnie (w razie potrzeby rozpuścić na patelni łyżkę masła roślinnego) podrumienić na bladżółty kolor plastry jabłek, delikatnie obracając je nożem i drewnianą łyżką. Gdy jabłka będą miękkie, położyć na nich najpierw boczek, a potem — cebulę. Wszystko razem podgrzać i poda-

wać na gorąco z pieczywem lub grzankami z bułki zrobionymi w opiekaczu.

---

## **CEBULA DUSZONA Z POMIDORAMI**

---

Po 1 cebuli na osobę (4—5 szt.), 5 pomidorów świeżych lub mrożonych, 5 łyżek oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w plastry o grubości 1/2 cm. Pomidory umyć, sparzyć, pokrajać w plastry. Olej rozgrzać w dużym, płaskim rondlu lub na patelni o dużej średnicy. Kłaść na nim plastry cebuli, a na każdym — plaster pomidora. Oprószyć przyprawami i dusić pod przykryciem, skrapiając od czasu do czasu wodą. Potrawę podawać jako gorącą przekąskę, posypując drobno posiekaną natką pietruszki.

---

## **ZIELONY GROSZEK Z MŁODĄ CEBULĄ**

---

50 dag mrożonego zielonego groszku, 1 pęczek młodej cebuli, 15 dag chudego boczku wędzonego, 1 łyżka masła, 1 łyżeczka szalwii, sól, cukier, pieprz

---

Boczek oczyścić, włożyć do rondla z wrzącą wodą i gotować pod przykryciem ok. 15 min. Odcedzić, ostudzić, pokrajać w drobne słupki. Cebulki oczyścić, umyć i pozostawić w całości, jedynie szczypior posiekać. Masło stopić, podgrzać, włożyć przygotowaną cebulę razem z posiekanym szczypiorem oraz pokrajany boczek i dusić na wolnym ogniu, mieszając od czasu do czasu. Po kilkunastu minutach włożyć zamrożony, opłukany groszek, wymieszać, skropić lekko wywarem z boczku,



oprószyć pieprzem i solą. Dusić na wolnym ogniu, w miarę potrzeby skrapiając wywarem z boczku. Mieszać od czasu do czasu. Po 20—30 min potrawa powinna być gotowa. Pod koniec należy dodać sproszkowaną szalwię, dusić jeszcze kilka minut, odstawić oraz przyprawić solą i pieprzem. Podawać na gorąco z dodatkiem grzanek przyrządzonych w opiekaczu.

---

## CEBULA DUSZONA Z JABŁKAMI

---

50 dag cebuli (6—7 szt.), 3 jabłka o smaku zdecydowanie kwaśnym,  
5 łyżek oleju lub 4 łyżki margaryny, sól

---

Cebulę obrać, optukać, pokrajać w piórka, przełożyć do rondla na rozgrzany tłuszcz. Jabłka umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach, dodać do cebuli. Naczynie przykryć i trzymać na ogniu ok. 30 min, podlewając od czasu do czasu wrzącą wodą. Podawać na gorąco lub na zimno z pieczywem.

---

## CEBULA Z FASOLKĄ

---

5—6 małych cebulek, 50 dag fasolki szparagowej, 3 łyżki masła  
roślinnego, sól

---

Fasolkę umyć, obrać z włókien i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie. Cebulki obrać, optukać, przekrawać na połówki i udusić do miękkości z dodatkiem masła roślinnego. Gdy zmiękną, dodać do nich ugotowaną fasolkę. Całość przyprawić do smaku solą. Potrawę tę podawać jako danie obiadowe, np. z jajkiem sadzonym i młodymi ziemniakami.

## CEBULA DUSZONA Z MIĘSEM PO BUŁGARSKU

---

1 kg szalotki lub dymki, 80 dag cielęciny, wołowiny lub wieprzowiny, 1/2 szklanki oleju, 10 dag cebuli (2 szt.), 1 ząbek czosnku, 2 łyżki mąki, 2 łyżki koncentratu pomidorowego (30%), 1/2 szklanki wina czerwonego wytrawnego, 1 pęczek natki pietruszki, 2 liście laurowe, 1 płaska łyżeczka sproszkowanej słodkiej papryki, sól, pieprz

---

Cielęcinę, wołowinę lub wieprzowinę bez kości pokrajać na kawałki i przesmażyć na gorącym tłuszczu. Dodać drobno posiekaną cebulę i koncentrat pomidorowy, oprószyć mąką i sproszkowaną papryką, zalać ciepłą wodą i dusić pod przykryciem. Cebulę szalotkę lub dymkę obrać, optukać, zalać niewielką ilością wrzącej wody i ugotować do miękkości. Przełożyć do duszącego się mięsa, dodać pozostałe przyprawy i wino. Całość jeszcze dusić do momentu, aż mięso będzie miękkie. Podawać na gorąco, przed podaniem posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

## CEBULA DUSZONA Z CIELEĆINĄ

---

6—7 cebul, 50 dag cielęciny, 1 surowa papryka, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1/2 pęczka natki pietruszki, 5 listków mięty zielonej lub 1 łyżeczka ususzonej, sól, pieprz, 1/4 szklanki oleju, 2 łyżeczki mąki

---

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Cielęcinę umyć, pokrajać w kostkę. Natkę umyć i drobno posiekać. Paprykę umyć, wydrążyć gniazda nasienne i pokrajać w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać, dodać koncentrat i przyprawy, przełożyć do rondla na rozgrzany tłuszcz i dusić wolno pod przykryciem, podlewając od czasu do czasu niewielką ilością wrzącej wody. Gdy mięso

będzie miękkie, oprószyć mąką i zagotować. Podawać na gorąco jako drugie danie.

## ZAPIEKANKA Z CEBULI I ZIEMNIAKÓW

---

50 dag cebuli, 50 dag ziemniaków, 3 łyżki smalcu, sól, pieprz,  
2 łyżki bułki tartej

---

Ziemniaki wyszorować i ugotować w łupinach do miękkości. Gdy będą miękkie, obrać, pokrajać w plastry i lekko podrumienić na rozgrzanym smalcu. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w plasterki i również podrumienić na tłuszczu. Formę do zapiekania wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą. Na dnie formy położyć warstwę ziemniaków, następnie warstwę cebuli i tak dalej na przemian, aż do wyczerpania składników; każdą warstwę posypać solą i pieprzem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 150°C na 15 min.

### **Uwaga!**

Jest to wersja oszczędnościowa tej potrawy. W droższej wersji ziemniaki i cebulę należy zalać śmietaną (1/2 szklanki) rozmąconą z 2 jajkami, a powierzchnię posypać 3 łyżkami utartego na tarce żółtego sera.

## ZRAZY WOŁOWE NADZIEWANE MŁODĄ CEBULĄ

---

40 dag mięsa wołowego bez kości, 15 młodych cebul, 6 dag słoniny, 2 łyżki oleju, 2 łyżeczki mąki, sól, kminek, zielenina

---

Mięso umyć i pokrajać w poprzek włókien na 5 części. Rozbić każdą tłuczkiem maczanym w wodzie. Na każdym płacie położyć bardzo cienki plasterk słoniny

i po 2 obrane cebulki z przyciętym szczypiorkiem. Oprószyć cebulę i mięso solą, odrobiną kminku, ciasno zwinąć. Spiąć metalowymi szpadkami lub patyczkami. Na ułożone na desce zrazy wysypać łyżeczkę mąki i przyciskając lekko ręką obtoczyć w niej mięso. Włożyć zrazy na rozgrzany w naczyniu tłuszcz, obrumienić, podać niewielką ilością wody, dodać odrobinę kminku i kilka ziaren ziela angielskiego oraz kilka młodych cebul. Dusić do chwili aż będą miękkie. Sos podprawić łyżeczką mąki wymieszanej z mlekiem lub śmietaną. Wyjąć ze zrazów szpadki, podawać na gorąco.

---

### CEBULA ZAPIEKANA

---

1 kg cebuli jednakowej wielkości, grzanki z 1/2 bułki bagietki, 3 łyżki masła, 1/4 szklanki śmietany, 1 jajko, 4 łyżki utartego żółtego sera, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, opłukać, ugotować we wrzącej, osolonej wodzie, następnie osączyć i przekrajać każdą na pół. Naczynie żaroodporne wysmarować tłuszczem, poukładać zrumienione na maśle grzanki z bułki, na nich — cebulę. Całość zalać śmietaną rozmąconą z jajkiem, posypać przyprawami, położyć na powierzchni wiórki masła, posypać utartym na grubej tarce żółtym serem. Potrawę zapiekać w nagrzanym do temperatury 150°C piekarniku przez 30—40 min.

---

### CEBULA SZALOTKA Z RZODKIEWKAMI

---

30 dag szalotki lub dymki, 1—2 pęczki rzodkiewek (ok. 20 szt.), 3 łyżki masła, 3 łyżki bułki tartej, sól, cukier

---



Cebulki obrać i umyć. Rzodkiewki umyć, odciąć ogonki i listki. Cebulę i rzodkiewkę włożyć do wrzącej, osolonej wody (można dodać trochę cukru) i gotować, aż będą miękkie. Podawać na gorąco, polane podrumienioną bułką tartą wymieszaną ze stopionym masłem.

## JAJKA NA CEBULI

---

4 cebule, 4 jajka, 2 łyżki oleju, szczypiorek, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w plastry, smażyć na oleju do momentu, aż będzie szklista. Na podsmażoną cebulę wbić jajka i jeszcze chwilę smażyć. Pod koniec dodać sól i pieprz. Posypać posiekanym szczypiorkiem.

## CEBULA SMAŻONA W CIEŚCIE

---

50 dag cebuli;

**Ciasto:** 2 jajka, ok. 6 łyżek mąki, 3 łyżki śmietany, sól, pieprz,  
5 łyżek oleju do smażenia

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w plastry o grubości 1/2 cm. Przygotować ciasto: mąkę wymieszać z jajkami i śmietaną, dodać sól. Cebulę zanurzać w cieście, kłaść na rozgrzany tłuszcz i smażyć na jasnożółty kolor.

## KABACZKI LUB CUKINIA FASZEROWANA CEBULĄ

---

1 średnia cukinia lub kabaczek, 3—4 cebule, 4 łyżki oleju, 2 jajka ugotowane na twardo, 1 jajko surowe, 3 łyżki utartego żółtego sera, sól, pieprz

---

Kabaczek lub cukinię umyć, obrać, przekrajać wzdłuż na pół, wydrążyć środek z pestkami. Cebulę obrać, umyć, drobno poszatkować, udusić na złoty kolor na oleju, pod koniec dodać pokrajane w kostkę jajka na twardo, 1 jajko surowe i ser starty na tarce. Całość doprawić do smaku solą i pieprzem i przełożyć do wydrążonego kabaczka. Kabaczek położyć na blasze wysmarowanej tłuszczem, wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury ok. 200°C i piec ok. 45 min. Kabaczek lub cukinię przed nadzianiem należy oprószyć solą i pieprzem, a w czasie pieczenia skrapiać wodą.

