

HANNA STRZELECKA

WARZYWA DYNIOWATE



HANNA STRZELECKA



**WARZYWA
DYNIEWATE**

W tej serii ukazały się dotychczas:

ZIEMNIAKI
FASOLA I GROCH
KAPUSTA BIAŁA
WARZYWA KAPUSTNE
OWOCE DZIKO ROSNĄCE
TRUSKAWKI I POZIOMKI
OWOCE PESTKOWE
GRZYBY

HANNA STRZELECKA

WARZYWA DYNIOWATE



**WARZYWA
I OWOCE
POTRAWY
I PRZETWORY**

WYDAWNICTWO • WATRA • WARSZAWA 1985

Okladka i ilustracje:
JERZY TREUTLER
Redaktor:
ALINA STRADECKA
Redaktor techniczny:
JERZY DZIERŻAWSKI, ELŻBIETA BABIŃSKA
Korektor:
IWONA PIETRUCHA

ISBN 83-225-0148-X

Wszelkie prawa zastrzeżone
Printed in Poland
© Copyright by Anna Strzelecka

Wydawnictwo • Watra •
Warszawa 1985. Wydanie 1.
Nakład 50 000+250 egz. Format B6.
Symbol 10530/RK. Ark. wyd. 6,5. Ark. druk. 4,0/5,32.
Papier offs. III, 80 g, 70×100.
Maszynopis oddano do składania w marcu 1984 r.
Podpisano do druku w grudniu 1984 r.
Druk ukończono w marcu 1985 r.
Cena zł 60.—
Zam. nr 768/84. T-80/4483.
Rzeszowskie Zakłady Graficzne,
Rzeszów, ul. Marchlewskiego 19

OD AUTORKI



W staropolskiej szacownej kuchni rośliny z rodziny dyniowatych nie zajmowały zbyt eksponowanej pozycji. Powszechnie jądany był jedynie ogórek (tak, to też dynial) i do dziś zajmuje w polskich jadłospisach ważne miejsce. Nasze ogórki konserwowe rozstawiły polską kuchnię (i przemysł przetwórczy) nieomal na całym świecie. Jądamy więc ogórki surowe, kwaszone, konserwowane, ale dość rzadko duszone, gotowane czy w konfiturze, które to sposoby przyrządzania polecały stare gospodynie.

Dynie sadziło się w ogródkach głównie dla pestek, bardzo smacznych, będących ulubionym przysmakiem dzieci. Istniał ponadto pogląd, że posiadają wartości lecznicze. Samą dynię jadało się nieczęsto, głównie w postaci tradycyjnej zupy na mleku — jako danie chłopskie, oraz używało na marynaty. Z czasem, w ostatnich latach przed II wojną, pojawiła się na grządkach i w sprzedaży odmiana dyni szparagowej, zwana kabaczkim. Podawało się kabaczki z wody, faszerowane, zapiekane czy duszone.

O cukini jeszcze kilka lat temu nikt właściwie w Polsce nie słyszał. W fachowych książkach, i to wydanych po 78 roku, wspomina się jedynie o włoskiej odmianie kabaczka, tzw. Zucchini.

Dzięki mądrymu propagowaniu, dzięki działkom i ogródkom, różne rodzaje warzyw dyniowatych zaczęły robić

nieoczekiwaną karierę. Sadzi się ich dużo, dają dobre plony, co zachęca i do uprawiania, i do jedzenia. Eksperymentujemy więc, próbujemy „wymyślać” i adaptować z kuchni innych narodów potrawy, które mogą urozmaicić polski jadłospis.

Niewiele miejsca polska kuchnia poświęca arbużom (kawonom), jako owocom importowanym, czy melonom, które — choć od dawna w Polsce znane — wymagają cieplejszego klimatu. Niewielkie ich ilości bywają w sprzedaży, a że wymagają uprawy w inspektach czy szklarniach, zawsze są dość drogie. Jest jednak nadzieja, że wyhoduje się odmiany bardziej uodpornione na chłody, które może kiedyś znajdą się w naszych ogródkach.

W książeczce tej starałam się przekazać trochę ogólnych informacji o dyni, kabaczkę, cukini, ogórku, arbużie i melonie. Przydadzą się one każdej gospodyni. Przede wszystkim jednak zebrałam przepisy kulinarne na potrawy (od zakąsek do przetworów) z tych warzyw lub z ich dodatkiem.

Warzywa dyniowate mają wiele zalet. Szybko się gotują, przyrządzanie z nich oryginalnych potraw nie zabiera zbyt dużo czasu, są smaczne, łatwo strawne, nisko kaloryczne.

Zebrane przepisy pochodzą ze starych notatników babuni, a także zostały przywiezione z różnych stron świata. Proporcje składników przewidziane są dla 5 osób.



WIADOMOŚCI OGÓLNE



GATUNKI I ODMIANY WARZYW DYNIOWATYCH

Dyniowate to przeważnie rośliny jednoroczne, bardzo szybko rosnące na dobrej, tłustej glebie, o owocach olbrzymich (tzw. dynia olbrzymia) do całkiem małych. Jest ich ponoć aż blisko 800 gatunków, rosnących na całej kuli ziemskiej, w tropikach i subtropikach. Do botanicznej rodziny dyniowatych (*Cucurbitaceae*) należą: arbuzy, czyli kawy, ogórek, melon, kabaczek, cukinia i inne. Uprawiane są one nie tylko jako warzywa. Niektóre gatunki uprawia się dla oleistych nasion, w celach leczniczych, na paszę lub dla ozdoby, jak np. tykwy.

DYNIA

W Europie dynia zdobyła uznanie i zaczęto ją powszechnie uprawiać dopiero w XVI w., co wcale nie oznacza, że nie znano jej wcześniej. Meksykanie jadaliby to warzywo w czasach przedkolumbijskich, a w Europie było rzadkim smakołykiem już w starożytności. Na ucztach Lukullusa podawano dynię smażoną w miodzie, uczeni greccy uważali ją za środek przeciwko zaparciu (świeża, starta, zalana winem), stara medycyna arabska polecała sok z dyni, jako lek nasenny.

W Argentynie Indianie używali wyciągu z odmian rosnących tam dyń, jako lekarstwa. Wierzyli, że leczy on wszelkie choroby, pozwala zachować młodość i urodę. Nasiona tej dyni przywiózł do Polski inż. rolnik Jerzy Hejbowicz, ale nasz klimat był dla niej zbyt ostry i zimny. Skrzyżował ją więc z odmianą dyni z Trok (miejsowość pod Wilnem), bardzo wytrzymałą na mrozy. Od niemal 50 lat pracuje on nad ulepszeniem artroki (tak nazwał naszą odmianę od nazw Argentyna i Tro-

ki) i dziś jest ona uprawiana w całej Polsce. Inż. Hejbo-
wicz twierdzi, że odmiana ta nie tylko przejęła od ar-
gentyńskiej dyni wszystkie właściwości lecznicze, ale je
pomnożyła.

Działkowicze i właściciele ogródków uprawiają amatorsko
przeróżne, oryginalne odmiany dyni. W sklepach uspo-
łecznionych najłatwiej kupić dynię olbrzymią, melonową
żółtą, siatkową, a czasem także dużą, jak główka kapusty,
o intensywnym kolorze, tzw. pomarańczową. Bywa też
dynia makaronowa, przypominająca barwą i kształtem
raczej kabaczek — tylko krótsza i bardziej kształtna.



Najtrudniej dostać dynię artrokę, przeważnie ciemnozie-
loną, w żółte plamy lub gruzłowatą. Wyhodowano już
bowiem kilka rodzajów artroki: od owoców o skórce
gładkiej do pokrytej licznymi zgrubieniami.

Wartości odżywcze: 100 g dyni dostarcza przeciętnie
tylko 15 kcal, a więc — dynia nie tuczy. Ponadto ta
porcja warzywa zawiera: 0,8 g białka, 0,1 g tłuszczu,
czyli ilość praktycznie nie liczącą się, oraz 3000 j.m. wi-
tamin A i bardzo mało witaminy C. Jest w niej także
po trochu witamin z grupy B: 50 mcg witaminy B1,
60 mcg B2 i zaledwie 0,2 mcg witaminy PP.

Ze związków mineralnych dynia zawiera „wszystkiego po trochu”, a mianowicie: 20 mg wapnia, 0,8 mg żelaza, 10 mg magnezu i 140 mg fosforu. Jest zasadowotwórcza (+ 2).

W kuchni używamy dyni głównie do gotowania zup, na jarzynę, jako dodatek do mięs, na marynaty i konfitury. Surowcem kulinarnym jest miąższ, pozostały po obraniu ze skóry i odrzuceniu gniazda nasiennego; dojrzałe nasiona, tzw. pestki, zawsze warto wybrać i ususzyć.

Pestki dyni jemy głównie dla przyjemności, chociaż medycyna ludowa uważa je za lek. Bez względu na gatunek, wszystkie mają podobne właściwości. Jest w nich 37,5% oleju, zawierającego specyficzny, cenny dla zdrowia związek chemiczny, o nazwie cucurbitaserol, ponadto 0,73% składników mineralnych, głównie fosforanów, 1,1% błonnika i po trochu enzymów, żywic i cukrów.

Używa się ich przeciwko pasożytom: glistom ludzkiej u dzieci i dorosłych oraz tasiemcowi jelitowemu. Są oczywiście obecnie bardziej skuteczne leki, ale w leczeniu dzieci pestki mają tę zaletę, że nie należy obawiać się przedawkowania. Napar z nasion dyni (10 g na 300 ml wody) ma właściwości moczopędne.

KABACZEK

Przywędrował on z Ameryki Środkowej i Południowej, ale obecnie jest tam mniej popularny niż w Europie: w Anglii, Włoszech i ZSRR. I do Polski trafił właśnie z tych krajów, nie z Ameryki. Znany był u nas już dość dawno, jako „dynia szparagowa”, ale rozpowszechnił się dopiero od kilkunastu lat. Jest najpopularniejszy ze wszystkich warzyw tzw. mało znanych.

Kabaczek należy do rodziny dyniowatych, ale jego część naziemna bardziej przypomina krzaczaste formy rzewie-

nia (rabarbaru), niż płożące się pędy dyni. Odmiany płożące są rzadsze. Mimo tak bliskiego pokrewieństwa z dynią, owoce kabaczka są bardziej podobne do jej krewniaka — ogórka.

Istnieje wiele odmian kabaczka, różniących się między sobą kształtem, zabarwieniem i wielkością owoców. U nas najczęściej występują dwie odmiany. Są to: Cocozelle von Tropolis — o owocach jasnozielonych, z ciemnozielonymi smugami, butelkowatego kształtu — oraz kabaczek krzaczasty, bezrozłogowy. Ta ostatnia odmiana wyhodowana została w Polsce. Owoce ma również kształt



butelkowy, o zielonkawobiałej skórce, bielejącej podczas dojrzewania i zielonkawym miąższu.

Dynię zbiera się wtedy, gdy jest zupełnie dojrzała, i nieraz długo (do połowy zimy) przechowuje się ją w piwnicach czy na strychach. Kabaczki natomiast jada się zaraz po zbiorze, kiedy są wyrosnięte, choć nie całkiem dojrzałe. Zbiór rozpoczyna się w sierpniu i trwa do pierwszych przymrozków.

Wartości odżywcze kabaczka są podobne do wartości dyni wielkoowocowej, ale nieco mniejsze. Ma sporo karotenu (witamina A) i trochę witamin: B1, B2 i C.

W kuchni używa się go częściej niż dyni. Podajemy kabaczek na jarzynkę, jako dodatek do mięs i do potraw wielowarzywnych. Można go nadziewać, zapiekać, dusić i smażyć. Potrawy te polewane różnymi sosami bardzo urozmaicają jadłospis.

CUKINIA

Nie jest to właściwie nowy gatunek warzywa. W fachowej literaturze określa się cukinię, jako odmianę kabaczka, typu Zucchini. To warzywo, bardzo rozpowszech-



nione we Włoszech, ma wiele odmian. W Polsce znane są głównie: Nestrano, Bolognese, Storr Green F₁. Blaszki liściowe cukinia ma szerokie, jak u dyni, a owoce silnie wydłużone, o delikatnej skórce barwy ciemnozielonej, przeważnie z białymi cętkami.

Zbiera się cukinię w fazie zawiązków, gdy komora nasienna jest nie wykształcona, a okwiat trzyma się jeszcze. Długość owocu wynosi wówczas 9—20 cm, a grubość 3—5 cm. Zbiór rozpoczyna się w końcu lipca i trwa do końca września.

Wartości odżywcze cukini są takie same jak kabaczka.

Malutkie cukinie można jeść, nie obierając ich ze skórki. Kraje się je w plasterki, zapieka, dusi, smaży (same lub w cieście) i przygotowuje na ich bazie dania wielowarzywne lub półmieszne. Można je również kusić jak ogórki.

Duże, wyrośnięte cukinie trzeba jednak obierać ze skórki i usuwać komory nasienne. W naszej kuchni znajduje cukinia coraz większe zastosowanie, smaży się z niej nawet konfitury.

OGÓREK

Pochodzi z Indii, z podzwrotnikowej części Azji. Przywędrował do nas przez Bizancjum i Rosję, gdzie został nazwany ogórec. My przerobiliśmy tę nazwę na ogórek, a od nas warzywo to, jak i jego nazwę, przejęli Niemcy, zwąc je początkowo Agurke, potem i do dziś Gurke. Dopiero Francuzi przekręcili łacińską nazwę *Cucumis* na *concombre*, Anglicy nazwali go *cucumber*, a Włosi — *cetriolo*. Jest to bodaj jedyne warzywo, które nie przybyło do Polski z Zachodu (jak np. cała włoszczyzna, którą przywiozła królowa Bona), tylko od nas wywędrowało na Zachód.

Kilka lat temu obchodziliśmy ponad 400-lecie ogórka na polskich stołach. Zadmował się u nas dawno, choć jego wartości odżywcze są nieomal żadne, a zawartość witamin tak mała, że nie warto liczyć. I tak, w 100 g ogórka znajdujemy: 0,6 g białka, 1,0 g tłuszczu, 2,1 g węglowodanów, 7 mg wapnia, 15 mg fosforu, ślady witamin B1, B2 i witaminy C oraz nieco więcej witaminy PP.

Od najdawniejszych jednak czasów ceniono to warzywo, uważając, że wspaniale orzeźwia i zaspokaja pragnienie. Wierzono, że sok z ogórków wzmacnia inteligencję i temperament, radzono, aby uwzględniały go w jadło-

spisach żony, które mają ...„niezbyt rącznych” mężów. W średniowieczu wierzono, że jeśli do łóżeczka gorączkującego dziecka włoży się ogórek, to temperatura w niego „wsiąknie”. Arab, gdy chce okazać czułość, mówi: „mój ogóreczku”. Za panowania Zygmunta Augusta propagowano w Polsce ogórki, twierdząc, że zapobiegają „zarazie morowej”.

W rzeczywistości nie tylko gaszą pragnienie i orzeźwiają, ale również odchudzają. A właściwie przyczyniają się do szybszego spalania i usuwania nadmiaru wody z organizmu, dzięki czemu ciężar ciała spada. Przy okazji przyspieszają wydalanie kwasu moczowego.



Ponadto zawsze medycyna ludowa, od Indii do Polski, twierdziła, że od ogórków się pięknieje. Sok czy plasterki tego warzywa wybielają cerę, wygładzają zmarszczki, łagodzą podrażnienia naskórka, ściągają pory, a nawet leczą lekkie oparzenia.