### **PAPRYKA FASZEROWANA CEBULĄ**

---

50 dag papryki, 50 dag cebuli, 3 łyżki oleju, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, 4 łyżki tartej bułki, sól, pieprz, 2 jajka, 1 szklanka wywaru z włoścзыzny

---

Paprykę umyć, wydrążyć gniazda nasienne i obgotować we wrzącej, osolonej wodzie. Cebulę obrać, pokrajać w drobną kostkę, udusić na oleju, przyprawiając do smaku. Dodać tartą bułkę i posiekane jajka ugotowane na twardo. Tak przygotowanym nadzieniem nadziewać paprykę, następnie przełożyć ją do rondla, podlać wywarem z włoścзыzny i dusić pod przykryciem do miękkości. Sos, w którym się dusiła, podprawić śmietaną wymieszaną z mąką. Gotową potrawę podawać z ziemniakami lub ryżem na sypko.

### **POMIDORY FASZEROWANE CEBULĄ**

---

4—5 dużych pomidorów, 2 duże cebule, 3 łyżki oleju, 2 łyżki bułki tartej, 2 jajka, 2 łyżki żółtego tartego sera, 2 łyżki masła do wy-

smarowania formy i na wierzch pomidorów, sól, pieprz, 5 liści zielonej sałaty

---

Pomidory umyć, ściąć wierzchy, wydrążyć środki. Cebulę obrać, opłukać, posiekać, usmażyć na jasny kolor na rozgrzanym oleju; pod koniec dodać bułkę tartą, 1 jajko ugotowane na twardo i pokrajane w kostkę oraz 1 jajko surowe. Całość przyprawić do smaku. Jeżeli masa będzie za gęsta, można dodać do niej trochę wydrążonych środków pomidorów i jeszcze raz przesmażyć. Otrzymanym farszem nadziewać pomidory, ułożyć je na blasze wysmarowanej tłuszczem lub w żaroodpornym naczyniu. Na każdym pomidorze położyć wiórek masła i trochę sera startego na tarce. Wstawić do rozgrzanego do temperatury 200°C piekarnika i zapiekać 20 min. Podawać pomidory na gorąco, ułożone na liściach sałaty.

### **CEBULA NADZIEWANA RYŻEM Z GRZYBAMI**

---

12 większych cebul, 1/2 szklanki ryżu i 1 szklanka wody, 15 dag pieczarek, 8 dag tłuszczu, 1 jajko, sól, pieprz, 1/2 szklanki śmietany, 2 dag mąki, natka pietruszki

---

Ugotować ryż na sypko. Bardzo drobno pokrajane pieczarki podsmażyć w połowie tłuszczu. Dodać je do ryżu, wbić jajko i przyprawić nadzienie do smaku, nie zapominając o świeżej lub suszonej natce pietruszki. Obrane cebule przekrajać na mniej więcej 1/3 wysokości i wydrążyć małą łyżeczką lub nożem, pozostawiając ściankę składającą się z 2—3 liści. Każdą wewnątrz lekko osolić, napętnić nadzieniem i włożyć na blachę wysmarowaną tłuszczem. Skropić tłuszczem i wstawić do pieczenia. Gdy cebule będą prawie miękkie,

pokropić wodą, polać śmietaną wymieszaną z mąką i zapiec. Podawać z ziemniakami lub jako gorącą przystawkę.

### **CEBULA FASZEROWANA MIĘSEM**

---

8 cebul, 15 dag mielonej wieprzowiny, 2 łyżki tartej bułki, masło, 4 łyżki oleju, sól, pieprz, 1 jajko

---

Cebulę obrać, opłukać, obgotować (10 min) we wrzącej, osolonej wodzie, ostudzić. Wydrążyć z niej środki, wydrążony miąższ posiekać, podsmażyć na oleju, wymieszać z mięsem, surowym jajkiem, bułką tartą i przyprawami smakowymi. Tak przygotowanym farszem napełnić wydrążone cebule, na każdej położyć wiórek masła, ułożyć je w żaroodpornym naczyniu i zapiekać w nagrzanym do temperatury 150°C piekarniku przez 30 min. Podawać na gorąco jako danie samodzielne lub przystawkę.

### **CEBULA FASZEROWANA PIECZARKAMI**

---

Po 1 dużej spłaszczonej cebuli na osobę (4—5 szt.), 2 dag masła roślinnego lub oleju, 5 dag pieczarek, 2 dag masła, 1 jajko, sól, pieprz, 2 łyżki tartego żółtego sera, 4 gałązki natki pietruszki

---

Cebulę obrać, opłukać, obgotować we wrzącej wodzie i wydrążyć środki. Pieczarki oczyścić, umyć, osączyć i drobno poszatkować. Wydrążoną ze środków cebulę posiekać, wymieszać z pieczarkami, podsmażyć na maśle lub oleju, dodać sól i pieprz, a pod koniec smażenia wbić surowe jajko. Otrzymanym farszem nadziewać cebule, ułożyć w rondlu lub w naczyniu żaroodpornym



wysmarowanym tłuszczem. Na wierzchu ułożyć po wiórku masła i odrobinie utartego żółtego sera. Cebule zapiekać 30 min w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C.

## **CEBULA FASZEROWANA PAPRYKĄ I PARÓWKAMI**

---

8 dość dużych cebul, 4 strąki papryki, 1 łyżka oleju lub oliwy, 1/2 łyżki masła, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1/2 łyżki mąki, 2 parówki, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, umyć, obgotować przez 5 min we wrzącej, osolonej wodzie i wydrążyć środki, a wewnątrz oprószyć solą i pieprzem. Paprykę umyć, wydrążyć gniazda nasienne, pokrajać w drobną kostkę. Parówki obrać z osłonek, pokrajać w kostkę, wymieszać z papryką oraz z posiekanymi środkami cebul, dusić z olejem i koncentratem pomidorowym, na końcu dodać mąkę. Otrzymanym farszem napełnić cebule, ułożyć je w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym tłuszczem i wysypanym bułką tartą, polać masłem i zapiekać 20 min w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C.

## **CEBULA W KOKILKACH Z KAJZEREK**

---

4 bułki, 3 cebule, 2 parówki, 1 jajko, 3 łyżki masła roślinnego, margaryny lub smalcu, sól, sproszkowana słodka papryka, pieprz

---

Bułeczki poprzekrawać na połowy i wydrążyć z nich środki. Cebulę obrać, umyć i pokrajać w bardzo drobną kostkę. Parówki obrać z osłonek, pokrajać w kostkę. Cebulę podsmażyć na maśle na złoty kolor, pod koniec

dodać pokrajane w kostkę parówki. Przyprawić do smaku, wymieszać. Bułeczki posmarować od spodu masłem, napęlnić przygotowanym nadzieniem, ułożyć na blasze i zapiekać w nagrzanym piekarniku przez ok. 15 min.

---

## CEBULARZ ZIOŁOWY

---

**Ciasto:** 40 dag mąki, 4 dag drożdży, 1 łyżeczka cukru, 1 łyżeczka soli, 1 szklanka letniego mleka, 5 dag margaryny;

**Nadzenie:** 6—7 cebul, 4 łyżki oleju lub oliwy, 1/4 szklanki śmietany, 1/4 łyżeczki mąki ziemniaczanej lub pszennej, 2—3 jajka, bazylija, cząber, majeranek, sól

---

Drożdże wymieszać z cukrem i odrobiną mleka, a gdy podrosną, wylać je do podgrzanej w misce mąki wymieszanej z solą. Dodać stopioną margarynę i mleko. Ciasto wyrabiać do chwili, aż będzie odstawało od miski i od ręki, i zostawić do wyrośnięcia nakryte ściereczką. W czasie, gdy ciasto rośnie, przygotować farsz. Cebulę obrać, pokrajać w kostkę i smażyć na oleju do chwili, aż stanie się szklista. Dodać śmietanę rozmąconą z jajkami oraz mąką i podsmążyć. Ciasto wyłożyć na blachę wysmarowaną tłuszczem i podpiec. Ułożyć na nim gęstniejący farsz, posypać ziołami i wstawić do nagrzanego do temperatury 150°C piekarnika. Zapieczony cebularz podawać na gorąco.

---

## CEBULA W PASZTECIKACH

---

**Ciasto:** 25 dag mąki, 22 dag masła lub margaryny, 1 jajko, 2 surowe żółtka, 5 łyżek śmietany;

**Farsz:** 5 cebul, 3 łyżki oleju lub oliwy, 1/4 szklanki śmietany, 1/4 łyżeczki mąki ziemniaczanej, 2 jajka, przyprawy ziołowe, sól

---

Przyrządzić ciasto. Mąkę przesiać na stolnicę, posiekać z masłem, dodać jajko, żółtka, śmietanę i szybko wyrobić. Gotowe ciasto włożyć do miski, posypanej mąką i zostawić w chłodnym miejscu na 12 godz. Przyrządzić farsz cebulowy według poprzedniego przepisu. Ciasto rozwałkować na grubość 1/2 cm, krajać w kwadraty o boku 10 cm. Na środku każdego kwadratu układać po łyżce ostudzonego farszu, 4 rogi zlepić w środku bardzo dokładnie tak, aby farsz był zakryty. Paszteciki wstawić do gorącego piekarnika i piec 20—30 minut. Przed wstawieniem do piekarnika można je posypać kminkiem.

## CEBULA W NALESNIKACH

---

**Ciasto:** 1 jajko, 10 dag mąki (ok. 5 łyżek), 1/2 szklanki mleka, 1/2 szklanki wody, odrobina soli, 5 łyżek oleju lub kostka słoniny;  
**Farsz:** jak w poprzednim przepisie

---

Przygotować ciasto naleśnikowe, tzn. mąkę wymieszać dokładnie z jajkiem, mlekiem i wodą. Można do ciasta dodać olej i smażyć naleśniki bez smarowania patelni lub nie dodawać oleju, tylko patelnię przed wylaniem każdej porcji ciasta smarować kawałkiem słoniny nabitej na widelec. Naleśników powinno być ok. 12 sztuk. Przygotowanym według poprzedniego przepisu farszem smarować naleśniki, zakładać brzegi i zwiijać paszteciki. Przed podaniem smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Podać na gorąco, np. jako dodatek do zup czystych.

## PLACEK Z CEBULĄ

---

**Ciasto:** 40 dag mąki, 4 dag drożdży, 1 łyżeczka cukru, 1/2 łyżeczki soli, 1 szklanka letniego mleka, 5 dag margaryny lub masła;

**Farsz:** 15 dag boczku, 7 cebul, kminek, sproszkowana papryka, 4 łyżki utartego żółtego sera, sól

---

Drożdże wymieszać z cukrem i odrobiną mleka, odstawić do wyrośnięcia. Gdy wyrosną, wlać je do mąki ogrzanej w misce, dodać mleko i stopioną margarynę. Wyrobić ciasto bardzo dokładnie, gdy będzie odstawało od ręki i miski, znów odstawić do wyrośnięcia. Rozwałkować, przełożyć na blachę wysmarowaną tłuszczem, podpiec w nagrzanym do temperatury 150°C piekarniku (15 min). Na podpieczony placek kłaść kolejno pokrajany na plastry boczek i cebulę obraną, umytą i pokrajaną w plastry. Posypać kminkiem, sproszkowaną papryką i solą, a na wierzchu — utartym na tarce żółtym serem. Placek ponownie wstawić do nagrzanego piekarnika jeszcze na 40 min.

## CEBULARZ NA CIEŚCIE

---

**Ciasto:** 25 dag mąki, 12 1/2 dag margaryny, 2 łyżki kwaśnej śmietany, 1 jajko, sól;

**Nadzienie:** 4 cebule, 1 jajko, 3 łyżki utartego żółtego sera, 3 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki, sól, pieprz

---

Przygotować kruche ciasto. Mąkę posiekać na stolnicy z margaryną, dodając po kolei jajko, śmietaną i sól. Po dokładnym posiekaniu zagnieść szybko ręką i odstawić w chłodne miejsce. W tym czasie cebulę obrać, opłukać, podgotować we wrzącej, osolonej wodzie, pokrajać w plastry. Oziębionym ciastem wyłożyć formę wysmarowaną wcześniej tłuszczem, na wierzchu układać plastry cebuli oprószone solą i pieprzem, a całość zalać jajkiem bardzo dokładnie roztrzepanym i wymieszanym z utartym serem żółtym. Piec ciasto w nagrzanym



piekarniku 40 min. Podawać na gorąco, posypane drobno posiekaną natką pietruszki.

## CEBULA PIECZONA

---

Po 1 cebuli na osobę (4—5 szt.), 3 łyżki masła lub margaryny, 1 łyżka bułki tartej, 2 łyżki utartego sera, lubczyk, cząber, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, umyć, obgotować we wrzącej, osolonej wodzie i przełożyć do żaroodpornego naczynia wysmarowanego tłuszczem (1 łyżka) i wysypanego bułką tartą. Cebule, w zależności od wielkości, mogą być przepołowione lub pozostawione w całości. Na każdą nakładać wiórek masła i posypywać przyprawami ziołowymi oraz utartym na drobnej tarce żółtym serem. Wstawić do nagrzanego do temperatury 200°C piekarnika i zapiekać 30—40 min.

## PIZZA Z CEBULĄ I ZIOŁAMI

---

**Ciasto:** 40 dag mąki (ok. 2 1/2 szklanki), 20 dag smalcu, 2 jajka;  
**Nadzienie:** 4 cebule, 4 łyżki oleju, 1 ząbek czosnku, 75 dag pomidorów, lubczyk, bazylija, sól, pieprz

---

Z mąki, smalcu i jajek posiekać ciasto, a następnie zagnieść je ręką i odstawić na 1 godz. do lodówki. Cebulę obrać, pokrajać w kostkę. Czosnek obrać, rozetrzeć z solą. Cebulę z czosnkiem podsmażyć na oleju tak, aby była miękka i szklista. Dodać obrane i pokrajane w kostkę pomidory oraz przyprawy. Całość smażyć do momentu, aż masa częściowo się zageęści. Na blachę wysmarowaną tłuszczem i wysypaną mąką położyć roz-

wałkowane ciasto, podwyższając je przy brzegach. Podpiec w nagrzanym do temperatury 150°C piekarniku na złoty kolor, posmarować przygotowaną masą i zapiekać w nagrzanym piekarniku przez 20 min. Posypać pizzę drobno posiekaną natką pietruszki. Podawać z dodatkiem surówki, np. z zielonej sałaty lub z białej kapusty i ogórków kiszonych.

---

## PIZZA NEAPOLIŃSKA Z CEBULĄ

---

**Ciasto:** 35 dag mąki, 1 1/2 dag drożdży, sól;

**Nadzienie:** 4 łyżki utartego żółtego sera, 50 dag pomidorów, 1 łyżeczka lubczyku, 3 ząbki czosnku, 3 cebule, 4 łyżki oleju, sól, pieprz

---

Przygotować ciasto drożdżowe. Mąkę wymieszać z solą, przełożyć do ogrzanej miski. Drożdże wymieszać z 2 łyżkami ciepłej wody i 1 łyżką mąki, odczekać aż wyrosną. Połączyć z pozostałą mąką i wyrobić, w miarę potrzeby dolewając letniej wody. Z zagniecionego ciasta uformować kulę, posmarować ją po wierzchu olejem i pozostawić w misce. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, uformować z niego krążki i posmarować je olejem. Piec najlepiej w 2 tortownicach o jednakowej średnicy, wysmarowanych tłuszczem. Na podpieczone krążki ciasta nałożyć umyte, obrane i pokrajane w plastry pomidory, cebulę obraną i pokrajaną w plastry, czosnek rozarty z solą, przyprawy, a na samym końcu — utarty na tarce żółty ser. Całość zapiec w nagrzanym do temperatury 200°C piekarniku przez 20 min.

---

## PLACEK JAJECZNO-CEBULOWY

---

**Ciasto:** jak w przepisie na cebularz ziołowy;

**Nadzienie:** 1,30 kg cebuli, 15 dag boczku, 1 szklanka gęstej śmie-

tany, 3 jajka, 2 łyżeczki kminku, 1 łyżeczka płaska sproszkowanej słodkiej papryki, sól

---

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w grube plastry. Boczek pokrajać w kostkę i smażyć z cebulą na patelni lub w rondlu tak długo, aż cebula stanie się szklista. Wówczas patelnię zestawić z ognia, wlać śmietanę i jajka, dokładnie wymieszać. Posolić do smaku i przyprawić kminkiem oraz sproszkowaną papryką. Tak przygotowaną masą pokryć równomiernie ciasto i wstawić do nagrzanego do 150°C piekarnika na 40 minut.

---

### KNEDLE Z CEBULĄ

---

**Ciasto:** 75 dag ziemniaków, 1 jajko, sól, 1 szklanka mąki;

**Nadzienie:** 6 cebul, 5 dag słoniny, sól, pieprz, 1 jajko, ewentualnie 1 łyżka bułki tartej

---

Przygotować ciasto ziemniaczane. Ziemniaki umyć dokładnie szczotką, opłukać, ugotować w łupinach, obrać i przepuścić przez maszynkę lub praskę. Ostudzić, dodać przesianą mąkę, jajko, sól i razem zagnieść. Formować wałeczki o średnicy 2—3 cm, krajać je na kawałki o długości 2 cm, rozplaszczać i napępniać wcześniej przygotowanym farszem. Dokładnie sklejać i wrzucać do wrzącej, osolonej wody. Zamieszać, nakryć, a gdy knedle się zagotują i wypłyną, wybierać z wody łyżką cedzakową. Nadzienie do knedli należy przygotować wcześniej w następujący sposób. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w drobną kostkę i smażyć na stopionej słoninie, aż stanie się szklista. Po zestawieniu z ognia dodać jajko, bułkę tartą i przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać. Ugotowane knedle podawać jako danie obiadowe z dodatkiem sezonowych surówek.

## POMIDORY DUSZONE Z MASĄ CZOSNKOWĄ

---

4—5 pomidorów, 4 ząbki czosnku, 2 jajka na twardo, 1 cebula, 1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki, 3 łyżki margaryny, 2 łyżki bułki tartej, sól

---

Pomidory umyć, ściąć wierzchy, środki wydrążyć. W rondlu rozgrzać tłuszcz, włożyć posiekaną cebulę i rozarty z solą czosnek, podsmażyć, dodać posiekane jajka na twardo i bułkę tartą. Otrzymaną masą nadziewać pomidory, układać je w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym tłuszczem i wysypanym bułką tartą. Zapiekać 35 min w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C.

## GRZANKI Z MASĄ CZOSNKOWĄ

---

1/2 bułki wrocławskiej, 2 łyżki masła lub margaryny, 6 ząbków czosnku, 20 dag sera białego, 1 jajko, sól

---

Bułkę okrajać ze skórki, pokrajać na kromki o grubości ok. 1 cm, posmarować cienko masłem lub margaryną po obu stronach. Czosnek obrać, drobno posiekać i rozetrzeć z solą. Ser rozetrzeć z jajkiem na gładką masę, dodać rozarty z solą czosnek, wymieszać. Masą smarować grubo kromki bułki. Ułożyć je na blasze i wstawić do gorącego piekarnika na 10 min. Podawać na gorąco.

## PORY W SOSIE ŚMIETANKOWYM

---

4 pory (ok. 60 dag), sól, cukier, 4 dag masła lub margaryny, 4 dag mąki, 1 1/2 szklanki mleka, 1/2 szklanki śmietany, sok lub kwasek cytrynowy, 1 łyżka startego żółtego sera

---



Z porów odciąć twardą piętę i końce ciemnozielonych liści. Dokładnie wymyć i pokrajać na kawałki o długości 1—2 cm. Ugotować w niewielkiej ilości osolonej wody, odcedzić. Stopiony tłuszcz wymieszać z mąką, rozprowadzić mlekiem i śmietaną, zagotować. Do sosu włożyć pory, przyprawić do smaku solą, cukrem oraz kwasem i zagotować. Przed podaniem posypać żółtym serem. Podawać z kaszą jęczmienną na sypko i sadzonym jajkiem.

---

## PORY PANIEROWANE

---

4—5 porów, 2 jajka, 3 łyżki mąki, 6 łyżek tartej bułki, 5 łyżek oleju, sól

---

Pory umyć. Białe części, pokrajane na kawałki o długości 4 cm, ugotować we wrzącej, osolonej wodzie. Gdy będą miękkie, panierować w mące, jajkach i bułce tartej. Smażyć na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor. Podawać na gorąco.

---

## KOTLETY Z PORÓW

---

4—5 dużych porów;

**Ciasto:** 6 łyżek mąki, 1/2 szklanki śmietany, 2 jajka, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, sól, 4 łyżki oleju do smażenia

---

Z mąki, śmietany i jajek wyrobić ciasto, dodając proszek i odrobinę soli. Pory umyć, odciąć zielone części. Białe części ugotować we wrzącej, osolonej wodzie do miękkości. Odcedzić i rozplaszczyc na desce, nadając im kształt prostokątów. Następnie zanurzać w cieście i smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu na jasnozłoty kolor. Podawać na gorąco, ułożone na liściach sałaty.