Jedyną, za to fatalną, wadą ogórków jest zawartość silnie działającego enzymu — askorbinazy, który natychmiast utlenia witaminę C. Wystarczy do kilku litrów soku pomidorowego (czy innego witaminowego) dodać małą łyżeczkę soku z ogórka, aby całkowicie zniszczyć wita-

minę C. Jeśli na półmisku plasterek ogórka dotyka jedynie plasterka pomidora — z witaminy C nie pozostanie ani śladu. Więc choć smak i zapach surowego ogórka podnosi jakość surówek i sałatek, choć wiele przepisów kulinarnych zaleca dodawanie ogórka do różnych sałatek, trzeba pamiętać, że nie będą to potrawy „dla zdrowia”, a jedynie — „dla podniebienia”. Dla zdrowia trzeba jadać ogórki bez dodatków innych warzyw — same, z miodem, z cukrem, ze śmietaną.

Natomiast ogórki kiszone wraz z sokiem — to już zupełnie zadowalające źródło witaminy C. Bo, choć w świeżym ogórku nie ma jej prawie wcale, w procesie kiszenia produkują ją różne uboczne drobnoustroje. Oczywiście, witaminę tę zawiera jedynie surowy sok z kwaszenia i dlatego warto kwasić ogórki w domu. Daje to pewność, że sok jest czysty i nie trzeba go gotować.

Ogórki — jak napisałam wyżej — nie tuczą, są mało kaloryczne. 100 g tego warzywa daje zaledwie 6—8 kcal. Mogą więc jeść je bezkarnie osoby otyłe. I jeszcze jedno — dla delikatnych żołądków świeże ogórki są trudno strawne, kiszone — łatwiejsze do strawienia.

O ile odmiana dyni, kabaczka czy cukini nie ma wielkiego znaczenia w kuchni, bo z różnych odmian przygotowujemy te same potrawy, o tyle w przypadku ogórka jest to istotne. Innych odmian używamy na surówki, innych — na przetwory.

O zastosowaniu ogórków decyduje głównie ich wielkość i kształt. Na konserwowanie wybiera się owoce, gdy mają 6—10 cm długości, na kwaszenie — 10—15 cm, na korniszony — małe niewyrośnięte owoce różnych odmian (we wrześniu), choć istnieje specjalna odmiana, wyłącznie przeznaczona na te przetwory. Ogórki sałatkowe powinny być dłuższe niż 10 cm, na pikle przeznaczamy duże, wyrosnięte owoce.

Najwcześniej pojawiają się w sprzedaży ogórki cieplarniane.

niane, tzw. węże, i wczesne sałatkowe. Używamy ich wyłącznie na surówki i jako dodatek do sałatek i różnych przekąsek. Są zbyt drogie, aby przygotowywać z nich jakiegokolwiek potrawy gotowane.

Przez całą zimę można kupić ogórki mrożone. Albo w postaci mizerii (pokrajane w plasterki), albo w całości. Mizerię wykładamy na metalowe sito i szybko przelewamy wrzątkiem. Jest to bardziej praktyczne, niż pozostawienie do rozmrażenia, bo przy wolnym rozmrażaniu ogórki wypuszczają dużo soku, który trzeba odlać. Tracą wówczas składniki mineralne i aromat. Przelane wrzątkiem — odmarzają natychmiast i można z nich przyrządzić mizerię ze śmietaną lub z oliwą i octem (patrz przepisy). Ogórki mrożone w całości zanurzamy na chwilę we wrzątku, aby można je było obrać ze skórki. Następnie przekrawamy wzdłuż, jeszcze raz zanurzamy we wrzątku, wybieramy pestki i krajemy na półplasterki lub w kostkę, jeszcze nie całkiem rozmrożone. Całkowicie rozmrożone trudno krajać, gdyż stają się wiotkie.

Zbiór wczesnych ogórków (spod folii) rozpoczyna się w końcu czerwca lub na początku lipca. Termin ten zależy od pogody w danym roku. Jeśli czerwiec jest pogodny i ciepły — następuje to wcześniej. Uprawiane tradycyjnie, gruntowe ogórki dojrzewają w połowie lipca. Z tych najwcześniejszych robimy — prócz sałatek i surówek — również tzw. ogórki małosolne. W miarę jak jest ich więcej na rynku i stają się tańsze (ogórki zbiera się przez cały sierpień, a często i do końca września), przeznaczamy je na potrawy gotowane i przetwory. Kisić ogórki na zimę najlepiej na początku września. A oto najpopularniejsze odmiany ogórków uprawianych w Polsce:

Odmiany nadające się do kwaszenia i na konserwy:

M o n a s t y r s k i — stara polska odmiana wczesna, średnio plenna. Owoce średniej wielkości, zielone z jaśniejszymi

szymi smugami, mają tendencję do szybkiego żółknięcia.
Polan F1 — heterozyjna odmiana polska, wczesna, bardzo plenna. Owoce kształtne, zielone, nie żółkną.
Smok F1 — odmiana o cechach zbliżonych do odmiany Polan.

Forum F1 — odmiana średnio wczesna, owoce ciemnozielone, średniej wielkości.

Mieszko F1 — odmiana bardzo plenna, średnio wczesna, nadająca się na konserwowanie.

Racibor F1 — odmiana bardzo plenna, owoce ciemnozielone.

Hela F1 — odmiana bardzo plenna, szczególnie nadająca się do kwaszenia, odporna na żółknięcie owoców.

Na korniszony:

Mikor — odmiana bardzo plenna. Owoce małe, kształtne, ciemnozielone; wymaga codziennego zbioru.

Salatkowe i kwaszeniaki:

Wiscinsin SMR 18 — odmiana średnio wczesna, plenna, odporna na niektóre choroby. Owoce długie, kształtne, ciemnozielone. Zasadniczo salatkowe, nadają się również do kwaszenia.

Delicius — odmiana średnio wczesna, średnio plenna, bardzo smaczna. Owoce ciemnozielone z jaśniejszymi smugami, o gładkiej skórce.

Ikar F1 — odmiana wczesna, bardzo plenna, owoce ciemnozielone.

MELON

Za ojczyznę melona uważa się południowo-zachodnią Azję. Należy on do warzyw najdawniej uprawianych, najpierw w Azji Mniejszej, Afganistanie, Iranie, a następnie w starożytnym Egipcie, Rzymie i Grecji. Niektóre źródła podają, że melon znany był 4000 lat p.n.e.

Mieszkańcy południowo-wschodnich terenów Rosji zaczęli uprawę melonów w XIII w. (prawdopodobnie przywieźli je tam Tatarzy). W Europie zachodniej warzywo to rozpowszechniło się w XII w., a do Ameryki trafiło z Europy dopiero 400 lat temu.

W krajach o cieplejszym klimacie melon stanowi wartościowe — ze względu na smak i wartości odżywcze — uzupełnienie pożywienia. W ZSRR np., gdzie uprawia się go masowo, jadany jest na surowo oraz w postaci przetworów: tzw. miodu melonowego, marynat i suszu, a z pestek wyciska się olej.



W Polsce jada się niewiele melonów, bo pochodzą przeważnie z importu. Nie wyhodowaliśmy jeszcze odmian krajowych, bardziej dostosowanych do naszego klimatu, jak w przypadku pomidorów. Pewne ilości uprawia się w inspektach.

Uprawa melona stopniowo jednak przekracza granice klimatyczne i coraz bardziej się rozpowszechnia od 35° południowej do 50° północnej szerokości geograficznej. Na terenach wysuniętych bardziej na północ uprawia się go w inspektach, szklarniach i ostatnio — pod folią.

Melon jest blisko spokrewniony z dynią, ogórkiem i kaczkiem. Jego owoc to — wielonasienna jagoda, z twardą, zewnętrzną skórką — ścianką owocni. Ciężar owocu waha się przeważnie od 1 do 4 kg, a kształt może być spłaszczony, kulisty, cylindryczny, z „zebrami” lub bez. Skórka bywa siatkowana lub gładka, barwy zielonej, żółtej albo ciemnopomarańczowej.

Część jadalną melona stanowi kilkucentymetrowa warstwa miększu, znajdująca się bezpośrednio pod skórką. Miększ owocu jest na ogół zwarty, masłowaty (rzadziej mączysty), jednolity, soczysty, o charakterystycznym smaku i zapachu. Barwa miększu — zielonawa, różowa, pomarańczowa lub czerwonożółta.

W 100 g świeżej masy melona znajduje się: 0,6 g białka, 4,8 g cukrów, 0,2 g tłuszczu, około 15 mg wapnia, 10 mg fosforu, 0,8 g żelaza, 0,85 mg witaminy A, 0,05—0,07 mg witaminy B1 i B2 oraz 15 mg witaminy C. Jada się melony przeważnie na surowo, jako zakąskę lub na deser. Z przetworów znane są konfitury, marynaty, a także tzw. cykata, czyli suche konfitury, przeznaczone do ubierania tortów.

KAWON

Kawon, czyli arbuż, pochodzi z Afryki. Był uprawiany w starożytnym Egipcie już ok. 1500 lat p.n.e. Z Egiptu powędrował do Grecji i Rzymu. Arabowie zawieźli go do Hiszpanii, a Tatarzy do Rosji. W Europie Zachodniej uprawiany jest od XIV w., a więc znacznie później niż melon.

Podobnie jak melon, wymaga klimatu cieplejszego od panującego w Polsce. Jadamy więc wyłącznie kawony importowane. W szklarniach i inspektach uprawia się znikome ich ilości.

Owoce kawona jest wielonasienna jagoda z twardą, zewnętrzną skórką. Ciężar owocu, otrzymywanego w Europie, waha się od 1 do 10 kg, w cieplejszym klimacie dochodzi do 25 kg. Owoc jest przeważnie kulisty lub owalny, o skórcie gładkiej, barwy jasno- lub ciemnozielonej, często z pasmami lub rysunkiem. Skórka nie zmienia barwy w czasie dojrzewania, zachowując, w zależności od odmiany, jasne lub ciemne odmiany zieleni.

Mięszk kawona, wypełniający cały środek owocu, ma barwę czerwoną, różową lub żółtą. Jest chrupiący, wod-



nisty, słodki i smaczny. O wartości odżywczej kawona decyduje duża zawartość cukrów, tj. glukozy, fruktozy i sacharozy. Stosunek poszczególnych cukrów jest zmienny i zależy od stopnia dojrzałości owocu. Początkowo przeważa glukoza, przy dojrzewaniu — fruktoza, a następnie sacharoza, po czym zaznacza się jej spadek. Kawony mają mniej witamin niż melony, a mianowicie: ok. 8 mg% witaminy C, 0,03 mg% witaminy B1 i 1 mg% witaminy A. Ze składników mineralnych miąższ kawona zawiera 0,22% potasu, 0,022% wapnia, 0,024% magnezu

i znacznie więcej niż inne warzywa żelaza. Z kwasów organicznych występuje kwas jabłkowy, a zawartość pektyn waha się od 0,08 do 0,4%.

Wartość energetyczna (kaloryczna) uwarunkowana jest głównie zawartością cukrów. W kawonach uprawianych w kraju nie przekracza ona 8%, za granicą spotykamy kawony, w których zawartość cukrów dochodzi do 13%. Owoce kawona spożywa się na surowo, zaraz po zbiorze. Można je również przechowywać w chłodnym pomieszczeniu w temperaturze 6—8°C, chroniąc przed wysychaniem. Są odmiany, które można przechowywać długo (aż do stycznia), ale są i takie, które łatwo psują się od wewnątrz i należy jeść je od razu.

PRZEPISY





SURÓWKI, SAŁATKI I PRZEKĄSKI

SURÓWKA Z DYNI, JABŁEK I POMIDORÓW

15 dag oczyszczonej dyni, 10 dag pomidorów, 15 dag jabłek, 1/2 szklanki gęstego majonezu, sól, cukier, sok cytrynowy, 1 łyżeczka posiekanej natki

Dynię zetrzeć na jarzynowej tarce. Jabłka i pomidory umyć i pokrajać w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem, doprawiając do smaku solą, cukrem i sokiem cytrynowym. Wyłożyć na salaterkę i posypać posiekaną natką pietruszki.

SURÓWKA Z KABACZKA

1 kabaczek (ok. 60 dag), 2—3 cebule, 2—3 ząbki czosnku, 2 łyżki musztardy, 1/2 szklanki gęstej śmietany, 1 łyżka oleju sojowego, sól, pieprz, cukier, sok z cytryny lub sok cytrynowy konserwowany, 2 łyżki posiekanej rzeżuchy i szczypiorku, szczypta cukru; do przybrania — pomidor

Musztardę rozetrzeć z olejem, dodać rozarty z solą czosnek, wymieszać dokładnie ze śmietaną, doprawiając do smaku solą, cukrem i pieprzem. Umyty i obrany ze skóry kabaczek po odrzuceniu gniazda nasiennego pokrajać w cieniutki makaronik. Wymieszać z sosem, dodać posiekaną zieleninę i cebulę, zakwasić sokiem cytrynowym. Wyłożyć na salaterkę i przybrać częstkami pomidora.

SURÓWKA Z CUKINI MIESZANA

25 dag młodej cukini, 2—3 pomidory, kwaszony ogórek, cebula, ocet winny lub owocowy, olej lub oliwa, sól, cukier, pieprz

Cukinię pokrajać w drobną kostkę, pomidory sparzyć, obrać ze skórki i również pokrajać w kostkę. Obrać ze skórki ogórek, oczyścić cebulę i warzywa te pokrajać w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić do smaku solą, cukrem, pieprzem, połać olejem i skropić octem.

Uwaga! Amatorzy mogą dodać 1—2 ząbki posiekanego czosnku.

SURÓWKA Z CUKINI

40 dag cukini, 6 łyżek oleju sojowego, słonecznikowego lub oliwy, ocet winny, owocowy lub sok cytrynowy, sól, cukier, pieprz, ostra papryka lub pieprz ziołowy

Młodą cukinię, o nie wykształconej komorze nasiennej, umyć, pokrajać w cienkie plasterki, posolić. Dodać do smaku szczyptę cukru, papryki i pieprzu, zalać oliwą

i skropić octem. Pozostawić na 1 godz., aby się surówka przemacerowała.

Uwaga! Jeśli nie ma w domu octu winnego lub owocowego (z jabłek), można przygotować do różnego rodzaju surówek i sałat ocet domowy. A mianowicie: 1 szklankę octu (6%) wymieszać z 2 szklankami wody, dodać kilka ziarenek pieprzu, angielskiego ziela, 2—3 listki laurowe i 4—5 łyżek cukru. Wszystko to razem gotować 2—3 min. Odstawić, wrzucić do wrzącego octu 1 cebulę pokrajaną w piórka. Do butelki lub słoja włożyć 2—3 łyżeczki estragonu (suszonego, ale może być również świeży), zalać ugotowanym octem i odstawić. Po 2—3 dniach będzie znakomity do sałat.

MIZERIA

1 duży ogórek, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, sok cytrynowy

Ogórek obrać, umyć, pokrajać w cienkie plasterki, posolić i wymieszać ze śmietaną doprawioną do smaku cukrem i sokiem cytrynowym. Można posypać po wierzchu posiekanym koperkiem. Można — jeśli ktoś lubi — dodać szczyptę pieprzu.

Uwaga! W tradycyjnej kuchni posolone ogórki odstawiało się na kilkanaście minut i dopiero po odciśnięciu soku przyprawiało śmietaną. Są wówczas łatwiej strawne.