## PORY Z WIEPRZOWINĄ

---

5 średnich porów, 50 dag mięsa wieprzowego lub cielęcego bez kości, 1 łyżka mąki, 5 łyżek oleju, 50 dag pomidorów lub 4 łyżki koncentratu (30%), 1 1/2 łyżki mąki, 5 dag masła roślinnego, 1 cebula, 1 szklanka rosółu (może być z koncentratu), sól, pieprz, 5 łyżek startego sera żółtego, 2 łyżki tartej bułki

---

Mięso umyć, pokrajać w kawałki o długości 5 cm i szerokości 1 cm. Włożyć do rondla, podsmażyć na oleju, dolać wody i dusić pod przykryciem. Przygotować sos pomidorowy. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę, dodać obrane ze skórek i pokrajane w kostkę pomidory (ewentualnie koncentrat). Udusić, przetrzeć przez sito, dodać zasmażkę sporządzoną ze stopionego tłuszczu i mąki oraz rozprowadzoną rosółem i całość wymieszać. Do mięsa dodać pory pokrajane w półplasterki, dusić jeszcze 20 min pod przykryciem, aż wszystkie składniki będą miękkie. Dodać wówczas sos pomidorowy, wymieszać, posypać zrumienioną bułką tartą i startym na tarce serem żółtym. Wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiec.

## PORY DUSZONE Z RABARBAREM

---

4 średnie pory, 2 łydgi rabarbaru, 2 łyżki masła, cukier, 1 bułka paryska, 4 łyżki oleju lub oliwy, sól, pieprz

---

Pory oczyścić, opłukać, pokrajać w krążki i sparzyć wrzątkiem. Udusić na rozgrzanym tłuszczu do miękkości. Rabarbar umyć, obrać z twardych włókien, drobno pokrajać i dodać do porów. Dusić jeszcze do momentu, aż rabarbar się rozpadnie. Na koniec dodać cukru, soli i pieprzu. Podawać pory na gorąco, obłożone na pół-

misku grzankami z bułki, pokrajanej na kromki i obsmażonej na rozgrzany oleju.

## **PORY FASZEROWANE PIECZARKAMI**

---

5—6 jednakowych, grubych porów, 15 dag pieczarek, 3 łyżki masła roślinnego lub margaryny, 5 łyżek bułki tartej, 1 łyżka mąki, sól, 1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki

---

Pory umyć, usunąć niejadalne, nadpsute i zielone części. Białe części poprzekrawać na połówki i wyjąć środki, pozostawiając trzy wierzchnie warstwy. Wydrążone środki drobno posiekać, przesmażyć z posiekаныmi pieczarkami, dodać bułkę tartą oraz przyprawić. Zewnętrzne warstwy porów sparzyć wrzątkiem, ostudzić, napełnić nadzieniem, przełożyć do żaroodpornego naczynia wysmarowanego tłuszczem i wysypanego bułką tartą, podać wywarem i zapiekać w nagrzanym piekarniku ok. 30 min. Faszerowane pory podawać na gorąco z ziemniakami.

## **PORY ZAPIEKANE Z ROKPOLEM**

---

4 pory, 20 dag rokpolu, 2 jajka na twardo, 1 jajko surowe, 2 łyżki masła, 1/2 szklanki mleka, 1 łyżka bułki tartej, sól

---

Pory umyć i odciąć zielone części. Białe części pokrajając na kawałki o długości 3 cm i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie. Odcedzić, przełożyć do żaroodpornego naczynia wysmarowanego tłuszczem i wysypanego bułką tartą, pomiędzy pory powkładać jajka na twardo pokrajane w plasterki. Masło stopić na patelni, rozprowadzić 1/2 szklanki mleka, a po zestawie-

niu z ognia wbić surowe jajko, dodać sól i wymieszać. Ser zetrzeć na tarce lub rozkruszyć widelcem, obsypać nim pory z jajkami, całość zalać sosem sporządzonym z masła, mleka i jajka, posolić i wstawić do nagrzanego piekarnika. Podawać na gorąco jako samodzielne danie.

## **PORY ZAPIEKANE**

---

6 porów, 2 łyżki masła roślinnego, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1/2 szklanki śmietany, 5 łyżek tartego sera żółtego, sól, cukier

---

Pory umyć, odciąć same białe części i ugotować je, zalewając niewielką ilością wrzącej wody z dodatkiem soli i cukru. Osączyć, ułożyć w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym masłem. Zalać śmietaną rozmąconą z koncentratem pomidorowym, a na wierzchu posypać żółtym serem startym na tarce. Na tym położyć wiórki masła i zapiec w nagrzanym do temperatury 150°C piekarniku. Podawać zaraz po zapieczeniu z ziemniakami lub grzankami.

## **PORY ZAPIEKANE Z KIEŁBASĄ SZYNKOWĄ**

---

4 małe pory, 6 plasterków kiełbasy szynkowej lub krakowskiej, 1 łyżka mąki, 2/3 szklanki mleka, 1 łyżka masła, 4 łyżki utartego żółtego sera, sól, pieprz

---

Pory umyć, pokrajać w krążki. Kiełbasę obrać ze skórki, pokrajać w plasterki i poukładać na dnie żaroodpornego naczynia, wysmarowanego tłuszczem. Na tym poukładać pory, całość zalać sosem sporządzonym z masła, mąki, mleka i żółtego sera. Wstawić do nagrzanego



do temperatury 150°C piekarnika i zapiekać 45 min. Sos sporządza się w następujący sposób: do masła rozgrzanego na patelni dodać mąkę, podrumienić na jasnożółty kolor, rozprowadzić mlekiem, a po zestawieniu z ognia dodać utarty na tarce żółty ser i przyprawić do smaku. Pory zapiekane z kiełbasą — tak jak inne zapiekanki — podawać na gorąco.

---

### **PORY ZAPIEKANE Z PIECZARKAMI I PARÓWKAMI**

---

2 pory, 20 dag pieczarek, 4 parówki, 4 łyżki oleju, 4 łyżki utartego żółtego sera, 1 jajko, 1/4 szklanki śmietany, sól, pieprz

---

Pory umyć, pokrajać w półplasterki. Pieczarki umyć, obrać i też pokrajać w półplasterki. Parówki obrać z osłonek i pokrajać w krążki. Ser zetrzeć na tarce. Rozdrobnione pory podsmażyć na rozgrzanym oleju, dodać pieczarki i parówki, smażyć ok. 10 min. Następnie przełożyć do żaroodpornych kokilek, zalać śmietaną wymieszaną z surowym jajkiem, przyprawić do smaku, a po wierzchu posypać utartym na tarce żółtym serem. Wstawić do nagrzanego do temperatury 200°C piekarnika i zapiec. Podawać jako danie samodzielne z grzankami z chleba lub ugotowanymi ziemniakami. Można też podawać zapiekankę jako gorącą przekąskę.

---

### **PORY ZAPIEKANE Z BIAŁYM SEREM**

---

4 średnie pory, 1 łyżka masła roślinnego lub margaryny, 1 łyżka mąki, 3/4 szklanki mleka, 20 dag sera białego, 1 łyżka tartej bułki, 1 łyżka masła lub margaryny, sól, pieprz

---

Pory bardzo dokładnie umyć, odciąć białe cebule i ugotować je we wrzącej, osolonej wodzie. Z tłuszczu i mąki sporządzić zasmażkę, rozprowadzić mlekiem. Pory ułożyć w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym tłuszczem i wysypanym bułką tartą, posypać pokruszonym białym serem, oprószyć solą i pieprzem, zalać sosem. Zapiekać 30 min w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C. Można je również zapiekać wyporcjowane w kamionkowych lub szklanych żaroodpornych kokilkach. Podawać zaraz po przyrządzeniu na gorąco.

### **BABECZKI NADZIEWANE MASĄ POROWĄ**

---

**Ciasto:** 30 dag mąki, 15 dag masła lub margaryny, 1/3 szklanki kwaśnej śmietany, 1 jajko;

**Nadzienie:** 2—3 pory, 2 łyżki masła roślinnego, sól, 2 jajka, pieprz

---

Przygotować kruche ciasto. Posiekać na stolnicy mąkę z masłem lub margaryną i jajkiem, dodając po trochu śmietaną. Zagnieść ciasto i odstawić w chłodne miejsce. W czasie, gdy ciasto się ochładza, przygotować nadzienie. Pory przekrajać wzdłuż na połówki, bardzo dobrze umyć, pokrajać drobno w półplasterki i udusić na maśle; pod koniec duszenia dodać jajka i przyprawy smakowe. Wszystko dokładnie wymieszać. Schłodzone ciasto rozwałkować na placek o grubości 1/2 cm, nawinąć na wałek lekko posypany mąką, przenieść na wysmarowane tłuszczem foremki i wylepić je. Wylepione ciastem foremki wstawić do nagrzanego do temperatury 200°C piekarnika i podpiec na złoty kolor. Następnie wyjąć z piekarnika, powyjmować z foremek, napełnić babeczki nadzieniem i ponownie podpiec. Podawać zaraz po upieczeniu — na gorąco.

## PORY W CIEŚCIE SEROWYM

---

**Ciasto:** 25 dag mąki, 25 dag tłuszczu, 25 dag sera;

**Farsz porowy:** 4 pory, 1/2 szklanki ryżu na sypko, 4 jajka, 4 łyżki żółtego tartego sera, sól, pieprz

---

Przygotować ciasto serowe. Mąkę przesiać, posiekać z tłuszczem na stolnicy, pod koniec dodać ser i nadal siekać. Następnie zagnieść ręką, odstawić w chłodne miejsce. Przygotować farsz. Ryż ugotować na sypko. Pory umyć, pokrajać w bardzo cienkie półplasterki, 2 jajka ugotować na twardo, ser zetrzeć na tarce. Ochłodzone ciasto serowe włożyć do formy oprószonej mąką, na nim ułożyć pory wymieszane z ryżem na sypko i jajkami na twardo pokrajanymi w kostkę. Zalać 2 surowymi jajkami rozmąconymi z utartym serem, dodać soli i pieprzu do smaku. Zapiekać 40 min w nagrzanym do temperatury 200°C piekarniku.

## TORCIK POROWY

---

**Ciasto:** 25 dag mąki, 12 1/2 dag tłuszczu, 1 jajko, 1/4 szklanki śmietany, sól

**Masa porowa:** 3 średnie pory, 10 dag boczku wędzonego, 2 jajka, 1/2 szklanki śmietany, 4 łyżki utartego żółtego sera, sól, pieprz, gałka muskatołowa

---

Sporządzić kruche ciasto. Mąkę przesiać na stolnicę, posiekać z tłuszczem i jajkiem, dodać śmietanę, zagnieść i odłożyć w chłodne miejsce. Pory umyć, pokrajać w krążki. Boczek pokrajać w kostkę, podsmażyć na patelni, dodać rozdrobnione pory i razem smażyć jeszcze 10 min. Po ostudzeniu wymieszać ze śmietaną rozmąconą z surowymi jajkami. Oziębionym ciastem wylepić dokładnie

tortownicę, przy brzegach tworząc rancik o wysokości 1 1/2 cm. Podpiec w nagrzanym do temperatury 200°C piekarniku. Po podpieczeniu wyłożyć na ciasto przygotowaną masę porową, posypać na wierzchu utartym żółtym serem oraz przyprawami smakowymi. Zapiekać ponownie przez 25 min.

---

## ZAPIEKANKA Z PORÓW I MIĘSA

---

3 średnie pory, 20 dag mięsa mielonego, 60 dag ziemniaków, 3 dag tłuszczu, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz, drobno posiekana natka pietruszki

---

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokrajać w plasterki. Pory oczyścić, opłukać, przyciąć zielone liście, a białe łodygi pokrajać w poprzek na kawałki o długości 2—3 cm i podsmażyć w rozgrzanym tłuszczu. Ziemniaki i pory wymieszać z mięsem, dodać sól i pieprz, zalać niewielką ilością wrzącej wody i dusić, uzupełniając w miarę potrzeby odparowany płyn, przez 30 min. Gdy ziemniaki będą miękkie, zalać śmietaną i wstawić do gorącego piekarnika na 10 min. Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

---

## BUDYŃ Z PORÓW

---

80 dag porów (białe części), 2 łyżki kaszy manny, 2 łyżki masła roślinnego lub margaryny, 3 jajka, sól, 1 łyżka tłuszczu, 1 łyżka tartej bułki do formy

---

Pory oczyścić, opłukać, włożyć do wrzącej, osolonej wody i ugotować do miękkości. Odcedzić i bardzo drobno posiekać. Formę budyniową wysmarować tłuszczem.



czem i wysypać tartą bułką. Masło utrzeć, dodając kolejno żółtka, wymieszać z porami, kaszą manną i pianą ubitą z białek. Osolić, włożyć do formy budyniowej, napełniając ją do 3/4 wysokości, i zamknąć. Wstawić do naczynia wypełnionego wrzącą wodą i gotować 45 min. Po ugotowaniu wyjąć na półmisek i pokrajać na porcje. Podawać budyń z surowym lub stopionym masłem wymieszanym z podrumienioną tartą bułką.

## GULASZ Z WARZYWAMI CEBULOWYMI

---

30 dag wieprzowiny z kością (łopatka), 15 dag porów, 15 dag cebuli, 2 łyżki smalcu, 2 łyżki mąki, 1 ząbek czosnku, mielona papryka, sól

---

Mięso optukać, pokrajać na kawałki, osolić, obtoczyć w mące i zrumienić na tłuszczu. Przełożyć do rondelka, dodać obraną i pokrajaną w talarki cebulę zrumienioną na tłuszczu pozostałym ze smażenia. Dodać pory pokrajane w półplasterki i podduszone w niewielkiej ilości wody. Wszystko razem udusić do miękkości. Przed podaniem podprawić resztą mąki i — jeżeli trzeba — osolić do smaku. Przyprawić rozartym z solą czosnkiem i papryką. Podawać z chlebem lub ziemniakami.





## SOSY

### SOS CEBULOWY

---

4 średnie cebule, 2 łyżki masła, 1 szklanka wywaru jarzynowego lub jarzynowo-mięsnego, 1 łyżeczka mąki, odrobina mleka, sól, cukier

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, zalać wywarem i ugotować. Gdy będzie zupełnie miękka, przetrzeć przez sito. Z masła i mąki sporządzić zasmażkę, dodać do niej trochę mleka, połączyć z ugotowaną cebulą i przyprawić do smaku. Jeżeli sos okaże się za rzadki, należy go odparować powoli ogrzewając. Podać gorący do mięs pieczonych i duszonych.

### SOS CEBULOWY BIAŁY

---

4 cebule, 3 łyżki masła, 1 1/2 łyżki mąki, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz

---

Cebulę opłukać, pokrajać w drobną kostkę, zalać niewielką ilością wrzącej wody i ugotować. Gdy będzie zupełnie miękka, przetrzeć przez sito i zaprawić jasną zasmażką sporządzoną z masła i mąki. Na samym końcu dodać śmietanę i przyprawy. Podawać na zimno do mięs pieczonych i wędlin.

## **SOS CEBULOWY RUMIANY**

---

4 cebule, 3 łyżki masła, 1 1/2 łyżki mąki, 2 łyżki cukru, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w drobną kostkę, zalać niewielką ilością wrzącej wody i ugotować do miękkości, a następnie przetrzeć przez sito. Z masła i mąki zrobić rumianą zasmażkę, dodać do przetartej cebuli i ewentualnie rozprowadzić niewielką ilością wrzącej wody. Z cukru sporządzić karmel, dodać go do sosu, a na samym końcu przyprawić do smaku.

## **SOS CEBULOWY Z MUSZTARDĄ**

---

4 cebule, 2 łyżki tłuszczu, 1/2 łyżki mąki, 1/2 szklanki wywaru mięsno-jarzynowego, 3/4 szklanki śmietany, 2 łyżeczki musztardy, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w drobną kostkę i uduścić na tłuszczu, podlewając wywarem. Gdy będzie zupełnie miękka, przetrzeć przez sito, połączyć z pozostałą częścią gorącego wywaru, podprawić zawiesiną ze śmietany i mąki, dodać sól i pieprz. Sos wystudzić, połączyć z musztardą i dokładnie wymieszać. Podawać do zimnych mięs pieczonych, drobiu i wędlin.

## **SOS CEBULOWY Z KARMELEM I ŚMIETANKĄ**

---

6 cebul, 2 łyżki masła, 1/2 szklanki śmietanki, 3 łyżki cukru, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę lub w całości ugotować w niewielkiej ilości wrzącej, osolonej wody. Zmleć w maszynce lub przetrzeć przez sito. Powstałe purée przesmażyć na maśle lub na margarynie do chwili, aż osiągnie konsystencję gęstej śmietany, a woda wyparuje. Dodać karmel i doprawić śmietanką, solą i pieprzem.

## **SOS CEBULOWY Z WINEM**

---

4 cebule, 2 łyżki masła, 2 łyżki mąki, 2 szklanki rosółu lub rozpuszczonych kostek koncentratu rosółu wołowego, 1/2 szklanki śmietanki, 1/2 szklanki białego wina wytrawnego, sól, pieprz

---

Cebulę obrać, umyć, pokrajać w plastry i usmażyć na maśle. W momencie, gdy będzie stawała się szklista, przełożyć ją do podgrzanego rosółu, dodać wino i gotować 20 min. Przetrzeć przez sito, dodać śmietanę wymieszaną z mąką oraz przyprawić do smaku. Dokładnie wymieszać lub zmiksować i jeszcze raz zagotować.

## **SOS CEBULOWY Z POMIDORAMI**

---

1 cebula, 1/2 szklanki oleju, 1/4 szklanki octu (6%), 1 łyżka sosu ketchup, 1 łyżka drobno posiekanej zielonej pietruszki, pieprz, sól

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w piórka i sparzyć wrzątkiem. Wszystkie składniki włożyć do młynko-miksera



na 1 min. Sos można też ukręcić ręcznie, rozpoczynając od oliwy z octem i solą, a następnie dodając stopniowo pozostałe składniki. Podawać do zimnych przekąsek z mięs.

## SOS CZOSNKOWY

---

1 jajko, sok z połowy cytryny lub 1 łyżka soku z koncentratu,  
1 łyżeczka musztardy, 1 szklanka oleju, 5 ząbków czosnku, sól,  
cukier

---

Jajko umyć, wybić do wysokiego naczynia lub pojemnika młynko-miksera, dodać sok z cytryny, musztardę, sól i cukier. Wszystko dokładnie zmiksować. Następnie dodawać powoli stale mieszając olej. Czosnek obrać, opłukać, zmiążdżyć lub rozetrzeć z solą i dodać do otrzymanego majonezu. Polewać sosem zieloną sałatę lub podawać do zimnych przekąsek z mięs.

### **Uwaga!**

Przed przystąpieniem do sporządzania sosu należy sprawdzić czy wszystkie składniki mają jednakową temperaturę pokojową.

## SOS CZOSNKOWY ZIELONY

---

2 łyżki drobno posiekanych młodych listków rzodkiewek, 1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki, 3 łyżki drobno utartego sera żółtego, 5 ząbków czosnku, ok. 1 szklanki oliwy, oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz

---

Listki rzodkiewek i natkę pietruszki dokładnie umyć, osączyć w ściereczce, drobno posiekać i ucierać w misce-makutrze z dodatkiem soli, aż puszczą sok. Następ-

nie dodać drobno utarty ser żółty i dalej wszystko ucierać. Do utartego z zieleniną sera dodać zmiażdżony czosnek, a następnie wlewać cienkim strumieniem olej i stale ucierać do momentu, aż masa będzie jednolita. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać do mięs i wędlin.

## SOS CZOSNKOWY Z TWAROŻKIEM I BAZYLIĄ

---

1 łyżka drobno posiekanych listków świeżej bazylii, 1 twarożek homogenizowany, 5 ząbków czosnku, sól, trochę kwaśnej śmietany

---

Bazylię rozetrzeć z przetartym lub zmiażdżonym czosnkiem, dodać do twarożku i dokładnie wymieszać. Rozcieńczyć jeśli trzeba — śmietaną, przyprawić solą.

## ZIELONY SOS WŁOSKI

---

Garść wyłuskanych orzechów włoskich, 6 ząbków czosnku, 1/2 pęczka natki pietruszki, 2 żółtka, 1 szklanka oliwy lub oleju, sól, sok lub kwasek cytrynowy

---

Orzechy zemleć w specjalnej maszynie lub utłuc w młynku. Czosnek obrać, drobno posiekać i rozetrzeć z solą. Natkę umyć i bardzo drobno posiekać. Z żółtek i oliwy ukręcić sos majonezowy. Połączyć go z orzechami, czosnkiem i natką pietruszki. Przyprawić solą oraz sokiem cytrynowym.

### **Uwaga!**

Należy zwrócić uwagę, aby żółtka i olej miały jednakową temperaturę pokojową, gdyż w przeciwnym wypadku sos może się zwarzyć.