MIZERIA FRANCUSKA

1 większy ogórek lub 2 mniejsze, 4—5 łyżek oliwy lub oleju, 2 łyżki octu winnego lub domowego, sól, pieprz, cukier

Ogórki obrać, pokrajać w półplasterki, posolić, posypać suto pieprzem. Zalać oliwą lub olejem i skropić octem. Można dodać do smaku szczyptę cukru. Odstawić na 30 min, aby ogórki się „przemacerowały”.

SURÓWKA OGÓRKOWA

50 dag ogórków, 3 łyżki oliwy, sok z 1/2 cytryny lub sok cytrynowy konserwowany, 1/2 łyżeczki cukru, szczypta soli, 1 łyżka posiekanego koperku

Ogórki obrać, pokrajać w plasterki, posolić i odstawić na 30 min. Odcisnąć lekko w czystej ściereczce, przełożyć do salaterki. Wymieszać z koperkiem, posypać pieprzem. Zrobić zalewę mieszając oliwę, sok cytrynowy, 2 łyżki przegotowanej zimnej wody, cukier oraz sól. Zalać nią ogórki.

OGÓRKI Z RYBĄ WĘDZONĄ

2—3 duże ogórki, trochę sałatki jarzynowej z majonezem, plastry wędzonej szlachetnej ryby lub puszka sardynek, majonez, galaretka

Ogórki obrać, pokrajać ukośnie na plastry grubości ok. 2 cm. Na każdy plaster położyć odrobinę sałatki i polać majonezem. Na wierzchu ułożyć kawałek ryby, zalać krzepnącą galaretą (auszpikiem). Pozostawić do zupełnego wystygnięcia, dobrze ochłodzić.

Uwaga! Jest to bardzo wytworna i smaczna zakąska. Zamiast klasycznego auszpiku można ugotować esencjonalny wywar z włoszczyzny z dodatkiem 1 cebuli i czubatej łyżki „Jarzynki” lub „Bony”. Przeprowadzić, wy-

mieszać z żelatyną (według przepisu podanego na opakowaniu). Ostudzić, doprawić ewentualnie do smaku solą. W wersji oryginalnej stosuje się zamiast wędzonej ryby — rakowe szyjki lub krewetki.

OGÓRKI Z ZAPRAWĄ ŻÓŁTKOWĄ

50 dag ogórków, 1 żółtko ugotowane na twardo, 3 łyżki oliwy, 1/2 cytryny lub sok cytrynowy, 1/2 łyżeczki cukru, szczypta soli, trochę mielonego pieprzu

Żółtko przetrzeć przez sito, wymieszać z oliwą, sokiem cytrynowym, 2 łyżkami przegotowanej zimnej wody, solą i cukrem. Ogórki obrać, pokrajać w plasterki, posypać pieprzem i zalać sosem.

OGÓRKI Z SEREM

50 dag ogórków, 1 cebula lub szczypiorek, 12 dag białego sera, 1 szklanka śmietany, szczypta pieprzu, sól

Ogórki obrać, pokrajać w plasterki, posolić, odcisnąć. Ser przetrzeć przez sito lub zmiksować, dodając śmietaną i drobniutko posiekaną cebulę (może być szczypiorek). Tak przygotowanym, gęstym sosem zalać odcisnięte ogórki, wymieszać, przełożyć do salaterki, wyrównać i posypać pieprzem. Podać na przekąskę z pieczywem i masłem.

„FAŁSZYWE” OGÓRKI MAŁOSOLNE

1—2 ogórki, 3—4 ząbki czosnku, sól, duży pęczek koperku

Ogórki umyć, obrać, pokrajać wzdłuż na niezbyt grube paski. Czosnek utrzeć z solą i posmarować nim ogórki. Ułożyć na półmisku i suto posypać świeżym, posiekanym koperkiem. Pozostawić na 30 min, aby się surówka zamacerowała.

Uwaga! Tak przyrządzamy ogórki zwykle w kwietniu lub maju, przeznaczając na tę surówkę ogórki węże lub zwykłe inspektowe, kiedy są zbyt drogie do kwaszenia. Surówka imituje smak ogórków małosolnych.

SURÓWKA Z OGÓRKÓW I RZODKWI

2 duże ogórki, 1 duża biała rzodkiew, 1 mała cebulka lub pęczek szczypiorku, śmietana, sól, cukier

Umytą i obraną ze skórki rzodkiew utrzeć na jarzynowej tarce (z dużymi otworami). Ogórki umyć, obrać, pokrajać w cienkie plasterki. Cebulę lub szczypior drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać ze śmietaną i doprawić do smaku solą i cukrem. Można dodać do śmietany trochę rozdrobnionego, niekwaśnego twarogu.

SURÓWKA Z OGÓRKA MAŁOSOLNEGO I BURACZKÓW

1 duży ogórek małosolny, 30 dag buraczków, 1 jabłko, 1 mała cebula, sól, cukier, 4 łyżki oleju lub oliwy, 3 łyżki posiekanej natki pietruszki, trochę soku z kwaszonych ogórków, koncentratu z róży lub soku cytrynowego

Buraczki umyć, wyszorować szczotką, obrać, opłukać i zetrzeć na drobnej tarce. Jabłko i ogórek obrać i zetrzeć na jarzynowej tarce lub pokrajać w drobną kostkę.

Cebulę pokrajać w drobną kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z olejem oraz zieleniną, dodając do smaku soli i cukru. Dodać kwasu. Położyć surówkę na listkach zielonej sałaty rozłożonych na półmisku. Podawać jako dodatek do różnych potraw.

SURÓWKA Z OGÓRKÓW, JAJEK I POMIDORÓW

50 dag ogórków, 2 pomidory (15 dag), pęczek szczypiorku, 1 jajko ugotowane na twardo, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz

Ogórki umyć, obrać, pokrajać w półplasterki. Wymieszać z posiekanyim szczypiorkiem, posiekanyim jajkiem i pomidorami pokrajanymi w plasterki. Dodać śmietanę, doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać.

SURÓWKA Z OGÓRKA, SELERA I JABŁEK

1 duży ogórek, 1 seler średniej wielkości, 1 jabłko, 3 łyżki oliwy, 1 łyżka octu winnego lub owocowego, sól, pieprz, cukier, 3—4 łyżki majonezu

Oliwę wymieszać z octem, doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem. Jabłko obrać, pokrajać w plasterki i zalać częścią sosu. Seler umyć i wyszorować szczotką, obrać, zetrzeć na jarzynowej tarce lub pokrajać w makaronik, włożyć do osobnego naczynia i również zalać sosem. Ogórki obrać, poszatковать i zalać resztą sosu. Pozostawić tak warzywa na 30 min w chłodnym miejscu. Następnie wymieszać, przełożyć do salaterki i zalać majonezem.

SURÓWKA OGÓRKOWO-JAJECZNA

2 duże ogórki, 3—4 jajka ugotowane na twardo, sól, pieprz, majonez

Ogórki obrać, pokrajać w drobny makaronik lub zetrzeć na jarzynowej tarce. Jajka pokrajać w kostkę. Składniki posolić i popieprzyć do smaku, wymieszać z majonezem. Można dodać drobniutko posiekaną cebulkę lub szczypierek, można gotową sałatkę posypać posiekanym koperkiem lub natką pietruszki albo czerwoną, sproszkowaną papryką.

SURÓWKA WIOSENNA

1 duży ogórek, duży pęczek rzodkiewek, pęczek szczypiorku, 3 jajka ugotowane na twardo, 1 opakowanie twarożku homogenizowanego, sól, pieprz

Ogórek obrać i pokrajać w kostkę. Rzodkiewki umyć, pokrajać w talarki, szczypior lub dymkę posiekać. Jajka pokrajać w dość grubą kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z twarożkiem, doprawić solą i ewentualnie pieprzem. Podawać z pieczywem — jako przekąskę lub danie na kolację.

SURÓWKA Z KWASZONYCH OGÓRKÓW

2—3 kwaszone ogórki, 1 cebula, sól, pieprz, olej, ocet winny lub domowy

Ogórki obrać, umyć, pokrajać w półplasterki. Cebulę drobno posiekać. Składniki oprószyć mielonym pieprzem, połączyć olejem lub oliwą. Wymieszać. Jest to pikantny dodatek do dań mięsnych.

SURÓWKA Z OGÓRKÓW MAŁOSOLNYCH

3—4 ogórki małosolne, 3—4 pomidory średniej wielkości, 1 duża cebula, sól, pieprz, 1/2 szklanki śmietany

Ogórki i pomidory umyć i pokrajać w niezbyt drobną kostkę. Ogórki można obrać, ale nie jest to konieczne. Cebulę drobno posiekać lub pokrajać w piórka. Surówkę lekko posolić, oprószyć pieprzem, zalać śmietaną i wymieszać. Podawać z pieczywem.

JEŻYKI

Przygotować koreczki (jak niżej) i gotowe wbijać w duże, czerwone jabłko, położone na okrągłym talerzyku. Można również wbijać koreczki w połówkę czerwonej kapusty. Wygląda to bardzo dekoracyjnie.

KORECZKI Z OGÓRKÓW LUB MELONA

Na koreczki można używać ogórków świeżych, małosolnych, kwaszonych, surowego melona. Dodatkowo powinien być zawsze żółty ser, a ponadto: marynaty, suszone śliwki, oliwki, żurawiny itd. Ser, melon i ogórki należy pokrajać w niedużą, tej samej wielkości, kostkę.

Inne dodatki — w mniejsze kawałki. Na szpadki lub wykałaczki nadziewać kolejno: kawałek sera, śliwki, melona lub ogórka, marynatę albo żurawinę, komponując składniki różnie — do smaku i koloru. Można dodawać również paseczki śledzia czy wędliny. Koreczki układa się na wąskich tackach lub półmiskach, na listkach sałaty i podaje jako przekąskę do cocktajliów.

OGÓRKI NADZIEWANE

4—6 ogórków równej wielkości obrać, przekrajać na pół w poprzek. Skrajać „piętki” tak, aby można było postawić ogórki na sztorc, i ostrą łyżeczką wybrać miąższ z pestkami. Wnętrza ogórków oprószyć solą, pozostawić je ułożone na papierowym ręczniku lub serwetce bibułkowej, a nawet na papierze higienicznym, żeby obeschły. Napełniać farszem, ułożyć na listkach zielonej sałaty, przybrać marynatami (dynia, śliwki, grzybki, czerwona papryka) lub rzodkiewką czy pomidorem. Podawać na przekąskę. Można je również użyć, jako dekoracji półmisek z zimnymi mięsami, rybą itp.

A oto przykłady różnych farszów do ogórków.

NADZIECIE DO OGÓRKÓW Z WĘDZONEJ RYBY

30 dag wędzonej ryby (dorsz, pikling, makrela itp.), 2 jajka ugotowane na twardo, 1 mała cebulka lub trochę szczypiorku, sól, pieprz, 1 łyżka majonezu, 1 łyżka śmietany, sól

Jajka posiekać i rozetrzeć z obraną ze skóry i ości rybą (można miksować). Dodać drobniutko posiekaną cebulkę lub szczypiorek, majonez, śmietanę, sól i — jeśli ktoś

lubi potrawy bardziej pikantne — szczyptę pieprzu. Napełniać farszem ogórki.

NADZIE NIE DO OGÓRKÓW Z WĘDLINY

15 dag wędliny (szynka, polędwica, mortadela, chuda kielbasa), 2 jajka ugotowane na twardo, sól, pieprz, 1/2 łyżeczki musztardy, 1 czubata łyżka majonezu

Wędlinę i jajka drobniutko posiekać lub zmiksować. Ucierać na jednolitą masę, dodając majonez, musztardę oraz soli i pieprzu do smaku. Nadziewać farszem ogórki.

NADZIE NIE DO OGÓRKÓW Z BIAŁEGO SERA

20 dag niekwaśnego sera, 4 łyżki gęstej śmietany, 1 żółtko z jajka ugotowanego na twardo, 2 łyżki posiekanych listków estragonu i mięty, sól, ostra sproszkowana papryka

Ser z żółtkami przetrzeć przez sito lub zmiksować. Wymieszać ze śmietaną, posiekaną zieleniną i doprawić do smaku solą. Napełnione farszem ogórki posypać ostrą, mieloną papryką.

Uwaga! Zamiast mięty i estragonu można dodać koperku i szczypiorku.

NADZIE NIE DO OGÓRKÓW Z JAJEK

4 jajka ugotowane na twardo, 2 cebule, 2 łyżki posiekanego szczypiorku i natki, 1 łyżka musztardy, 3 łyżki oleju sojowego, sok cytrynowy, sól, pieprz, cukier

Obraną cebulę drobno posiekać, skropić sokiem cytrynowym, oprószyć solą, pieprzem i cukrem, połączyć z olejem i musztardą. Jajka drobno posiekać, wymieszać z cebulą i posiekaną zielenią. Napętnić ogórki.

NADZIENIE DO OGÓRKÓW Z RZODKIEWKI I JAJKA

2 pęczki rzodkiewek, 2 jajka ugotowane na twardo, 3—4 łyżki gęstej śmietany, 1 łyżka posiekanego koperku, 1 łyżka posiekanego szczypiorku, sól

Jajka, rzodkiewki, koperek i szczypiorek drobniutko posiekać. Wymieszać ze śmietaną i posolić do smaku. Napętnione ogórki przybrać „rózyczkami” z rzodkiewek.

NADZIENIE DO OGÓRKÓW SAŁATKOWE

Ogórki można nadziewać również wszelkimi sałatkami, przyprawionymi majonezem, octem i oliwą lub śmietaną. Doskonałe są napętnione sałatką jarzynową, z zielonego groszku, rybną, śledziową, z krewetek, z krabów, z pieczarek, a także — resztkami pieczonego mięsa czy wędliny (ok. 10 dag) drobno posiekanymi i przyprawionymi majonezem lub wymieszanymi, np. z zielonym groszkiem.

ŁÓDECZKI

Niezbyt duże, świeże ogórki (po 1/2 na osobę), dowolna sałatka, żółty ser, majonez

Ogórki obrać, przekrajać wzdłuż, ostrą łyżeczką wybrać miąższ z pestkami, lekko oprószyć solą i osuszyć ściereczką. Wydrążone napełniać sałatką i polać majonezem. Z sera wykrajać cienkie plasterki w kształcie trójkąta, nadziać na wykałaczkę lub szpadkę (jak żagielek) i wbić w ogórek. Ułożyć dekoracyjnie na półmisku. W miejscu, gdzie jest wbity „żagiel”, dodać jakiś kolorowy akcent: kroplę keczupu, kawałek marynowanej śliwki, dyni, grzybka czy papryki. Jest to smaczna i bardzo dekoracyjna zakąska.

SAŁATKA SZOPSKA (BUŁGARSKA)

1 duży ogórek, 3—4 pomidory, 3—4 strąki papryki, 1 cebula, sól, pieprz lub ostra, mielona papryka, olej sojowy lub słonecznikowy, albo oliwa, ocet winny, tarty ser „solan” lub „rokpol”, posiekana natka

Ogórek i pomidory obrać i pokrajać w kostkę. Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych, umyć i pokrajać w drobne paski lub kostkę. Cebulę posiekać. Wszystkie składniki wymieszać z olejem, posolić, popieprzyć lub przyprawić ostrą papryką, dodać do smaku octu. Ułożyć na okrągłym półmisku w piramidę lub układać porcje na talerzykach, suto posypać tartym serem i posiekaną natką. Podawać z pieczywem jako danie na kolację lub jako przekąskę. Doskonałym dodatkiem do tej sałatki jest czerwone, wytrawne wino.

Uwaga! Ta sama sałatka jest doskonała — a ponadto zdrowsza — z kwaszonym ogórkiem. Wówczas jednak podamy ją w salaterce (bez sera i natki).

SAŁATKA NICEJSKA I

1 ogórek, 1 główka sałaty zielonej, 2 strąki papryki, 2 pomidory, 3 jajka ugotowane na twardo, 1 puszka wędzonej ryby, oliwa, ocet winny, szczypta soli i ewentualnie pieprzu

Sałatę umyć, otrząsnąć z wody i ułożyć dekoracyjnie na okrągłym półmisku. Ogórki umyć, obrać, pokrajać w niezbyt cienkie plasterki i ułożyć ładnie na sałacie. Pomidory i jajka pokrajać na części (jak pomarańcze) i również układać na sałacie. Przybrać paseczkami ryby. Oczyszczoną z gniazd nasiennych paprykę pokrajać w cienkie krążki i posypać nimi sałatkę. Leciutko oprószyć solą, pieprzem, skropić oliwą i octem. Podawać z pieczywem i — ewentualnie — białym winem.

Uwaga! Według klasycznego przepisu, powinno się użyć anchois lub tuńczyka, ale może być każda wędzona ryba w oleju czy sosie własnym z konserwy lub kawałek dobrej wędzonej ryby, np. tołpygi, pstrąga czy karpia.

SAŁATKA NICEJSKA II

1 duży ogórek, 2—3 pomidory, małą puszka zielonego groszku, 3 jajka ugotowane na twardo, 2—3 strąki papryki, wędzona ryba (jak wyżej), sól, pieprz, majonez, 10—15 szt. zielonych lub czarnych oliwek (dodatek niekonieczny)

Groszek odsączyć z zalewy. Wszystkie składniki pokrajać w niedużą kostkę, dodać pokrajaną w cienkie paseczki rybę (anchois lub nawet śledzia). Oliwki wypestkować i też pokrajać w paseczki. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem, doprawiając do smaku solą i pieprzem.

SALATKA Z KABACZKA I

1 kg kabaczka, sól, cukier, 4 łyżki posiekanej natki, 1 cebula, sok cytrynowy, 1 łyżka drobno posiekanych włoskich orzechów, 3 jajka na twardo lub 15 dag sera twarogowego, 1/4 szklanki oliwy, odrobina pieprzu

Kabaczek obrać, odrzucić miąższ z pestkami, wrzucić do osolonej wody, ugotować, odcedzić, ostudzić, pokrajać w kostkę. Tak samo pokrajać jajka lub ser. Cebulę drobno posiekać. Wymieszać wszystkie składniki, dodając orzechy, natkę i oliwę. Doprawić do smaku solą, cukrem, pieprzem i sokiem z cytryny lub kwaskiem. Wyłożyć na półmisek. Ubrać listkami selera, kawałkami pomidora lub marynatą z dyni.

SALATKA Z KABACZKA II

50 dag kabaczka, 3 łyżki oliwy, oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 cytryna lub sok cytrynowy, 1/2 łyżeczki cukru, 1/2 łyżeczki soli, po 1 łyżce posiekanego kopru, natki, szczypiorku, listków estragonu i rzeżuchy

Kabaczek obrać, oczyścić, odrzucając miąższ z pestkami, i pokrajać w słupki, o wielkości małego palca. Wrzucić do osolonego wrzątku i bardzo krótko gotować, żeby się nie rozpadł. Odcedzić, ostudzić. Z podanych składników i 2 łyżek wody zrobić zielony sos i zalać nim ułożony na półmisku kabaczek. Można do sosu dodać śmietany.

SAŁATKA Z KABACZKA WYKWINTNA

1 niewielki kabaczek, 1 puszka krewetek (dodatek niekonieczny), 1 puszka filetów z makreli lub innej ryby, 1 kieliszek białego wytrawnego wina, 1/2 szklanki śmietany, sok z 1 cytryny lub sok cytrynowy konserwowany, sól, pieprz, 2 łyżki świeżego posiekanego estragonu

Obrany kabaczek oczyścić z pestek, pokrajać w niezbyt dużą kostkę, wrzucić do wrzącej, osolonej wody i obgotować; musi być ugotowany, ale jędrny, nawet nieco chrupiący. Odcedzić, odsączyć z wody, ostudzić i wymieszać z krewetkami. Filety rybne wyjąć z puszki, odcedzić z zalewy i skropić winem. Pozostawić tak na kilka minut, a potem rozdrobnić i dodać do sałatki. Wszystkie składniki wymieszać ze śmietaną, dodając do smaku soli, pieprzu i soku cytrynowego. Wyłożyć sałatkę na półmisek, posypać posiekanym estragonem i dobrze ochłodzić w lodówce. Podawać z pieczywem.

SAŁATKA Z CUKINI

3 cukinie (ok. 1 kg), 4 łyżki posiekanej zieleniny (nać pietruszki, estragon, bazylija, szczypiorek), 4 ząbki czosnku, 3/4 szklanki majonezu, sok z cytryny lub sok z białych porzeczek, sól, pieprz, cukier

Cukinię umyć, zalać wrzącą, osoloną wodą i gotować 15 min. Odcedzić, ostudzić, pokrajać w dość grubą kostkę, wyłożyć na półmisek. Czosnek obrać, posiekać drobniutko, posypać cukinię. Posypać ją również posiekaną zieleniną (z braku świeżych ziół, można dodać suszonego, zmielonego estragonu i bazylii). Doprawić do smaku solą, pieprzem, cukrem i kwaskiem; wymieszać z majonezem. Sałatka jest dodatkiem do potraw. Obło-

żona połówkami jajek na twardo oraz cząstkami pomidora i podana z pieczywem, stanowi doskonałe danie kolacyjne.

NAJŁATWIEJSZA SAŁATKA

Cukinie, kabaczki, dynię amerykańską lub ogórki — po ugotowaniu w osolonej wodzie, odsączeniu i ostudzeniu — można podawać na zimno. Przed podaniem należy oprószyć je solą i pieprzem, połączyć zaprawą z oleju i cytryny lub innym sosem, np. majonezem, sosem ze śmietany, oliwy i musztardy. Wartość takiej sałatki podnosi dodatek posiekanej zieleniny.

SAŁATKA LETNIA

2 świeże ogórki, 1 kg młodych ziemniaków, 4 jajka ugotowane na twardo, 20 dag włoskich orzechów, 1 łyżka ostrej musztardy, 1 filiżanka oleju sojowego, arachidowego, słonecznikowego lub oliwy, kilka łyżek octu winnego, 1 filiżanka gęstej śmietany, sól, pieprz

Ziemniaki ugotować i pokrajać w cieniutkie płátky. Ogórki obrać i pokrajać jak najcieniej. Wyjąć żółtka z jajek i białka pokrajać w cienkie paski. Wymieszać ziemniaki, ogórki i białka. Orzechy obrać z łupin, najładniejsze połówki odłożyć do dekoracji, resztę posiekać. Ucierać w misce żółtka z musztardą, dolewając po trochu oliwę. Na końcu dolewać ocet. Gdy masa zgęstnieje, dodać śmietanę, posiekane orzechy i wymieszać. Połowę sosu wymieszać z sałatką, dosolić i popieprzyć do smaku, włożyć do salaterki. Przykryć sałatkę resztą sosu, ubrać połówkami orzechów i wstawić na kilka godzin do lodówki. Podawać bardzo zimną.

SALATKA WĘGIERSKA

2 ogórki świeże lub mrożone, 5 papryk, 4 pomidory, 15 dag pieczarek, 25 dag szparagów, salsefii lub skorzonery, 10 dag fasolki szparagowej, 1 główka sałaty, kilka łyżek sosu, typu kabul, 1 szklanka majonezu, 1 pęczek naci pietruszki, 3 jajka, sól, pieprz, cukier, sok z cytryny

Umyte, oczyszczone pieczarki wrzucić na wrzącą, osoloną wodę, gotować kilka minut i odcedzić. Fasolkę również ugotować lub wyjąć z konserwy. Pomidory, paprykę, sałatę i ogórki umyć (ogórki obrać) i pokrajać w drobną kostkę. Pieczarki i fasolkę pokrajać na cząstki. Wymieszać wszystkie składniki, dodając do smaku sos kabul, sól, pieprz, cukier, sok z cytryny oraz posiekaną natkę. Wyłożyć sałatkę na salaterkę, oblać majonezem i ubrać ozdobnie pokrajaniem ogórkiem, listkami sałaty, cząstkami jajek lub posiekanym jajkiem, natką, kawałkiem pomidora itp.

SALATKA ZŁOCISTA

50 dag dyni, kabaczka lub cukini, 1/2 małej puszki zielonego groszku, 30 dag ryżu, 5 dag rodzynek, 10 dag orzechów, 3/4 szklanki majonezu, 2 łyżki przyprawy curry, sól, sok z cytryny

Ryż przebrać, umyć, odsączyć. Zagotować w dużym garnku wodę, dodać soli do smaku i 1/2 łyżki curry. Do wrzątku wrzucić ryż i gotować ok. 15 min, aby był ugotowany, ale niezbyt miękki. Odcedzić, pozostawić na sicie, aż woda dobrze odcieknie. Kabaczek, dynię lub cukinię obrać ze skóry, pokrajać w małą kostkę, wsypać do metalowego sита i zanurzyć w garnku z wrzątkiem. Gotować bardzo krótko (2—3 min), aby się nie

rozleciała i była jędrna. Wyjąć szybko sito z wrzątku i pozostawić, aż kabaczek wystygnie i odcieknie. Groszek odcedzić, orzechy posiekać, rodzynki zalać ciepłą, przegotowaną wodą, pozostawić w niej chwilę, aby napęczniały, i odcedzić. Wymieszać ryż, kabaczek, groszek, rodzynki i orzechy z majonezem, doprawić do smaku solą, sokiem cytrynowym i resztą przyprawy curry. Przełożyć sałatkę na półmisek lub do salaterki, przybrać zielonymi listkami pora lub piórkami natki. Można obłożyć cząstkami jajek na twardo. Podawać jako przystawkę.

OGÓRKI W SOSIE MUSZTAROWYM

1 kg ogórków, 1/2 szklanki oleju sojowego, 1 1/2 łyżki musztardy, sok z cytryny, sól, pieprz, cukier, 4 łyżki posiekanej zieleniny (natka, szczypiorek, estragon i mięta)

Ogórki umyć i pokrajać w kostkę. Jeśli są duże — przekrajać na pół, wybrać ostrą łyżeczką miąższ z pestkami i dopiero potem krajać w kostkę. Wrzucić na osolony wrzątek, gotować 2—3 min i odcedzić. Musztardę rozetrzeć, dodając stopniowo olej. Przyprawić do smaku solą, pieprzem, cukrem i sokiem cytrynowym. Odsączone i ostudzone ogórki wymieszać z sosem, wyłożyć na salaterkę, posypać zieleniną. Podawać z dodatkiem jajek na twardo.

SALAATKA Z MELONA WYKWINTNA

1 średniej wielkości melon (50—80 dag), 1 puszka krabów, krewetek lub tuńczyka, 1 ząbek czosnku, 1 łyżka jogurtu, 1/2 stoika majonezu, sól, sok cytrynowy, ostra, czerwona papryka mielona lub przyprawa chili

Z melona ściąć od góry piętękę, wybrać mięksisz z pestkami, opłukać wewnątrz i ostrą łyżką wybrać ze skóry cały jadalny miąższ. Pokrajać go w drobną kostkę. Ząbek czosnku utrzeć z solą i wymieszać z jogurtem. Melon oraz kraby lub krewetki wymieszać z majonezem, dodając czosnek, sól i paprykę oraz sok cytrynowy do smaku. Całą sałatkę włożyć do wydrążonej skóry melona i wstawić do lodówki, aby dobrze się oziębiła.

ZAKĄSKA Z MELONA I

Wybrać małe melony, wielkości pomarańczy lub grapefruita. Oстрыm nożem ściąć z góry piętękę wraz z szypułką. Wybrać łyżką mięksisz z pestkami. Opłukać. Do każdego melona wlać 1—2 kieliszki porto (może być wytrawny wermut), przykryć i wstawić do lodówki na kilka godzin, aby dobrze się wyziębiły. Podawać jako zakąskę przed gorącym daniem, na obiad czy na kolację. Szczególnie smakuje w upalne dni.

Uwaga! Jeśli nie ma małych meloników, można tak przygotować jeden duży i na stole krajać go na części jak pomarańczę. Podawać na głębokich talerzach i połączyć winem, które było w środku. Podaje się do jedzenia łyżeczką do herbaty.

ZAKĄSKA Z MELONA II

Na 6 osób: 6 małych melonów lub 1 duży, 30 dag białej ryby (mogą być filety z dorsza czy błękitka), trochę krewetek do dekoracji (niekoniecznie), 3 cytryny lub sok cytrynowy konserwowany, 2 szklanki majonezu, ok. 1 szklanki Xeresu lub innego wina, 24 małe czereśniowe pomidorki albo 3 normalnej wielkości pomidory, szczypta soli, szczypta przyprawy chili

Skrajać wierzch skórki melona i wybrać miększ z pestkami. Potem okrągłą łyżeczką wykrawać z melona kulki lub krajać go w kostkę. Rybę wrzucić na wrzącą wodę z rozpuszczoną kostką rosołową i gotować 10—15 min. Odcedzić i ostudzić. Rozdrobnić rybę na niewielkie kawałki, wymieszać z melonem, dodać ewentualnie krewetki i małe lub pokrajane na kawałki pomidory. Majonez wymieszać z winem, dodając do smaku szczyptę soli i szczyptę przyprawy chili. Napętnić sałatką melony, układając ozdobnie na wierzchu kulkę z melona, pomidorek, krewetkę i plasterkę cytryny. Wstawić do lodówki na kilka godzin.





ZUPY

ZUPA Z DYNI

50 dag dyni, 1 l mleka, 1 łyżeczka cukru pudru, sól, pieprz

Dynię obrać ze skóry, odrzucić miąższ z pestkami, opłukać, pokrajać w kostkę, zalać wrzątkiem, posolić i gotować 15—20 min. Odcedzić i przetrzeć przez sito lub zmiksować. Zalać przecier gorącym mlekiem, postawić na ogniu, przyprawić solą, pieprzem oraz cukrem i zagotować. Podawać zupę z grzankami z bułki.

ZUPA Z DYNI Z GROSZKIEM

30 dag oczyszczonej dyni, 10 dag cebuli, 15 dag pomidorów lub 1 łyżka koncentratu, 2—3 ziemniaki, 1/2 szklanki zielonego groszku konserwowego lub mrożonego (ugotowanego oddzielnie), 1 1/2 łyżki margaryny lub masła, posiekany szczypiorek

Posiekać drobno cebulę i dusić w rondlu, dodając część

tłuszczu. Dodać dynię pokrajaną w kostkę i dalej dusić. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, podlać wodą, dodać pokrajane w kostkę ziemniaki i dusić, aż będą miękkie. Przetrzeć przez sito lub zmiksować ziemniaki z pomidorami i uduszoną dynią. Dolać wody, aby zupa nie była zbyt gęsta, zagotować, dodać resztę tłuszczu, dosolić — w razie potrzeby. Przed samym podaniem włożyć groszek i posiekany szczypiorek.