## SOS CZOSNKOWY TURECKI

---

6 ząbków czosnku, 1/2 łyżeczki soli, 3 łyżki oleju lub oliwy, sok cytrynowy lub ocet 6-procentowy rozcieńczony wodą

---

Czosnek obrać, opłukać, drobno posiekać i utrzeć z solą na miazgę. Pod koniec ucierania wlewać po kropelce oliwę. Gdy składniki się połączą, dodać kilka kropli soku z cytryny lub octu. Sos powinien mieć rzadką konsystencję. Podawać go do pieczonego kurczaka lub gotowanej ryby.

## OSTRY SOS CZOSNKOWY

---

4 ząbki czosnku, 1 łyżeczka przyprawy chili, 1/2 łyżeczki soli, 1/2 łyżeczki maggi, 2 łyżki oleju

---

W małym rondelku wymieszać wszystkie składniki, tzn. czosnek obrany, posiekany i rozarty z solą, olej oraz przyprawę. Gotować na małym ogniu 2 min. Sos podawać na ciepło do gotowanej wołowiny, kury lub kaczki.

## SOS CZOSNKOWO-SOJOWY

---

4 łyżki oleju sojowego, 1 żółtko, 4 ząbki czosnku, sól, 1 łyżeczka przyprawy maggi

---

Olej rozetrzeć z żółtkiem na gładką masę. Czosnek obrać, opłukać, drobno posiekać i rozetrzeć z solą. Do emulsji sporządzonej z oleju i żółtka dodać rozarty czosnek i przyprawić ją maggi. Podawać do smażonej ryby lub pieczonej kaczki.

## SOS CZOSNKOWY Z ORZECHAMI

---

6 ząbków czosnku, 6 orzechów włoskich, 2 kromki bułki obrane ze skórki, 2 łyżki mleka, 1 żółtko, 4 łyżki oliwy, sól, sok cytrynowy

---

Czosnek obrać i drobno posiekać. Orzechy wyłuskać, rozdrobnić w specjalnej maszynie lub posiekać. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć i utrzeć razem z żółtkiem, oliwą i sokiem cytrynowym. Pod koniec ucierania dodać czosnek rozarty z solą oraz orzechy.

## SOS POROWY Z WINEM

---

2 pory, 2 łyżki masła, 1/2 łyżki mąki, 1 szklanka rosółu, 2 żółtka, 1 kieliszek białego wina wytrawnego, 1/2 szklanki śmietany, sól, kwasek cytrynowy, pieprz

---

Pory oczyścić, umyć, drobno pokrajać, dodać tłuszcz i dusić 20 min, od czasu do czasu podlewając wywarem. Gdy będą miękkie, podprawić je mąką, rozproszycie rosółem, zagotować i przyprawić kwaskiem. Wlać wino, a następnie przetrzeć przez sito lub zmiksować, połączyć ze śmietaną i żółtkiem.

## SOS POROWY NA BESZAMELU

---

4 średnie pory, 3 łyżki masła lub margaryny, 2 łyżki mąki, 2 szklanki mleka, 2 żółtka, sól

---

Pory obrać, odciąć białe części i dokładnie umyć. Pokrajać drobno i ugotować w małej ilości wody lub mleka. Tłuszcz stopić, wymieszać z mąką, zasmażyć nie rumie-



niąc, rozprowadzić mlekiem, dodać sól i zagotować. Żółtka utrzeć i wlewać po trochu sos, stale mieszając, aby się nie zwarzyły. Do otrzymanego sosu beszamelowego dodać przetarte pory i razem dokładnie wymieszać. Sos podawać do potraw mięsnych i półmięsnych, np. do sztuki mięsa.

## **SOS POROWO-ZIEMNIACZANY**

---

2 pory, 4 ziemniaki, 3 łyżki masła lub margaryny, 2 szklanki rosółu, sól, pieprz, ziele angielskie, sok cytrynowy, 1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki

---

Pory umyć i pokrajać w półplasterki. Ziemniaki wyszorować pod bieżącą wodą, obrać i pokrajać w kostkę. Rozdrobnione pory podsmażyć na maśle lub margarynie, dodać ziemniaki, całość zalać rosółem i gotować do momentu, aż składniki będą zupełnie miękkie. Przetrzeć przez sito lub zmiksować dodać przyprawę i drobno posiekaną natkę pietruszki.

## **SOS SZCZYPIORKOWY ZASMAŻANY**

---

3 łyżki drobno posiekanego szczypiorku, 2 łyżki masła lub margaryny, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki śmietany, 1 szklanka rosółu lub wywaru jarzynowego, sól, pieprz

---

Tłuszcz stopić, dodać mąkę i zasmażyć nie rumieniąc. Następnie rozprowadzić rosółem, zagotować, połączyć ze śmietaną i dodać przyprawę smakowe oraz drobno posiekany szczypiorek i już nie gotować. Sos ten można również zaciągnąć surowymi żółtkami.

## SOS SZCZYPIORKOWY ZE ŚMIETANĄ

---

3 łyżki drobno posiekanego szczypiorku, 1 szklanka śmietany, 1 żółtko surowe lub gotowane, 1 łyżeczka musztardy, sól, cukier, sok lub kwasek cytrynowy

---

Żółtko rozetrzeć z musztardą i cukrem na jednolitą masę; pod koniec ucierania dodawać po trochu śmietanę. Przyprawić do smaku i wymieszać z drobno posiekanym szczypiorkiem.

## SOS SZCZYPIORKOWY NA MAJONEZIE

---

1 szklanka majonezu, 1 pęczek szczypiorku, 1 płaska łyżeczka soli, sok cytrynowy lub rozpuszczony kwasek cytrynowy

---

Szczypiorek umyć, osuszyć i bardzo drobno posiekać. Przełożyć do miski-makutry i rozetrzeć na miazgę z solą. Następnie połączyć z sokiem cytrynowym i majonezem.





## NAPOJE

### NAPÓJ POMIDOROWO-CEBULOWY

---

2 szklanki soku pomidorowego, 30 dag cebuli, 30 dag selerów, sól, pieprz, posiekana zielona pietruszka, sok cytrynowy

---

Sok pomidorowy oziębic. Warzywa umyć, oczyścić, opłukać, wycisnąć z nich sok w sokowirówce i połączyć z sokiem pomidorowym. Przyprawić napój do smaku sosem cytrynowym, solą i pieprzem. Dodać natkę.

### ROZTRZEPANIEC ZE SZCZYPIORKIEM

---

1 l zsiadłego niezbyt kwaśnego, silnie ochłodzonego mleka, 4 łyżki śmietany, 1 pęczek szczypiorku, sól, pieprz

---

Mleko połączyć ze śmietaną, dodać umyty i bardzo drobno posiekany szczypiorek, przyprawić solą i pieprzem. Wszystko bardzo dokładnie wymieszać.

## **SYROP Z CEBULI**

---

1 kg cebuli, 1 kg cukru

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w plastry, przełożyć do kamiennego garnka warstwami, przesypując cukrem. Pozostawić w temperaturze pokojowej na 2—3 dni. Gdy pokryje się sokiem, przenieść ją w chłodne miejsce, po 7 dniach zlać do butelek i wstawić do lodówki. Pić codziennie po 2 łyżki. Syrop ten doskonale zapobiega schorzeniom górnych dróg oddechowych.

## **NAPÓJ Z CZOSNKIEM**

---

1 l zsiadłego mleka, 2 świeże ogórki średniej wielkości, 8 ząbków czosnku, 1/2 pęczka koperku, sól, 8 orzechów włoskich

---

Ogórki umyć, pokrajać w kostkę. Czosnek obrać, rozetrzeć z solą. Koperek umyć, osączyć i posiekać. Orzechy wyłuskać i drobno posiekać. Wszystkie składniki połączyć z roztrzepanym mlekiem, dodając do smaku soli.

## **NAPÓJ WIOSENNY Z CZOSNKIEM**

---

4 opakowania jogurtu naturalnego (1 l), 8 ząbków czosnku, 1 pęczek rzodkiewek, 1/2 pęczka szczypiorku, sól, pieprz

---

Czosnek obrać, opłukać i rozetrzeć z solą. Rzodkiewki umyć i drobno posiekać razem z młodymi listkami. Rozdrobnione warzywa połączyć z jogurtem, mieszając trzepaczką lub w mikserze. Przyprawić solą i pieprzem.



## SYROP CZOSNKOWY

---

24 ząbki czosnku, 3 cytryny

---

Czosnek obrać, umyć. Cytryny wyszorować, sparzyć wrzącą wodą i osuszyć. Czosnek oraz cytryny razem ze skórką (wybrać pestki) przepuścić przez maszynkę do mięsa. Otrzymaną masę zalać 1 l przegotowanej i ostudzonej wody, przelać do ciemnego, szklanego naczynia, szczelnie zakryć i pozostawić na 24 godz. w chłodnym miejscu. Następnie przecedzić i zlać do ciemnych butelek. Przechowywać syrop szczelnie zakorkowany w dolnej części lodówki. Pić 3 razy dziennie po 2 łyżeczki.

## NAPÓJ LETNI Z PORAMI

---

4 młode pory, 1 l mleka zsiadłego lub kefiru, 1/2 pęczka koperku, sól, pieprz

---

Pory umyć, poprzekrawać wzdłuż na połówki i ponownie umyć, a następnie drobno posiekać. Koperek umyć, osączyć z wody i drobno posiekać. Rozdrobnione pory połączyć ze zsiadłym mlekiem, koperkiem i przyprawami. Wymieszać przy użyciu trzepaczki lub miksera.





## PRZETWORY

### DYMKA LUB SZALOTKA MARYNOWANA

---

1 kg cebuli dymki lub szalotki, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, nasiona suchego kopru;

**Zalewa:** 1 1/2 l wody, 5 dag (ok. 2 łyżek) soli, 3 łyżki cukru, 1/4 szklanki octu (10%)

---

Cebulki obrać, włożyć do wrzącej wody, zblanszować przez 2—3 min. Następnie odcedzić i przelać zimną, przegotowaną wodą. Ułożyć w wyprażonych lub wygotowanych słoikach, dodać przyprawę. Przygotować zalewę z wody, octu, soli i cukru. Gorącą napełnić słoje, zamknąć je i pasteryzować 25 min.

### CEBULA W PLASTERKACH MARYNOWANA

---

50 dag cebuli, 2 łyżki soli, 1 l wody, 1/4 szklanki octu (10%)  
ziele angielskie, listek laurowy, pieprz

---

Cebule obrać, opłukać, pokrajać na talarki, włożyć do naczynia z osoloną wodą i przetrzymać w nim 24 godz. Po upływie doby wyjąć, przelać zimną, przegotowaną wodą i zalać gorącą zalewą sporządzoną z wody i octu; pomiędzy cebulami poukładać przyprawy. Słoiki zamknąć i pasteryzować 15 min.