ZUPA Z DYNI Z ZACIERKĄ

50 dag oczyszczonej dyni, 10—15 dag mąki, 1 jajko, szczypta soli, 1 1/2 l mleka, cukier, sól

Dynię pokrajać w kostkę i zalać 2 szklankami wody. Ugotować i przetrzeć przez sito. Z mąki, jajka i szczypty soli zagnieść twarde ciasto na zacierkę, zetrzeć je na grubych oczkach tarki i ugotować na wrzącym mleku. Dodać przetartą dynię, doprawić do smaku cukrem, solą i, w razie potrzeby, rozrzedzić wodą.

ZUPA Z DYNI Z ZIEMNIAKAMI

50 dag oczyszczonej dyni, 1 duża cebula, 1 łyżka margaryny, 50 dag ziemniaków, 2—3 łyżki koncentratu pomidorowego, 1/2—1 szklanki śmietany, sól, cukier, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Dynię pokrajać w kostkę, rozgotować w wodzie i przetrzeć. Cebulę posiekać, przesmażyć na złoty kolor na margarynie. Ziemniaki obrać, pokrajać w kostkę, wrzucić do 1 l wrzącej wody, gdy będą miękkie — wymieszać z przetartą dynią, cebulą i koncentratem pomidorowym

rozprowadzonym śmietaną. Zagotować, doprawić do smaku solą i cukrem, w razie potrzeby rozrzedzić wodą. Wsypać do zupy posiekaną natkę.

ZUPA Z DYNI NA SŁODKO

40—50 dag oczyszczonej dyni, 1 l mleka, cukier, olejek migdałowy

Dynię pokrajać w kostkę, zalać 1 szklanką wody, ugotować, przetrzeć przez sito. Mleko zagotować, dodać do niego dynię, wymieszać, doprawić do smaku cukrem, solą i olejkiem migdałowym. Zamiast olejku można dodać tłuczone gorzkie migdały lub jądra pestek śliwek. Podawać zupę z groszkiem ptysiowym, ryżem na sypko lub zacierkami, ugotowanymi w mleku przed dodaniem dyni.

ZUPA Z DYNI Z BUŁECZKĄ

50 dag oczyszczonej dyni, 1/4 szklanki tartej białej bułeczki, 1 łyżka masła, 1 l mleka, sól lub cukier

Bułeczkę zrumienić na patelni, dodać masło, wymieszać z surową dynią pokrajaną w kostkę i dusić razem. Miękką dynię przetrzeć przez sito lub zmiksować, rozprowadzić mlekiem i zagotować. Doprawić do smaku — w zależności od gustu — solą lub cukrem. Podawać zupę z oddzielnie ugotowanym makaronem.

ZUPA Z CUKINI

2 l rosółu (może być z kostki), 60 dag cukini, 1 łyżka masła, duży pęczek koperku, 1 szklanka śmietany, 2—3 żółtka, sól, pieprz

Cukinię pokrajać w cienkie plasterki, jeśli jest młoda (malutka) — nie trzeba jej obierać, jeśli starsza — trzeba obrać ze skóry, przekrajać i usunąć komorę nasienną. Włożyć cukinię do rondla, podlać niewielką ilością wody, gotować 2—4 min, odłożyć 3—4 plasterków na osobę, gotować do miękkości, przetrzeć lub zmiksować, połączyć z rosółem. Dodać masło, przyprawić solą i pieprzem do smaku. Odstawić z ognia, wlać śmietaną rozmieszaną z żółtkami, wsypać drobno posiekany koperk. Wrzucić odłożone plasterki cukini. Podawać zupę z grzankami, słonymi paluszkami, ryżem ugotowanym na sypko lub cienkim makaronem.

WŁOSKA ZUPA JARZYNOWA

Porcja włoszczyzny z kapustą, 1 cebula, 1/2 cukini lub kabaczka, 20 dag białej fasolki, zielonego groszku lub fasolki szparagowej, 3 duże ziemniaki, 20 dag pomidorów, 2 kostki rosółowe, kość wołowa lub 50 dag chudego mięsa wołowego z kością

Włoszczyznę umyć, oczyścić. Marchew, pietruszkę i seler zetrzeć na jarzynowej tarce lub drobno poszatковать; cebulę i por — poszatковать; kapustę pokrajać w małe kawałki. Kości lub mięso umyć, posolić, włożyć do garnka, dodać jarzyny, fasolkę lub groszek oraz cukinię pokrajaną w półplasterki. Zalać zimną wodą, zagotować, a następnie gotować na małym ogniu 2 godz. Dodać ziemniaki pokrajane w drobną kostkę. Po 15 min (ziemniaki będą prawie miękkie) włożyć sparzone, obrane

ze skórki i pokrajane w kawałki pomidory lub małą puszczkę koncentratu. Gotować razem jeszcze 10 min. Na 2 min przed końcem gotowania wrzucić kostki rosółowe. Zupę podaje się na gorąco lub oziębioną, jako chłodnik. Najsmaczniejsza jest odgrzewana. Oddzielnie podaje się ugotowany drobny makaron i tarty żółty ser. Każdy nakłada sobie na talerz 1—2 łyżki makaronu, zalewa zupą i posypuje serem.

BARSZCZ OGÓRKOWY

Dowolna ilość mięsa wieprzowego, wołowego lub kości, porcja włoszczyzny z kapustą, 1 cebula, 1 łyżka mąki, 1 duży lub 2 małe kwaszone ogórki, kwas ogórkowy, czyli zalewa od kwaszonych ogórków, 1 szklanka śmietany

Mięso lub kości umyć, zalać zimną wodą, zagotować i zdjąć szumowiny. Dodać umytą, oczyszczoną włoszczyznę oraz cebulę uprzednio przyrumienioną na blasze w łupinie. Gotować na małym ogniu 2 godz. Odcedzić. Do czystego rosółu wlać kwasu ogórkowego do smaku. Podprawić śmietaną rozbitą z mąką. Raz zagotować. Na dno wazy włożyć kwaszony ogórek obrany ze skórki i pokrajany w cieniutkie plasterki, na to wlać zupę. Podawać w filiżankach z dodatkiem groszku ptysiowego, grzanek, słonych paluszków lub pasztecików.

ZUPA OGÓRKOWA (POSTNA)

1 porcja włoszczyzny, 2 kwaszone ogórki średniej wielkości, 1 łyżka „Jarzynki” lub „Bony”, 1 łyżka masła, 50 dag ziemniaków, 1 szklanka śmietany, 1—2 kostki rosółowe

Włoszczyznę oczyścić, umyć, zalać wrzątkiem (1 1/2 l), dodać „Jarzynkę” lub „Bonę” i gotować, aż warzywa będą miękkie. Wówczas odcedzić i do wywaru dodać obrane, pokrajane w kostkę ziemniaki. W tym czasie ogórki obrać, pokrajać w drobną kostkę i udusić w maśle do miękkości. Kiedy ziemniaki będą ugotowane, dodać uduszone ogórki. Podprawić zupę śmietaną. Przed podaniem rozpuścić w niej kostki rosółowe.

ZUPA OGÓRKOWA NA KOŚCIACH

Kości (cielęce, wołowe, wieprzowe) lub 30 dag mięsa z kością, 1 porcja włoszczyzny, 1 duży lub 2 małe kwaszone ogórki, 50 dag ziemniaków, 1/2 szklanki śmietany, sól

Ugotować wywar z kości i włoszczyzny. Odcedzić. Ogórki obrać, przekrajać na pół, odrzucając środek z pestkami, resztę pokrajać w cieniutki makaronik, zalać niewielką ilością wywaru i ugotować. Do wywaru z kości wrzucić obrane, pokrajane w kostkę ziemniaki i gotować, aż będą miękkie (ok. 15 min). Wówczas dodać ugotowane ogórki, doprawić do smaku solą i wlać śmietanę.

ZUPA OGÓRKOWA INACZEJ

2 duże kwaszone ogórki, 1 płaska łyżka masła, kości wieprzowe, 1 szklanka kwaśnej śmietany, 1 łyżka mąki, 1 żółtko, sól

Ogórki obrać, pokrajać w cieniutkie plasterki i udusić w maśle. Ugotować wywar na kościach i włoszczyźnie, odcedzić i zalać nim ogórki. Mąkę wymieszać ze śmietaną, dodać do zupy, zagotować. Po odstawieniu zupy z og-

nia — „zaciągnąć” ją żółtkiem i już nie gotować. Podawać z grzankami lub krokietami z gotowanych ziemniaków.

ZUPA OGÓRKOWA NA MLEKU

25—30 dag kwaszonych ogórków, 1 duża porcja włoszczyzny, 1 szklanka mleka, 1 łyżka mąki, 1/2—1 szklanki kwasu ogórkowego (zależnie od tego, czy jest bardziej, czy mniej kwaśny), 1—2 żółtka, 1/2 łyżki masła, sól

Ugotować 1 l wywaru z włoszczyzny. Odcedzić. Ogórki zetrzeć na jarzynowej tarce. Mąkę wymieszać z mlekiem, wlać do wywaru, zagotować. Dodać starte ogórki i kwasu ogórkowego do smaku. Żółtka utrzeć z masłem, rozprowadzić gorącą, przegotowaną wodą, połączyć z zupą i już nie gotować. Przyprawić solą do smaku. Podawać zupę z grzankami lub ziemniakami z wody.

ZUPA OGÓRKOWA RUMIANA

1 l rosółu (może być z kostki), 1 mały seler, 1 por, kawałek włoskiej kapusty, 4 kwaszone ogórki, 1 łyżka masła, 1/2 łyżki mąki, 1 kieliszek wina, sól

Jarzyny umyć, oczyścić, poszatковать. Włożyć do rondla, zalać 2—3 łyżkami tłustego rosółu (jeśli bierzemy rosół z kostki, trzeba dodać 1 łyżkę masła). Dusić pod przykryciem na małym ogniu od czasu do czasu podlewając rosółem, aby się jarzynki nie przypaliły. Gdy są miękkie, włożyć do rondla. Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, dodać do rosółu razem z jarzynkami. Zabarwić karmelem (zrumienić oddzielnie 1 łyżkę cukru na karmel) i w końcu

dodać obrane i pokrajane na makaronik ogórki. Zagotować kilka razy i — w razie potrzeby — przyprawić solą. Tuż przed podaniem wlać wino i już nie gotować. Zupę podawać z rumianymi, małymi grzankami.

ZUPA ZE ŚWIEŻYCH OGÓRKÓW

50 dag ogórków (niezbyt młodych), 1 duża główka sałaty, 1 spora garść szczawiu, koperek, natka, szczypiorek, 1 łyżeczka mąki, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka masła, porcja włoszczyzny, cebula, sól

Z włoszczyzny i cebuli ugotować wywar. Ogórki obrać, pokrajać wzdłuż na 4 części, wybrać łyżeczką miąższ z pestkami, poszatковать w cienkie plasterki. Rozgrzać w rondlu masło, wrzucić ogórki i dusić pod przykrywką. Włożyć do ogórków posiekany szczaw, pełną łyżkę drobiutko posiekanego szczypiorku i tyleż samo koperku i natki oraz poszatowaną sałatę. Gdy ogórki są miękkie, rozprowadzić wywarem z włoszczyzny i podprawić mąką rozbitą w śmietanie. Zagotować. Odstawić zupę z ognia i „zaciągnąć” żółtkami. Podawać z grzankami.

ZUPA ZE ŚWIEŻYCH OGÓRKÓW NA KOŚCIACH

40 dag świeżych ogórków, 20 dag kości, 1 porcja włoszczyzny, 1/2 szklanki śmietany, 1/2 łyżki mąki, 1 łyżka posiekanego kopru i natki, sól

Z kości i włoszczyzny ugotować ok. 2 l wywaru. Odcedzić. Ogórki obrać, pokrajać w drobną kostkę i ugotować w niewielkiej ilości wody. Połączyć wywar z ugo-

towanymi ogórkami, podprawić mąką wymieszaną ze śmietaną, zagotować. Dodać posiekaną zieleninę, osolić. Podawać zupę z grzankami lub lanymi kluseczkami.

Uwaga! Kluseczki wlewać do zupy przed dodaniem śmietany.

CHŁODNIK OGÓRKOWY

1 1/2 kg świeżych ogórków, 1 łyżka posiekanego kopru lub estragonu, 1 szklanka śmietanki, sól, pieprz, papryka

Ogórki obrać, przekrajać, usunąć komory nasienne, okrągłą łyżeczką wydrążyć 20 małych kulek. Wrzucić je na osoloną, wrzącą wodę i gotować 10 min. Odcedzić. Resztę ogórków gotować w 1 l osolonego wrzątku również przez 10 min. Przetrzeć przez sito do wody, w której ogórki się gotowały, dodać śmietankę oraz soli, pieprzu i papryki do smaku. Ostudzić zupę, chłodną wstawić do lodówki, aby dobrze się oziębła. Podając posypać posiekanym koprem lub estragonem. Do każdego talerza włożyć kilka kulek z ogórka.

CHŁODNIK BAŁKAŃSKI

1 l jogurtu lub kefiru, 1 duży świeży ogórek, 2 łyżki oleju słonecznikowego, sól, pieprz, 3—4 ząbki czosnku, ewentualnie garść posiekanych włoskich orzechów

Czosnek utrzeć z solą, zalać kefirem lub jogurtem, dodać olej i starannie wszystko wymieszać. Dodać ogórki obrane i pokrajane w cienkie półplasterki. Doprawić do smaku solą i pieprzem, posypać posiekanymi orzechami. Można

— jeśli ktoś lubi — posypać posiekaną natką pietruszki. Zupę ochłodzić. Podając wrzucić do każdego talerza sporą kostkę lodu.

CHŁODNIK Z MELONA

50 dag melona, 1/2 szklanki słodkiej śmietanki, cukier, 1 łyżka soku cytrynowego, kieliszek wermutu, 1/2 kieliszka winiaku lub odrobina czystej wódki

Melon obrać ze skóry, odrzucić miąższ z pestkami, resztę pokrajać na kawałki i zmiksować. Dodać śmietankę, rozrzedzić przegotowaną wodą z cukrem (ilość cukru zależy od gatunku melona) i doprawić sokiem z cytryny i odrobiną alkoholu, który zaostrza smak. Podawać chłodnik mocno ochłodzony z groszkiem ptysiowym, grzankami z drożdżowego ciasta lub ryżem ugotowanym na sypko.





DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE

DYNIA ZAPIEKANA

1 kg dyni, 4 jajka, 2 łyżki masła (może być roślinne), 1/2 szklanki kwaśnej śmietany, sok lub kwasek cytrynowy, szczypta startej gałki muskatołowej, szczypta cynamonu, pęczek koperku, sól, pieprz, 1 cebula

Dynię umyć, obrać ze skóry, usunąć miąższ z pestkami. Pokrajać w grubą kostkę, posypać solą i pieprzem, skropić kwaskiem, dodać podsmażoną, ale nie zrumienioną, na tłuszczu cebulę, włożyć do rondla i dusić pod przykryciem na małym ogniu. Kiedy jest na wpół miękka, dodać cynamon, gałkę i przełożyć dynię do żaroodpornego naczynia, wysmarowanego masłem. Jajka rozbić z trzypaczką ze śmietaną, zalać dynię i zapiekać 20—30 min. Przed podaniem — posypać posiekanym koperkiem.

Uwaga! Taką samą zapiekanekę można zrobić z kabaczką lub cukini.

DYNIA PRZECIERANA — ZAPIEKANA

2 kg dyni, 10 dag masła, 4 jajka, 1 szklanka mleka, 1 szklanka śmietanki, 2 łyżki mąki, sól, pieprz, starta gałka muszkatołowa

Dynię oczyścić, pokrajać w kawałki, włożyć do rondla dodając 7 dag masła i dusić, aż będzie miękka. Przetrzeć przez sito lub zmiksować (masa powinna być gęsta jak ciasto). W rondlu stopić resztę masła, dodać mąkę, przyrządzić białą zasmażkę, dolać mleko, potem — śmietankę i mieszając doprowadzić do zagotowania. Do sosu włożyć purée z dyni. Wymieszać, doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Wbić jajka i razem wymieszać. Przełożyć do wysmarowanego tłuszczem, żaroodpornego naczynia, położyć na wierzchu kilka „wiórków” masła i zapiekać w temperaturze 200°C, aż zaczną się rumienić. Jeść z bułką i oddzielnie podanym sosem pomidorowym.

DYNIA ZAPIEKANA Z POMIDORAMI I

1 kg obranej i oczyszczonej dyni, 30 dag pomidorów, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki mleka, 10—15 dag tartego ostrego sera, 1 łyżka tartej bułki, 1 żółtko, sól, pieprz

Dynię obrać, odrzucając miąższ z pestkami. Pokrajać w słupki, wrzucić do osolonej, wrzącej wody. Gdy ponownie zawrze, odcedzić i odsączyć. Wyłożyć na żaroodporny półmisek, oprószyć solą i pieprzem. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokrajać na cząstki i obłożyć nimi dynię. Masło stopić, wymieszać z mąką, rozprosząć mlekiem, podgrzewać mieszając do zawrzenia. Odstawić, wymieszać sos z żółtkiem i tartym

serem, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Zalać nim ułożone na półmisku warzywa, posypać tartą bułką, wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiec aż ładnie się zrumieni. Podawać z pieczywem jako gorącą zakąskę lub danie kolacyjne.

DYNIA ZAPIEKANA Z POMIDORAMI II

1 kg dyni, 30 dag pomidorów świeżych lub mrożonych albo 7 dag koncentratu;

Sos beszamelowy: Ok. 1 łyżki masła roślinnego lub margaryny, 2 łyżki mąki, 1 buteleczka śmietany, 2 żółtka, sól, pieprz, sok cytrynowy. 5 dag tartego żółtego sera, 1 łyżka tartej bułki, 1 łyżka masła

Przyrządzić sos beszamelowy. Oczyszczoną dynię pokrajać w grubszą kostkę. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokrajać na części. Połowę sosu beszamelowego wlać na dno kamionki, naczynia ze szkła żaroodpornego lub rondla, wyłożyć na to dynię i pomidory, lekko oprószyć solą (można również pieprzem), połączyć na wierzchu resztą sosu, wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 10 min. Wyjąć z piekarnika, posypać równomiernie tartym serem wymieszanym z tartą bułką, małą ilością wiórkami masła (dla zapachu) i zapiekać dalej aż ser się ozłoci. Podawać z surówkami i pieczywem lub ziemniakami.

PIKANTNE RACUSZKI Z DYNI

1 kg dyni, 4—5 jajek, 1 pełna szklanka mąki, 1 łyżka margaryny, sól, pieprz, szczypta cukru, tłuszcz do smażenia (olej, oliwa, margaryna)

Oczyszczoną dynię zetrzeć na jarzynowej tarce, żółtka

utrzyć z margaryną, dodać szczyptę cukru i mąkę. Wymieszać, osolić, dodać do smaku pieprzu. Z białek ubić sztywną pianę i delikatnie wymieszać z ciastem i dynią. Na rozgrzany na patelni tłuszcz kłaść łyżką małe placuszki i smażyć rumieniąc z obu stron na złoty kolor. Podawać od razu, wprost z patelni, z pikantnym sosem, np. pomidorowym.

Sos pomidorowy do racuszków: 75 dag pomidorów świeżych lub mrożonych, 2—3 duże cebule, 1 łyżka masła, 1 filiżanka bulionu (może być z kostki), 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, szczypta tymianku, szczypta estragonu, 1/2 łyżeczki przyprawy curry.

Cebulę oczyścić, pokrajać w plasterki, włożyć do rondla, dodać masło i dusić na małym ogniu, aż się zeszkli (nie rumienić!). Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokrajać na części i dodać do cebuli. Oczyszczone ząbki czosnku dodać w całości. Wlać bulion, dodać przyprawę i dusić razem ok. 15 min., aż płyn odparuje i sos będzie gęsty.

RACUSZKI Z DYNI Z KIEŁBASĄ

60 dag dyni, 20 dag kiełbasy serdelowej, parówkowej lub mortadeli, 2 jajka, 8—10 dag (ok. 1/2 szklanki) mąki, 2 dag tłuszczu, sól, tłuszcz do smażenia

Dynię obrać, usunąć pestki, opłukać, zetrzeć na jarzynowej tarce. Kiełbasę obrać ze skórki i drobniutko posiekać lub zemleć. Żółtka utrzyć z tłuszczem, dodać kiełbasę, dynię, mąkę i sztywno ubitą pianę z białek. Osolić do smaku. Smażyć placuszki na rozgrzanym tłuszczu, rumieniąc z obu stron. Podawać zaraz. Oddzielnie podać pikantny sos pomidorowy (zob. poprzedni przepis).

DYNIA LUB KABACZEK ZAPIEKANY Z RYŻEM

20 dag ryżu, 3 strąki papryki, 1 1/2 łyżki tłuszczu, 1 cebula, sól, 80 dag dyni lub kabaczka, 2 szklanki soku pomidorowego lub przecieru, 1—2 kostki rosółowe, 3 dag żółtego sera

Ryż wrzucić do wrzącej, osolonej wody, gotować 15 min i odcedzić. Cebulę obrać, pokrajać w drobną kostkę i podsmażyć na tłuszczu, aby się zeszkliła (nie rumienić). Paprykę oczyścić z gniazdek nasiennych, pokrajać w małych kawałki, dodać do cebuli i 2—3 min dusić. Dynię oczyścić, umyć i zetrzeć na jarzynowej tarce. Wymieszać ryż z dynią oraz cebulą z papryką. Doprawić do smaku solą (można również pieprzem), wyłożyć na żaroodporny półmisek. Kostki rosółowe rozpuścić w jak najmniejszej ilości wody, wymieszać z sokiem lub przecierem pomidorowym i zalać potrawę. Posypać po wierzchu tartym serem. Wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiekać, aż ser się zrumieni.

DYNIA, KABACZEK, CUKINIA LUB MELON NADZIEWANY

Ok. 1 1/2 kg dyni, kabaczka, cukini lub melona

Nadzienie: 10 dag ryżu, 40 dag pomidorów, 1 cebula, 1 czubata łyżka masła, 2—3 jajka ugotowane na twardo lub 20 dag mielonego mięsa, sól, pieprz lub ostra papryka, przyprawy ziołowe (np. tymianek, estragon lub curry), sok cytrynowy lub kwasek, ewentualnie 1 kieliszek alkoholu (czystej wódki, wermutu, białego wina), szczypta cukru, posiekany koperek, nać pietruszki

Okręglą dynię umyć, obrać, skrajać czubek, wybrać łyżką miąższ z pestkami, leciutko wewnątrz posolić, skropić kwaskiem i ewentualnie alkoholem, oprószyć odro-

biną cukru i odstawić. Podobnie postąpić z kabaczkim lub cukinią przekrajaną wzdłuż i obraną. Ryż wrzucić na osolony wrzątek, ugotować na półmiękką (10—12 min) i odcedzić. Na patelni stopić tłuszcz (masło lub olej), dodać posiekaną drobniutko cebulę, podduśić uważając, aby się nie zrumieniła. Jeśli jest mielone mięso, dodać je do cebuli i dusić ok. 3 min. Wówczas dodać sparzone i obrane ze skórki pomidory pokrajane w kawałki i dusić kilka minut. Wreszcie dodać przyprawy ziołowe i wymieszać wszystko z ryżem. Jeśli używa się cebuli i pomidorów bez mięsa, należy dodać drobno posiekane jajka ugotowane na twardo. Wszystko wymieszać dodając posiekaną zieleninę, doprawić do smaku solą, pieprzem lub ostrą papryką i przyprawą chili. W razie potrzeby — jeśli pomidory są kwaśne — dodać do smaku szczyptę cukru. Tym farszem napełnić wydrążoną dynię, połówki kabaczka czy cukini. Dynię przykryć ściętym wierzchem, na połówki kabaczka lub cukini położyć na wierzchu wiórki masła. Ustawić nadziane warzywa na posmarowanej oliwą blasze i wstawić do mocno nagrzanego piekarnika na ok. 40 min. W czasie pieczenia polewać stopionym masłem. Można również zrobić sos (trochę tłuszczu, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki śmietany, posiekany koper) i nim połać nadziane warzywa przed pieczeniem.

Uwaga! Melona nie obiera się ze skóry, gdyż jest delikatny i rozleciałby się. Należy piec go w skórce, podać w całości i wybierać ze skóry łyżką. Jego delikatny, słodkawy smak w połączeniu z pikantnym nadzieniem daje wyrafinowane połączenie.

DYNIA Z ORZECHAMI

70 dag dyni, 2 cebule, 3/4 szklanki wyłuskanych orzechów włoskich, 2 łyżki masła, 1/2 szklanki suszonych śliwek (bez pestek), mały pęczek natki pietruszki, 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu, 3 utłuczone goździki, sól

Dynię obrać, oczyścić i pokrajać w kostkę. Zalać wrzątkiem, przykryć i gotować do miękkości. Oczyszczoną cebulę drobno posiekać, dodać masło, dusić aż zmięknie (zeszkl się), nie dopuszczając aby się zrumieniła. Dodać do cebuli namoczone i pokrajane w paseczki śliwki oraz drobno posiekane orzechy. Podlać gorącą wodą, doprowadzić do smaku solą i poddusić. Miękką dynię odsączyć z wody, przełożyć do rondla z owocami i cebulą, dodać goździki i cynamon. Poddusić jeszcze razem kilka minut. Przed podaniem posypać posiekaną natką.

DYNIA Z RYZEM

1 kg oczyszczonej dyni, 12 dag ryżu, 3 szklanki mleka, 1 łyżka cukru, 1 łyżka masła, szczypta soli

Pokrajać dynię w grubą kostkę, włożyć do rondla, podlać wodą (1/2 szklanki), przykryć i dusić na małym ogniu, często mieszając i podlewając wodą, żeby się nie przypaliła. Ryż ugotować na mleku. Miękką dynię przetrzeć przez sito lub zmiksować, dodać do ryżu. Dodać również masło, cukier, szczyptę soli, wymieszać i wstawić do piekarnika, aby potrawa się zapiekła. Zamiast ryżu można wziąć kaszę jaglaną, krakowską lub mannę, zartętą jajkiem albo zacierki.

DYNIA Z RYZEM I RODZYNKAMI

50 dag dyni, 1 szklanka ugotowanego ryżu, 2 łyżki masła, 1/2 szklanki mleka, 2 łyżki cukru, 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu, kilka utłuczonych goździków, 10 dag rodzynek, sól

Dynię obrać, oczyścić, pokrajać w sporą kostkę, włożyć do rondla, zalać wrzącą wodą (ok. 1/2 szklanki), przykryć i gotować ok. 15 min. Dodać ugotowany ryż, mleko, masło, cynamon, utłuczone goździki i umyte, sparzone i odcedzone rodzyнки. Doprawić do smaku solą i cukrem. Gotować jeszcze kilka minut mieszając, aby się nie przypaliło. Podawać na gorąco.

KABACZEK ZAPIEKANY Z MIĘSEM

50 dag kabaczka lub cukini, 25 dag mielonego mięsa, 2 marchwie, 2 ziemniaki, 1 cebula, mąka, ok. 1 szklanki oleju, 1 małe jajko, 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego, tłuszcz i tarta bułka do formy, sól, pieprz, wywar mięsny

Kabaczek obrać (cukini nie obierać), oczyścić z pestek i miąższu, pokrajać w krążki o grubości 1,5 cm, oprószyć mąką i usmażyć na rozgrzanym tłuszczu, rumieniąc z obu stron. Marchew, ziemniaki i cebulę zetrzeć na drobnej tarce, wymieszać z mięsem, zrumienić na oleju i przestudzić. Dodać jajko, ewentualnie łyżkę śmietany, przyprawić solą i pieprzem. Naczynie żaroodporne wysmarować tłuszczem, wysypać tartą bułką i układać warstwami na przemian: smażone kabaczki lub cukinie i masę mięsno-warzywną tak, aby ostatnią warstwę stanowiły kabaczki. Koncentrat pomidorowy rozprowadzić wywarem mięsny lub rosółem (z kostki), zalać potrawę i piec. W sezonie

koncentrat można zastąpić pomidorami pokrajanymi w cząstki. Podawać w naczyniu, w którym potrawa się zapiekała, posypując ją posiekaną zielenią.

KABACZKI SMAŻONE W SOSIE POMIDOROWYM

1 kg kabaczków, 1/2 łyżki mąki, 2 łyżki tłuszczu, 10 dag cebuli, 50 dag pomidorów, sól, cukier, pieprz

Kabaczki umyć, obrać, odrzucić miąższ z pestkami, pokrajać w krążki o grubości 1 cm, oprószyć pieprzem, solą i mąką. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu, rumieniąc z obu stron. Pomidory i cebulę pokrajać na kawałki, zalać wrzątkiem, rozgotować i przetrzeć przez sito. Z reszty tłuszczu i mąki zrobić białą zasmażkę i wymieszać z przecierem. Doprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem. Włożyć do sosu obsmażone kabaczki i razem pozwoli zagotować. Podawać z ryżem lub z ziemniakami.

KABACZKI OBSMAŻANE Z GRZYBAMI

1 kg kabaczków, 1 łyżka mąki, 2 łyżki tłuszczu, 1 cebula, 30 dag świeżych grzybów lub pieczarek, 25 dag pomidorów, 3/4 szklanki śmietany, sól, pieprz, posiekana zielenina

Młode kabaczki lub cukinie pokrajać w krążki i obsmażyć jak podano w poprzednim przepisie. Grzyby umyć, oczyścić, pokrajać w kawałki, dodać drobno posiekaną cebulę, część tłuszczu, łyżkę wody, sól i razem dusić. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki. Obsmażone krążki kabaczka ułożyć na żaroodpornym półmisku, przykryć

grzybami, obłożyć pokrajanymi w cząstki pomidorami, zalać śmietaną i wstawić na chwilę do piekarnika, aż sos się zagotuje. Podawać z ziemniakami lub ryżem suto posypane posiekaną zielenią.

NADZIEWANE KABACZKI, CUKINIE LUB DYNIE

Na 1 kg młodych kabaczków i cukini — ok. 40 dag nadzienia

Po obraniu ściąć z kabaczka „piętki”, ostrą łyżeczką wydrążyć miąższ z pestkami, nadziać wnętrze, uduścić lub upiec, pokrajać na grube plastry i układać na półmisku polewając sosem. Można też kabaczki pokrajać wzdłuż, wydrążyć miąższ z pestkami i w powstałe „łódeczki” wkładać nadzienie. Można wreszcie młody, o niewykształconej jeszcze komorze nasiennej kabaczek lub cukinię pokrajać na kawałki o długości 3—5 cm i wydrążyć łyżeczką środek, pozostawiając cieniutkie „dno”. Napełnić te kawałki farszem, ustawić pionowo w rondlu i dusić.