## **CEBULA SOLONA I**

Na ten przetwór należy wybrać odmiany jasne, o zwartym miąższu i średnicy do 4 cm. Z cebuli usunąć zewnętrzne łuski oraz odciąć korzenie razem z piętami. Umyć ją, a następnie obgotować przez 3—4 min w wodzie o temperaturze 90°C (samej lub z dodatkiem 2—3% soli i ewentualnie kwasu cytrynowego, w celu zachowania jasnej barwy). Po zblanszowaniu ostudzić i ułożyć w wyprażonych naczyniach, a następnie zalać zalewą sporządzoną z 1 l wody i 4 łyżek soli; powinno jej być tyle, aby całkowicie przykryła cebulę. Zamknąć słoiki i pasteryzować 25 min. Przechowywać w chłodnym miejscu. Cebuli solonej używać do sałatek, surówek i potraw gotowanych.

## **CEBULA SOLONA II**

Tak jak w poprzednim przepisie, należy użyć cebuli o zwartym, jasnym miąższu i średnicy główek do 4 cm. Obrać ją z łuski, opłukać i pokrajać w plastry o grubości 1/2 cm lub w ćwiartki. Następnie zblanszować przez 2—3 min, ostudzić, przełożyć do wyprażonych naczyń i zalać solanką (1 l wody i 3 łyżki soli). W przepisie tym jest zmniejszone stężenie soli, gdyż przy rozdrobnionej cebuli solanka łatwiej przenika jej tkanki.

## **CEBULA KWASZONA Z PAPRYKĄ I OGÓRKAMI**

---

50 dag cebuli dymki lub szalotki, 50 dag papryki, 1 kg małych ogórków, 5—6 ząbków czosnku, suche łodygi kopru z nasionami, gorczyca, 3 łyżki soli, ok. 3 l wody

---

Cebulki obrać i optukać. Paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne. Ogórki umyć. Czosnek obrać, optukać. W stojach układać ciasno paprykę, cebulki i ogórki, przekładając przyprawami. Sporządzić roztwór soli i gorącym napełnić słoje. Solanka powinna przykrywać warzywa, jej powierzchnię można dodatkowo polać warstwą oleju. Przykryć naczynie. Przez okres 2—3 dni przetwórz przechowywać w temperaturze pokojowej, a następnie przenieść w chłodne i zaciemnione miejsce.

## **SALAATKA Z CEBULI I ZIELONYCH POMIDORÓW**

---

1 kg cebuli, 1 kg zielonych pomidorów, 3 szklanki wody, 3/5 szklanki octu (6%), 5 dag cukru, sól, pieprz, ziele angielskie, gorczyca

---

Cebulę obrać, optukać i pokrajać w plastry. Pomidory umyć, zanurzyć we wrzącej, a następnie w zimnej wodzie, obrać ze skórki i pokrajać w plastry. Warzywa układać warstwami w stoikach. Ugotować zalewę i wrzącą nalać do stoików. Zamknąć je i pasteryzować 30 min.

## **SALAATKA Z CEBULI I WARZYW**

---

8 cebul, 1 kg zielonych pomidorów, 30 dag małych ogórków, tzw. korniszonów, 15 dag marchwi, 25 dag białej kapusty, 3 szklanki wody, 3/5 szklanki octu (6%), cukier, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe

---



Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w plastry o grubości 1/2 cm. Wyszorowaną i umytą marchew pokrajać w talarki i obgotować 3—4 min we wrzącej, osolonej wodzie. Kapustę umyć i poszatковать. Pomidory i ogórki umyć i pokrajać w plastry. Rozdrobnione warzywa układać warstwami w słoikach, dodać przyprawy i zalać gorącą zalewą. Słoiki zamknąć i pasteryzować 25 min.

## **GRZYBY Z CEBULĄ**

---

1 kg grzybów, 5 dag oleju, 5 dag masła, 5 cebul, sól, pieprz

---

Grzyby oczyścić, umyć, osuszyć i drobno poszatковать. Włożyć do rondla, dodać olej, osolic i udusić na małym ogniu z dodatkiem drobno posiekanej cebuli. W połowie duszenia, tj. po 30 min, dodać masło i mieszać od czasu do czasu; na końcu dodać przyprawy. Gotowe grzyby przełożyć do wyprażonych lub wygotowanych słoików i zamknąć. Pasteryzować 30 min w temperaturze 90°C. Następnego dnia czynność tę powtórzyć. Przed podaniem poddusić i zaprawić śmietaną.

## **MARYNATA Z PAPRYKI I CEBULI**

---

1 kg papryki, 50 dag cebuli, 3 szklanki wody, 1/2 szklanki octu (10%), sól, cukier, pieprz ziarnisty, ziele angielskie, liście laurowe

---

Warzywa umyć i oczyścić. Paprykę pokrajać w krążki, cebulę — w talarki. Rozdrobnione warzywa zblanszować, tzn. obgotować we wrzącej wodzie przez 3—4 min. Osączyć, schłodzić i przełożyć do wyprażonych lub wygotowanych słoików. Z wody, octu i przypraw przygoto-

wać zalewę i gorącą napełniać słoiki. Zamknąć i pasteryzować 20 min w temperaturze ok. 90°C.

## CEBULA SUSZONA

Cebulę średniej wielkości obrać, opłukać, osuszyć w ściereczce i pokrajać w plastry o grubości 1/2 cm. Ułożyć je na blasze i suszyć w piekarniku o temperaturze 60°C. W czasie suszenia cebulę należy przekładać tak, aby nie przywierała do blachy.

## CEBULA SOLONA

---

1 kg cebuli, 20 dag soli

---

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w plastry. Układać ją warstwami w wyprażonym naczyniu, przesypując solą i ubijając, aż wypuści sok.

### **Uwaga!**

Cebulę soloną i suszoną (poprzedni przepis) przyrządza się w tych gospodarstwach domowych, które posiadają duże zapasy tego warzywa, nie mają warunków na jego przechowywanie w stanie świeżym.

## SÓL CZOSNKOWA Z KOPREM

---

30 ząbków czosnku, 1 pęczek koperku, 6 łyżek soli

---

Czosnek obrać, opłukać i drobno posiekać. Koperek umyć, osączyć, posiekać. Układać w słoiku warstwami

posiekany koper i czosnek, przesypując solą. Dokładnie ugnieść, słoik szczelnie zamknąć i postawić w chłodnym, zaciemnionym miejscu.

## CZOSNEK KISZONY

---

50 ząbków czosnku, 1 szklanka wody, 1/2 łyżeczki soli, pieprz, ziele angielskie, wiórki chrzanu, koper suszony (nasiona)

---

Czosnek obrać, ułożyć w wyprażonym słoiczku typu twist, dodać przyprawy i zalać gorącą zalewą sporządzoną z wody i soli. Pozostawić na 2—3 dni w temperaturze pokojowej, a następnie przenieść w chłodne miejsce.

### **Uwaga!**

Jest to przetwór dla osób, które razi ostry zapach i smak surowego czosnku.

## SUSZ Z PORÓW

Dorodne, nie uszkodzone pory podzielić na liście i cebule, bardzo dokładnie umyć i osuszyć. Liście pokrajać poprzecznie na kawałki o długości 1 cm, białe części — na skrawki o długości 5—8 mm. Ułożyć na blasze i suszyć w temperaturze 60°C. Temperatury nie należy podwyższać, gdyż wówczas por ciemnieje. Z 7 kg świeżych porów otrzymujemy 1 kg suszu.

## PORY SUSZONE JAK ZIOŁA

Dojrzałe, dorodne pory umyć, odciąć z nich zielone liście, osuszyć serwetką, związać w pęczki po 10 sztuk

lub nawlec na cienki sznurek i suszyć zawieszone — tak jak zioła — w suchym, ciepłym i przewiewnym miejscu (nie na słońcu). Białe części pokrajać drobno i suszyć na blasze w piekarniku nagrzanym do temperatury 60°C. Ususzone pory przechowywać w szczelnie zamkniętych słoikach lub puszkach.

### **PORY SOLONE**

Do solenia najlepiej nadają się odmiany porów Karantański lub Słoń. Powinny być one w pełni dojrzałe, cebule na przekroju białe, a liście — intensywnie zielone i zdrowe. Umyć je bardzo dokładnie, pokrajać w plastry o grubości 3—4 mm i układać w wyprażonym naczyniu. Zalać solanką o stężeniu 24—26%.

### **PORY MROŻONE**

Zdrowe, dojrzałe pory umyć, pokrajać na kawałki o długości 1—2 cm, obgotować we wrzącej, osolonej wodzie przez 2—3 min. Osuszyć na sicie, włożyć do torebek foliowych, usunąć z nich powietrze i umieścić w zamrażarce lub zamrażalniku lodówki.





# SPIS TREŚCI

## WIADOMOŚCI OGÓLNE

Co należy wiedzieć o warzywach cebulowych . . . . .	6
Gatunki i odmiany warzyw cebulowych . . . . .	7
Cebula . . . . .	7
Czosnek . . . . .	11
Pory . . . . .	14
Zastosowanie kulinarne warzyw cebulowych . . . . .	16

## PRZEPISY

<b>SURÓWKI</b> . . . . .	24	Surówka z dymki z pomi-	
Surówka z cebuli i jabłek	24	dorami . . . . .	31
Surówka z dymki i ogórków	25	Surówka z cebuli i papryki	
Surówka z cebuli dymki ze		marynowanej . . . . .	32
śmietaną . . . . .	25	Cebula z czarną rzodkwią	32
Surówka z dymki z serem		Surówka z jabłek i cebuli	32
białym lub twarożkiem .	25	Surówka z cebuli szalotki i	
Surówka z cebuli z dodat-		kalafiora . . . . .	33
kiem płatków kukurydzia-		Surówka letnia z cebuli i	
nych . . . . .	26	świeżych ogórków . . . .	33
Surówka z dymki i jajek	26	Czosnek z sałatą na suro-	
Surówka francuska z cebuli		wo . . . . .	34
i kalafiora . . . . .	27	Surówka z czosnku i cukini	34
Surówka ze szczypiorku		Cykoria nadziewana twa-	
i rzodkiewek . . . . .	27	rożkiem z czosnkiem . .	34
Surówka ze szczypiorku z		Surówka z porów z pomi-	
jabłkami . . . . .	28	dorami . . . . .	35
Surówka wiosenna ze		Surówka z porów w świe-	
szczypiorkiem . . . . .	28	żych ogórkach . . . . .	35
Surówka ze szczypiorku z		Surówka z porów z jabłka-	
rybą konserwową . . . .	29	mi . . . . .	36
Surówka ze szczypiorku i		Surówka z porów i kiszo-	
papryki z jajkami . . . .	29	nej kapusty . . . . .	36
Surówka ze szczypiorku z		Surówka z porów i czer-	
pomidorami . . . . .	29	wonej kapusty . . . . .	36
Surówka z cebuli w galare-		Surówka z porów i papry-	
cie . . . . .	30	ki czerwonej . . . . .	37
Surówka z cebuli i papryki	30	Surówka z porów z ogór-	
Surówka zimowa z cebuli z		kami kiszonymi . . . . .	37
ziołami . . . . .	31	Surówka z porów . . . .	37
Surówka z cebuli w sosie		Pory w sosie pomodoro-	
pomidorowym . . . . .	31	wym . . . . .	38

Surówka z porów i warzyw mieszanych . . . . .	38	Pasta ze szczypiorku i twarogu . . . . .	50
Surówka z porów i czerwonej kapusty z jabłkami	39	Masa czosnkowa do chleba razowego . . . . .	50
Surówka zimowa z porów .	39	Jajka faszerowane masą czosnkową . . . . .	51
<b>SALAŃKI I PRZEKAŚKI</b> .	40	Serek czosnkowy . . . . .	51
Sałatka z cebuli szalotki .	40	Smalec czosnkowy . . . . .	51
Sałatka bułgarska z czerwonej cebuli . . . . .	40	Sałatka z porów i sera żółtego . . . . .	52
Sałatka z cebuli ze śmietaną . . . . .	41	Sałatka z porów z jabłkami I . . . . .	52
Sałatka z cebuli, ziemniaków i pieczarek . . . . .	41	Sałatka z porów z jabłkami II . . . . .	52
Sałatka z cebuli i jajek . .	42	Sałatka z porów z jajkami .	53
Sałatka z cebuli i kalafiora .	42	Sałatka z porów z ziemniakami . . . . .	53
Sałatka z cebuli w sosie pomidorowym . . . . .	43	Sałatka z porów i ryżu z rybą . . . . .	54
Sałatka z dymki z papryką	43	Pory w majonezie . . . . .	54
Sałatka z cebuli z jabłkami	43	Roladki z porów . . . . .	55
Sałatka z cebuli i ziemniaków . . . . .	44	Pory z jajkiem . . . . .	55
Sałatka z czerwonej cebuli holenderskiej . . . . .	44	Gotowane pory na zimno .	55
Sałatka z szalotki lub dymki z rybą wędzoną . . . . .	44	Łódeczki z porów z masą z bryndzy . . . . .	56
Sałatka z cebuli z orzechami . . . . .	45	Kanapki z pastą z porów .	56
Sałatka z cebuli i rzodkiewek . . . . .	45	<b>ZUPY</b> . . . . .	57
Sałatka ze szczypiorku, jajek i ziemniaków . . . . .	46	Zupa cebulowa I . . . . .	57
Sałatka z szalotki z pomidorami . . . . .	46	Zupa cebulowa II . . . . .	57
Sałatka z szalotki ze śliwkami . . . . .	46	Zupa cebulowa ze śmietaną . . . . .	58
Sałatka z cebuli z ziołami .	47	Zupa amerykańska . . . . .	58
Sałatka ruska z cebuli i ziemniaków . . . . .	47	Zupa cebulowa zapiekana	59
Cebula z bakłażanem . . . . .	48	Zupa cebulowa z ziołami .	59
Cebula holenderska na kanapkach . . . . .	48	Zupa cebulowa zasmażana . . . . .	60
Koreczki z cebuli szalotki	49	Zupa cebulowa francuska .	60
Pasta z cebuli z twarogiem i jajkami . . . . .	49	Zupa cebulowa z winem .	61
Ogórki faszerowane cebulą . . . . .	50	Zupa cebulowa paryska .	61
		Zupa cebulowa z karmelem . . . . .	61
		Zupa czosnkowa po hiszpańsku . . . . .	62
		Zupa z porów I . . . . .	62
		Zupa z porów II . . . . .	63
		Zupa z porów III . . . . .	63

Zupa-krem z porów . . .	64	Cebula duszona z pomidoro-	
Zupa porowa z serem bia-		rami . . . . .	80
łym . . . . .	64	Zielony groszek z młodą	
Zupa z porów z żółtkami .	65	cebulą . . . . .	80
Zupa z porów z mięsem .	65	Cebula duszona z jabłkami	
Zupa porowa z ziemnia-		Cebula z fasolką . . . . .	81
kami . . . . .	66	Cebula duszona z mięsem	
<b>WARZYWA CEBULOWE</b>		po bułgarsku . . . . .	82
<b>NA JARZYNĘ . . . . .</b>	67	Cebula duszona z cielę-	
Cebula dymka z wody . . .	67	ciną . . . . .	82
Cebula duszona z olejem . .	67	Zapiekanka z cebuli i	
Cebula duszona po węg-		ziemniaków . . . . .	83
iersku . . . . .	68	Zrazy wołowe nadziewane	
Cebula duszona z cukinią	68	młodą cebulą . . . . .	83
Cebula duszona w śmietanie		Cebula zapiekana . . . . .	84
. . . . .	69	Cebula szalotka z rzod-	
Młoda cebula duszona . . .	69	kiewkami . . . . .	84
Purée z cebuli . . . . .	69	Jajka na cebuli . . . . .	85
Cebula glazurowana . . .	70	Cebula smażona w cieście .	
Cebulowe różki . . . . .	70	Kabaczki lub cukinia fasze-	
Smażone płatki cebulowe .	71	rowana cebulą . . . . .	85
Cebula smażona panierowa-		Pomidory faszerowane ce-	
wana . . . . .	71	bulą . . . . .	86
Pory z wody I . . . . .	71	Papryka faszerowana ce-	
Pory z wody II . . . . .	72	bulą . . . . .	86
Pory po grecku . . . . .	72	Cebula nadziewana ryżem	
Pory smażone z boczkiem .	73	z grzybami . . . . .	87
Pory w śmietanie . . . . .	73	Cebula faszerowana mię-	
Pory duszone . . . . .	73	sem . . . . .	88
Pory w winie . . . . .	74	Cebula faszerowana pie-	
Pory zasmażane . . . . .	74	czarkami . . . . .	88
<b>DRUGIE DANIA I DANIA</b>		Cebula faszerowana pap-	
<b>KOLACYJNE . . . . .</b>	76	ryką i parówkami . . . . .	89
Cebula duszona w winie . .	76	Cebula w kokilkach z kaj-	
Dymka z pomidorami . . .	76	zerek . . . . .	89
Cebula duszona z ziołami .	77	Cebularz ziołowy . . . . .	90
Cebula duszona z zieleni-		Cebula w pasztecikach . .	90
ną . . . . .	77	Cebula w naleśnikach . . .	91
Cebula duszona z papryką	77	Placek z cebulą . . . . .	91
Cebula duszona z rabarba-		Cebularz na cieście . . . .	92
rem . . . . .	78	Cebula pieczona . . . . .	93
Cebula z pomidorami . . .	78	Pizza z cebulą i ziołami .	
Dymka w sosie własnym . .	79	Pizza neapolitańska z ce-	
Cebula z jabłkami i bocz-		bulą . . . . .	94
kiem . . . . .	79	Placek jajeczno-cebulowy .	
		Knedle z cebulą . . . . .	95

Pomidory duszone z masą czosnkową . . . . .	96	Sos czosnkowy turecki . . . . .	111
Grzanki z masą czosnkową . . . . .	96	Ostry sos czosnkowy . . . . .	111
Pory w sosie śmietankowym . . . . .	96	Sos czosnkowo-sojowy . . . . .	111
Pory panierowane . . . . .	97	Sos czosnkowy z orzechami . . . . .	112
Kotlety z porów . . . . .	97	Sos porowy z winem . . . . .	112
Pory z wieprzowiną . . . . .	98	Sos porowy na beszamelu . . . . .	112
Pory duszone z rabarbarem . . . . .	98	Sos porowo-ziemniaczany . . . . .	113
Pory faszerowane z pieczarkami . . . . .	99	Sos szczypiorkowy zasmażany . . . . .	113
Pory zapiekane z rokpołem . . . . .	99	Sos szczypiorkowy na majonezie . . . . .	114
Pory zapiekane . . . . .	100	Sos szczypiorkowy ze śmietaną . . . . .	114
Pory zapiekane z kiełbasą szynkową . . . . .	100	<b>NAPOJE</b>	115
Pory zapiekane z pieczarkami i parówkami . . . . .	101	Napój pomidorowo-cebulowy . . . . .	115
Pory zapiekane z białym serem . . . . .	101	Roztrzępaniec ze szczypiorkiem . . . . .	115
Babeczki nadziewane masą porową . . . . .	102	Syrop z cebuli . . . . .	116
Pory w cieście serowym . . . . .	103	Napój z czosnkiem . . . . .	116
Torcik porowy . . . . .	103	Napój wiosenny z czosnkiem . . . . .	116
Zapiekanka z porów i mięsa . . . . .	104	Syrop czosnkowy . . . . .	117
Budyń z porów . . . . .	104	<b>PRZETWORY</b>	118
Budyń z warzywami cebulowymi . . . . .	105	Dymka lub szalotka marynowana . . . . .	118
<b>SOSY</b>	106	Cebula w plasterkach marynowana . . . . .	118
Sos cebulowy . . . . .	106	Cebula solona cała . . . . .	119
Sos cebulowy biały . . . . .	106	Cebula solona krajana . . . . .	120
Sos cebulowy rumiany . . . . .	107	Salatka z cebuli i warzyw . . . . .	120
Sos cebulowy z musztardą . . . . .	107	Salatka z cebuli i zielonych pomidorów . . . . .	120
Sos cebulowy z karmelem i śmietaną . . . . .	108	Grzyby z cebulą . . . . .	121
Sos cebulowy z winem . . . . .	108	Marynata z papryki i cebuli . . . . .	121
Sos cebulowy z pomidorami . . . . .	108	Cebula suszona . . . . .	122
Sos czosnkowy . . . . .	109	Cebula solona . . . . .	122
Sos czosnkowy zielony . . . . .	109	Sól czosnkowa z koprem . . . . .	122
Sos czosnkowy z twarogiem i bazylią . . . . .	110	Czosnek kiszony . . . . .	123
Zielony sos włoski . . . . .	110	Susz z porów . . . . .	123
		Pory suszone jak zioła . . . . .	123
		Pory solone . . . . .	124
		Pory mrożone . . . . .	124



Cena zł 100,-

**ISBN 83-225-0178-1**