Dynie nadziewać w całości, po obraniu i skrajaniu „czapeczki” oraz wydrążeniu miąższu z pestkami. Nadziane dynie — najczęściej się piecze.

KABACZKI FASZEROWANE MIĘSEM

2 niewielkie kabaczki (po ok. 50 dag), tłuszcz, 4 pomidory;

Nadzienie: 30 dag mielonego mięsa, 1 bułeczka, 1 jajko, 1 cebula, sól, pieprz;

Sos: 1/2 szklanki śmietany, 1 płaska łyżka mąki, sól

Oczyszczony kabaczek przekrajać wzdłuż, wydrążyć miąższ z pestkami. Wnętrze kabaczka osolic i oprószyć pieprzem. Do mięsa dodać namoczoną i odcisniętą bułeczkę, startą na tarce cebulę (można również cebulę drobno posiekać i poddusić na tłuszczu), przyprawić do smaku solą i pieprzem, i starannie wymieszać na jednolitą masę. Napędzać kabaczki tym farszem, ułożyć w płaskim rondlu, podać kilkoma łyżkami wrzącej wody, dodać trochę tłuszczu (masła, smalcu lub margaryny) i dusić na małym ogniu ok. 30 min. Kiedy kabaczek jest miękki, obłożyć go grubymi plasterkami pomidora. Mąkę wymieszać ze śmietaną, połączyć potrawę i wstawić do piekarnika na 10 min. Przed podaniem posypać zieleniną. Podawać z ziemniakami lub z pieczywem.

Uwaga! Tak samo przyrządza się cukinię.

FARSZ RYBNY DO KABACZKÓW LUB CUKINI

30 dag filetów z ryby, 1 mała czerstwa bułeczka, 1 jajko, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, 3—4 łyżki śmietany lub rosółu z kostki, szczypta cukru, posiekana zielenina (koper, nać pietruszki), ewentualnie 5 dag utartego żółtego sera

Filety z morskiej ryby namoczyć w mleku na 20 min (tracą wówczas „tranowy” zapaszek). Wrzucić je na osoloną, wrzącą wodę i ugotować (10—15 min). Odcedzić. Bułeczkę namoczyć i odcisnąć. Przepuścić przez maszynkę rybę, cebulę i bułeczkę. Dodać jajko, sól, pieprz i szczyptę cukru do smaku, a także posiekaną zieleninę. Wyrobić na jednolitą masę dodając śmietaną lub rosół. Można też dodać tarte ser. Wymieszać. Napędzać kabaczki.

FARSZ JARZYNOWY DO KABACZKÓW LUB CUKINI

30 dag marchwi, 10 dag selera, 30 dag cebuli, 20 dag pomidorów lub 8 dag koncentratu pomidorowego, sól, czosnek, pieprz, olej

Warzywa umyć. Marchew i seler zetrzeć na tarce jarzynowej, cebulę posiekać. Podsmażyć na rozgrzanym oleju, podlać wodą i dusić, aż zmiękną. Dodać wówczas przecier pomidorowy (surowe pomidory trzeba rozgotować i przetrzeć przez sito) lub koncentrat wymieszany z niewielką ilością wody. Doprawić rozartym czosnkiem, solą i pieprzem. Dusić, aż płyn odparuje. Napętniać kabaczki lub cukinię.

FARSZ Z JAJEK DO KABACZKÓW LUB CUKINI

6 jajek ugotowanych na twardo, 2 łyżki posiekanego kopru, 1 łyżka posiekanego szczypiorku, 1 szklanka ugotowanego ryżu, 1 jajko, sól, pieprz, 1 pomidor

Do ugotowanego ryżu dodać posiekane jajka na twardo, zieleninę, surowe jajko i drobno pokrajany pomidor. Wszystko razem wymieszać, dodając do smaku soli i pieprzu. Farszem napętniać kabaczki.

FARSZ PIECZARKOWY DO DYNI, KABACZKÓW LUB CUKINI

20 dag pieczarek, 3/4 szklanki ryżu, 1 cebula, 1—2 jajka, sól, pieprz, koperek, 1 łyżka masła lub margaryny

Ryż ugotować na sypko (w dużej ilości wody — jak makaron) i odcedzić. Przestudzić. Pieczarki umyć, drobno posiekać, dodać masło, posiekaną cebulę, podlać 2—3 łyżkami wody i dusić aż będą miękkie. Wymieszać z ryżem, wbić jajka, wsypać posiekany koperek, doprawić do smaku pieprzem i solą. Wymieszać i nadziewać kabaczki.

KABACZKI NADZIEWANE KASZĄ I GRZYBAMI

1 kg młodych kabaczków lub cukini;

Nadzienie: 15 dag kaszy jęczmiennej lub ryżu, 35 dag grzybów, 1 duża cebula, 2 łyżki tłuszczu, 1 jajko, sól, pieprz, 2 dag mąki, 2/3 szklanki śmietany, posiekana zielenina

Kabaczki umyć, pokrajać w poprzek w krążki o grubości 3—4 cm, ostrą łyżeczką wydrążyć środek, pozostawiając cienką warstwę na dnie, jako podstawę każdego krążka. Oprószyć solą i pieprzem. Ugotowaną na sypko kaszę lub ryż wymieszać z uduszonymi z posiekaną cebulą grzybami, dodając jajko i przyprawy. Napełnić farszem kabaczki, ustawić pionowo w wysmarowanym tłuszczem, płaskim rondlu lub naczyniu ogniotrwałym, podlać niewielką ilością wody i dusić pod przykryciem lub piec w piekarniku. Pod koniec, gdy kabaczki są miękkie, zalać śmietaną rozmieszaną z mąką i jeszcze chwilę dusić lub zapiekać. Podawać potrawę posypaną posiekaną zieleniną.

Uwaga! Można również obłożyć kabaczek kawałkami świeżych pomidorów.

KABACZKI NADZIEWANE INACZEJ

1 kg kabaczków, 40 dag farszu (mięsy, z grzybów, warzyw, ryżu itp.), 2/3 szklanki śmietany lub sos z 1 1/2 łyżki tłuszczu, 1 łyżki mąki i 1 łyżki koncentratu pomidorowego albo wywar mięsny, sól, cukier

Niezbyt duże kabaczki obrać ze skóry, ściąć końce, ostrą łyżką wybrać miąższ z pestkami z obu stron. Napełnić dowolnie wybranym farszem, obsmażyć ze wszystkich stron na rozgrzonym tłuszczu (można również nie obsmażać), ułożyć w rondlu, połączyć śmietaną, sosem, wywarem mięsny lub rosół (może być z kostki), przykryć i dusić. Gotowe kabaczki wyłożyć na półmisek, pokrajać w poprzek w szerokie plastry, połączyć sosem od duszenia lub specjalnie przygotowanym sosem pomidorowym.

Uwaga! Tak przygotowane kabaczki można po obrumienieniu — zamiast dusić — piec. Podawać z ziemniakami.

KABACZKI NADZIEWANE RYZEM I MIĘSEM

1 kg młodych kabaczków;

Nadzienie: 25 dag mielonego mięsa, 1 1/2 szklanki ryżu ugotowanego na półsypko, 1 łyżka smalcu, 2 cebule;

Sos: 2 ząbki czosnku, 3—4 łyżki koncentratu pomidorowego, 3 łyżki śmietany, 1 łyżka tartej bułki, 1 łyżka wywaru z włoszczyzny lub rosół (może być z kostki), sól, cukier, pieprz ziołowy, 2 łyżki posiekanego koperku

Ryż wymieszać z mięsem, posiekaną i podsmażoną na części tłuszczu cebulą, doprawić do smaku solą i pieprzem. Wydrążone kabaczki napełnić farszem, ułożyć

w płaskim rondlu, dodać pozostały smalec i wywar. Dusić na małym ogniu (20—30 min). Gdy są miękkie, dodać tartą bułkę, koncentrat pomidorowy, trochę wody, zagotować i odstawić. Dodać śmietanę, posiekany czosnek oraz soli, cukru i pieprzu do smaku. Posypać posiekanym koperkiem. Podawać na półmisku lub — jeśli kabaczek dusił się w kamionce czy żaroodpornym szkłe — w tym samym naczyniu. Oddzielnie podać ziemniaki.

CUKINIA SMAŻONA

50 dag cukini, sól, pieprz, mąka, margaryna, olej sojowy lub słonecznikowy

Młodą cukinię (o niewykształconych komorach nasieniowych) pokrajać w plasterki o grubości 1—2 cm. Oprószyć solą i pieprzem oraz mąką. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu, rumieniąc z obu stron. Podawać z pieczywem, jako gorącą przystawkę lub danie z ryżem i sosem pomidorowym, albo z ziemniakami i sosem cebulowym.

Uwaga! Jeśli cukinia jest starsza, trzeba obrać ją ze skóry, ostrym nożem wydrążyć komorę nasienną z pestkami i dopiero krajać w krążki. Tak samo można smażyć kabaczki.

CUKINIA LUB KABACZEK PANIEROWANY

1 kg cukini lub kabaczka, 2 jajka lub 1 jajko i kilka łyżek mleka, tarta bułka, 10 dag tłuszczu, sól, pieprz

Młode, niewyrośnięte kabaczki z niewykształconą komorą nasienną obrać (cukini nie trzeba obierać), pokrajać na

krążki o grubości 1 cm, oprószyć solą i pieprzem. Obtaczać w mące, w rozbitym jajku (lub jajku rozbitym z mlekiem) i tartej bułce. Smażyć na złoty kolor, na mocno rozgrzanym tłuszczu. Podawać zaraz po usmażeniu z dodatkiem surówki — np. z pomidorów — jako gorącą przekąskę. Można podać również z ziemniakami.

CUKINIA LUB KABACZEK PANIEROWANY Z SOSEM GRECKIM

Składniki — jak w poprzednim przepisie; dodatkowo: 20 dag marchwi, 15 dag selera, 8 dag pietruszki, 10 dag cebuli, 1 nieduży por, 5 dag koncentratu pomidorowego, sól, cukier, ostra papryka lub pieprz, kilka łyżek oleju

Warzywa umyć, oczyścić. Marchew, seler i pietruszkę zetrzeć na jarzynowej tarce, cebulę i por — posiekać. Włożyć wszystkie warzywa do rondelka, podlać olejem, posolić i dusić na małym ogniu 20—30 min. Kiedy są miękkie, dodać koncentrat wymieszany z wodą i dusić razem jeszcze chwilę. Doprawić do smaku solą, cukrem i papryką. Rumiane, świeżo usmażone (jak w poprzednim przepisie) kabaczki lub cukinie połączyć sosem i podawać z pieczywem.

CUKINIA LUB KABACZEK ZAPIEKANY

1 kg cukini lub kabaczka, 1 łyżka margaryny lub masła roślinnego, 2—3 łyżki utartego żółtego sera, sól

Kabaczek obrać, usunąć komory nasienne, pokrajać w plasterki o grubości 1/2 cm. Włożyć do rondla

z margaryną, podać kilkoma łyżkami wody i dusić 5 min. Przełożyć na żaroodporny półmisek, posolić, ewentualnie lekko oprószyć mielonym pieprzem, posypać (niekoniecznie) posiekanym koperkiem. Równomiernie posypać tartym serem i zapiekać kilka minut, aż ser lekko się zrumieni. Podawać z pieczywem, jako przekąskę.

CUKINIA PIECZONA Z WĘDLINĄ

4 średniej wielkości cukinie, 30 dag szynki lub innej wędliny, sok z połowy cytryny lub sok cytrynowy konserwowy, kilka łyżek śmietany, ostry żółty ser

Cukinię umyć, przekrajać wzdłuż na pół, wrzucić na wrzącą, osoloną wodę i gotować 5 min. Odcedzić. Ułożyć w żaroodpornym naczyniu, posypać posiekaną szynką lub inną wędliną, skropić sokiem cytrynowym, polać śmietaną, posypać tartym serem. Piec w nagrzanym piekarniku (200°C) ok. 15 min. Tak przygotowaną cukinię można również zawijać (każdy kawałek oddzielnie) w kawałki aluminiowej folii posmarowanej oliwą. Wówczas piec ją nieco dłużej (20 min).

CUKINIA POD BESZAMELEM

1 kg cukini, sól, cukier, ok. 5 dag tartego sera;

Sos beszamel: Ok. 1 łyżki masła roślinnego lub margaryny, 2 płaskie łyżki mąki, buteleczka śmietany, 2 żółtka, sól, pieprz, sok cytrynowy

Cukinię pokrajać w niezbyt cienkie plastry (ok. 2 cm), wrzucić na osolony wrzątek, z dodatkiem szczypty cukru. Gotować ok. 10 min (powinna być twardawa), odcedzić.

Przygotować sos: rozpuścić w rondlu masło, dodać mąkę, rozmieszać, aby nie było grudek, wlać śmietanę, raz zagotować i odstawić z ognia. Przystudzić, wbić żółtka, wymieszać. Doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem cytrynowym. Odłożyć 2—3 łyżki sosu, do reszty wrzucić cukinię i wymieszać. Wyłożyć na żaroodporny półmisek, połączyć resztą sosu, posypać tartym serem. Zapiekać, aż ser się zrumieni. Podawać z pieczywem.

TARTA Z CUKINI

Ciasto: 25 dag mąki, 12 1/2 dag masła (margaryny), 1/2 szklanki wody, szczypta soli;

Nadzienie: 1 kg małych cukini, 4 jajka, 3/4 szklanki śmietanki, 7 1/2 dag masła (palmy), 2 ząbki czosnku, 1/2 łyżeczki od kawy przyprawy curry, sól, pieprz

Mąkę i masło lub margarynę wyrobić na ciasto, pod koniec dodać tyle osolonej wody, ile się wgniecie. Uformować kulę i włożyć do lodówki na 30 min. Cukinie umyć, pokrajać w cienkie plasterki. Masło stopić na patelni, włożyć cukinie i szybko obrumienić z obu stron (nie smażyć długo — powinna zostać chrupiąca). Czosnek utrzeć z solą i posypać cukinię (można użyć soli czosnkowej). W garnku ubić mikserem jajka, dodając śmietanę, sól, curry i pieprz. Blachę lub tortownicę wysmarować tłuszczem, wysypać tartą bułką i wyłożyć ciasto tak, aby brzegi wystawały na 1—2 cm. Brzeg powinien być ozdobiony; ściskając go dwoma palcami — formujemy jakby ząbki. Nakłuć ciasto widelcem. Układać na nim plasterki cukini: na blasze — w pasy; w tortownicy — od środka w kółka (jeden plasterek obok drugiego). Zalać sosem, wstawić do bardzo gorącego piekarnika (230°C) i piec 20 min. Następnie zmniejszyć gaz (180°C) i piec jeszcze

20 min. Podawać tartę na gorąco, pokrajaną w kwadraty (z blachy) lub jak tort (z tortownicy).

ZAPIEKANKA Z CUKINI LUB KABACZKA

1—1 1/2 kg cukini lub kabaczków, sól, cukier, 1 szklanka rosółu (może być z kostki), 1/2 szklanki śmietany, 1 czubata łyżka mąki, 15 dag ostrego żółtego sera, 2 jajka, 2 łyżki oliwy, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 2 ząbki czosnku, 2—3 łyżki tartej bułki, pieprz, przyprawa curry, sproszkowana papryka, 3 łyżki natki

Kabaczki umyć, obrać, przekrajać wzdłuż, usunąć miąższ z nasionami, wrzucić na 2—3 min do wrzącej, osolonej wody, z dodatkiem cukru. Odcedzić. Jajka wbić do miski, dodać utarty ser, koncentrat pomidorowy, oliwę, tartą bułkę i drobniutko posiekany czosnek. Wymieszać, aby powstała jednolita masa. Doprawić do smaku solą, pieprzem i papryką. Nadziać nią połówki kabaczków, wyrównać, ułożyć w brytfannie nadzieniem do góry. Mąkę wymieszać ze śmietaną i wlewać do gotującego się rosółu, stale mieszając, np. ubijając trzepaczką. Gdy się zagotuje, odstawić, przyprawić do smaku solą i curry. Połączyć kabaczki, wstawić do piekarnika i zapiec. Przed podaniem posypać zielenią.

OGÓRKI ZAPIEKANE

60 dag ogórków, ok. 1 łyżki tłuszczu, 30 dag pomidorów, 5 dag keczupu, 1—2 żółtka, koperek, sól, pieprz

Ogórki umyć, obrać, pokrajać w kostkę, dodać tłuszcz i dusić 5 min. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokrajać

w cząstki, dodać do ogórków razem z keczupem wymieszanym z żółtkiem i posiekanym koperkiem. Dodać sól i pieprz, wymieszać. Przełożyć do żaroodpornego naczynia i zapiec w gorącym piekarniku.

OGÓRKI NADZIEWANE PIECZARKAMI

3—4 ogórki, 3 cebule, 2 1/2 łyżki tłuszczu, 25 dag pieczarek (może być mielona wędlina), 1 jajko, sól, pieprz, 1 łyżka posiekanej naci, 1 łyżka mąki, rosół (z koncentratu), śmietana, sól, pieprz

Ogórki obrać, umyć, przekrajać w poprzek na pół, ścierać piętki, aby mogły stać pionowo, i wydrążyć pestki ostrą łyżeczką. Cebule drobno posiekać, udusić w łyżce tłuszczu (nie dopuszczając do zrumienienia), dodać umyte i równie drobno posiekane grzyby, chwilę razem dusić. Odstawić, lekko przestudzić, wbić jajko, dodać posiekaną natkę, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Z mąki i reszty tłuszczu sporządzić zasmażkę, rozprowadzić ją rosółem, przyprawić solą, pieprzem i śmietaną. Wymieszać dobrze sos z nadzieniem i napełnić ogórki. Wstawić do rondla, podlać wodą lub rosółem, dodać resztę masła. Dusić pod przykryciem aż staną się przezrocyste. Podają — posypać natką.

Uwaga! Jest to potrawa nie tylko smaczna, ale również bardzo dekoracyjna.

OGÓRKI NADZIEWANE MIĘSEM I

2 średniej wielkości ogórki, 1 cebula, 10 dag mięsa wieprzowego bez kości, mała czerstwa bułka, 1 jajko, sól, pieprz, 1 łyżka tłuszczu, 1/2 łyżki mąki, 1 szklanka wywaru z kości i włoszczyzny, 1/2 łyżki koncentratu pomidorowego.

Ogórki umyć, obrać, opłukać, przekrajać wzdłuż, wydrążyć miąższ z pestkami, posypać pieprzem i solą, i pozostawić w chłodnym miejscu na 30 min. Cebulę obrać, umyć, zemleć razem z mięsem i namoczoną, odcisniętą bułeczką. Dodać jajko, wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem. Ogórki napełnić farszem, skropić częścią tłuszczu, podlać wodą i dusić pod przykryciem do miękkości. Tłuszcz rozgrzać, dodać mąkę, zrobić białą zasmażkę i wlewać powoli zimny wywar, szybko mieszając. Dodać koncentrat, wszystko wymieszać, doprawić do smaku solą, pieprzem i ewentualnie szczyptą cukru. Zagotować. Pod koniec duszenia ogórków zalać je sosem.

OGÓRKI NADZIEWANE MIĘSEM II

1 1/4 kg ogórków równej wielkości (ok. 5 sztuk), 40 dag wieprzowiny, 1 duża cebula, 1 duży kieliszek wina (może być domowe), bułka (5 dag), 1 jajko, sól, pieprz, 1 łyżka mąki, 1 duża łyżka tłuszczu, 1/2 szklanki mleka, 1/2 szklanki śmietany, koperek

Ogórki obrać, umyć, przekrajać na pół wzdłuż, ostrą łyżką wybrać pestki z miąższem. Mięso umyć, pokrajać w kostkę, posolić, zrumienić na tłuszczu razem z posiekaną cebulą, podlać winem i udusić do miękkości. Bułkę namoczyć, odcisnąć i zemleć razem z uduszonym mięsem. Dodać jajko, sól, pieprz i dobrze wymieszać. Napełnić farszem ogórki i ułożyć w płaskim rondlu. Z mąki i tłuszczu zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić mlekiem, zagotować. Dodać śmietanę i sporo posiekanego koperku. Do ogórków ułożonych w rondlu dodać trochę margaryny, zalać sosem koperkowym i udusić. Podawać z ziemniakami.

OGÓRKI Z ZIEMNIAKAMI

50 dag ogórków, 1 cebula, 8 dag słoniny, kwasek lub sok cytrynowy, szczypta pieprzu, 1/2 łyżki mąki, 1 szklanka rosółu (może być z kostki), 50 dag ugotowanych młodych ziemniaków, zielony koper, nać pietruszki

Pokrajaną w cieniutkie plasterki słoninę lekko stopić, dodać posiekaną cebulę i mieszając dusić. Kiedy zmięknie, ale nie zrumieni się, wsypać mąkę i zasmażyć. Rozprowadzić rosółem. Do sosu włożyć obrane, pokrajane w plasterki ogórki, dodać do smaku soli i pieprzu oraz soku cytrynowego. Dusić, aż ogórki zmiękną. Wówczas włożyć pokrajane w plasterki, ugotowane ziemniaki i sporo posiekanej zieleniny. Dusić jeszcze chwilę razem, aby ziemniaki nabrały smaku. Podać jako samodzielną potrawę.

OGÓRKI FASZEROWANE PO FRANCUSKU (DIETETYCZNE)

3 duże ogórki (po ok. 40 dag), 15 dag mielonej wołowiny, 15 dag chudej, pieczonej lub gotowanej wieprzowiny, 3 dag chudego bekonu, 3 jajka, 7 szalotek (małe cebulki), nać pietruszki, kilka ząbków czosnku, pęczek świeżego estragonu, mielona papryka, sól, pieprz

Oczyścić cebulki i czosnek. Ogórki umyć i ostrym nożem przekrajać wzdłuż na połówki. Łyżeczką wybrać miąższ z pestkami, ułożyć ogórki na ściereczce, aby osuszyć je z wilgoci. Posiekać drobniutko wieprzowinę, bekon, czosnek, cebulki, pietruszkę i estragon. Przełożyć wszystko do miseczki, dodać mieloną wołowinę, jajka, miąższ z ogórków. Wszystko dobrze wymieszać i doprawić

papryką, solą i pieprzem do smaku. Farszem nadziać połówki ogórków, ułożyć w foremce lub na żaroodpornym półmisku, podlać kilkoma łyżkami wody i piec w nagrzanym piekarniku (200°C) przez ok. 45 min.

Uwaga! Jest to danie nisko kaloryczne (jedna porcja — 220 kcal).

PLACEK JARZYNOWY

Nadzienie: 50 dag cukini, 50 dag pomidorów, 3—4 cebule, przyprawy ziołowe (tymianek, estragon, lubczyk, pieprz, przyprawa curry), 20 dag tartego żółtego sera, oliwa lub olej sojowy;

Ciasto: 20 dag mąki, 10 dag masła, masła roślinnego lub palmy, 1 jajko, ok. 1/3 szklanki wody, szczypta soli, 1/2 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia

Wysypać mąkę na stolnicę, dodać sól, proszek do pieczenia, następnie masło i wyrobić ciasto. Potem dodać całe jajko i w końcu tyle wody, ile się wgniecie, aby ciasto nabrało „gumiastej” konsystencji. Można je wstawić na 2 godz. do lodówki (jeśli potrawę szykujemy wcześniej), ale można i piec od razu. Blachę wysmarować palmą lub olejem, wysypać tartą bułką, wyłożyć ciasto formując brzegi o wysokości 1—1 1/2 cm. Nakłuć je w kilku miejscach widelcem. Układać pasami grubsze plastry pomidorów i cieniutkie plasterki cukini. Równomiernie porozkładać pokrajane w cieniutkie piórka cebule. Posypać najpierw przyprawami, potem — tartym serem. Lekko skropić olejem lub posypać wiórkami masła (ładnie pachnie). Wstawić do nagrzanego piekarnika (230°) na 10 min, potem gaz zmniejszyć (ok. 180°) i piec jeszcze ok. 1 godz. Podawać placek na gorąco, pokrajany w kwadraty — jako doskonałą przekąskę do czerwonego, wytrawnego wina.

ZAPIEKANKA BAŁKAŃSKA

1 kg oczyszczonej dyni, cukini lub kabaczka, 75 dag pomidorów (mogą być mrożone), 5 strąków papryki (po sezonie może być marynowana, należy ją jednak dobrze umyć i sparzyć wrzątkiem), 1 cebula, sól, pieprz, przyprawy ziołowe (oregano, bazylia, tymianek, estragon itp.), 1 filiżanka oleju, 1 1/2 kg ziemniaków, 5 jajek, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, tłuszcz do wysmarowania blachy, bułka tarta, 1 jajko i 2 łyżki mleka

Ziemniaki obrać, ugotować, odcedzić, przetrzeć przez praskę lub zemleć. Oczyszczoną dynię zetrzeć na jarzynowej tarce lub pokrajać w kostkę. Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych i pokrajać w małe kawałki. Cebulę posiekać. Do rondla wlać olej, zagrzać, wrzucić cebulę, dusić chwilę, aż się zeszkli (nie rumienić), wkrajać pomidory, dodać paprykę i dusić ok. 15 min. Wówczas włożyć dynię, dodać do smaku soli, pieprzu i przypraw ziołowych. Dusić jeszcze chwilę. Amatorzy mogą dodać 1—2 ząbki utartego czosnku. Kiedy dynia jest miękka, ale jeszcze chrupiąca, odstawić rondel z ognia i trochę przestudzić. Blachę wysmarować tłuszczem (margaryna, olej), wysypać tartą bułką. Ziemniaki utrzeć z żółtkami, dodając do smaku soli oraz proszek do pieczenia. Z białek ubić sztywną pianę i lekko wymieszać z ziemniakami. Połowę masy ziemniaczanej rozłożyć na blasze równą warstwą, na to położyć jarzyny i przykryć pozostałą masą ziemniaczaną. Wyrównać wierzch, posmarować jajkiem rozbitym z mlekiem, posypać tartą bułką. Piec w nagrzanym piekarniku, aż ładnie się zrumieni (30—40 min). Podawać zapiekankę na gorąco, pokrajaną w kwadraty. Do tego — pikantny sos pomidorowy.

POTRAWA AFRYKAŃSKA

50 dag ziemniaków, 30 dag bakłażanów, 40 dag pomidorów, 20 dag dyni, 40 dag mielonego baraniego mięsa, 5 małych cebulek, 2 łyżki tłuszczu, 1 łyżka mąki, sól

Ziemniaki, bakłażany, dynię i pomidory umyć, obrać, pokrajać w niewielkie kawałki i wymieszać z mięsem. Dodać drobno posiekane cebulki, tłuszcz, posolić, oprószyć mąką i znów dobrze wymieszać. Włożyć do żaroodpornego naczynia, zalać 2 szklankami gorącej wody, wstawić do piekarnika o temperaturze 180°C i upiec rumieniąc. Po wyjęciu z piekarnika wyłożyć na półmisek, posypać natką i natychmiast podawać z zieloną sałatą. Można też podawać w naczyniu, w którym się warzywa zapiekały.

RATATUJA (POTRAWA FRANCUSKA)

1 kg kabaczka lub pół na pół kabaczka i cukini, 75 dag papryki, 75 dag pomidorów, 3—4 duże cebule, ok. 1 szklanki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz, sproszkowana papryka lub przyprawa chili

Kabaczek oczyścić, obrać ze skóry, pokrajać w niewielką kostkę. Również w kostkę pokrajać cebule i pomidory sparzone i obrane ze skórki. Cukinię pokrajać w niezbyt grube plasterki. Bakłażan — jeżeli jest — w kostkę, paprykę — w kawałki. Wszystkie warzywa włożyć do rondla, zalać olejem i dusić na niewielkim ogniu, mieszając, aż kabaczek będzie miękki (30—40 min). Wówczas doprawić solą i pieprzem lub ewentualnie papryką. Podawać z pieczywem, jako gorące danie na kolację. Znakomicie smakuje z czerwonym, wytrawnym winem.

Można również jeść je na zimno, co lubią szczególnie dzieci, jako dodatek do kanapek.

Uwaga! Zamiast kabaczka można użyć cukini. Poprawia smak dodatek 1 bakłażana ewentualnie czosnku.

RATATUJA DIETETYCZNA

1 kg cukini, 1 kg pomidorów, 50 dag bakłażana (niekoniecznie), 20 dag papryki, 3 ząbki czosnku, tymianek, sól, pieprz

Warzywa umyć i oczyścić. Z papryki odrzucić gniazda nasienne i pokrajać ją w paseczki o szerokości 1/2 cm. Pomidory przekrajać na pół, wybrać pestki i pokrajać w kawałki. Z umytych cukini skrawać paski skórki tak, aby pozostawić pasek obrany i pasek w ciemnej skórce (jak zebra), pokrajać je w talarki o grubości 2 cm. Wszystkie warzywa włożyć do rondla, dodać posiekany czosnek, leciutko popieprzyć, posolić i posypać tymiankiem. Przykryć i gotować na malutkim ogniu ok. 1 1/2 godz. Warzywa duszą się we własnym sosie (bez odrobiny tłuszczu!). Jeśli wypuszczą zbyt wiele soku, kończyć gotowanie bez przykrywki, aby odparować płyn. Podawać do zimnych przekąsek i chudych mięs. Danie polecane w diecie odchudzającej.

RYBA MORSKA W RATATUJI

Ok. 1 kg filetów z dorsza, karmazyna, błękitka lub innej morskiej ryby, 60 dag małych cukini, 60 dag bakłażanów (niekoniecznie), 1 strąk papryki, 3 cebule, 1 kg pomidorów (mogą być mrożone) lub 1 puszczałka koncentratu, 3 ząbki czosnku, 1/2 szklanki oliwy lub oleju, 3 łyżki „Jarzynki” lub „Bony”, sól, pieprz, śmietana

Filety z ryby namoczyć w mleku na ok. 30 min. W tym czasie oczyścić i umyć jarzyny. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokrajać w małe cząstki. Cebulę obrać i posiekać. Paprykę — po odrzuceniu gniazda nasiennego — pokrajać w cienkie krążki. Bakłażan pokrajać w kostkę, cukinię — w plasterki (nie obierać). Rozgrzać oliwę w rondlu lub na głębokiej patelni i kolejno obrumieniać jarzyny, przekładając je do rondla; na ostatku podsmażyć pomidory. Dodać do warzyw posiekany czosnek, przyprawę „Jarzynkę” oraz soli i pieprzu do smaku. Dusić 15 min bez przykrycia, potem przykryć i dusić jeszcze 30—40 min. Żaroodporne naczynie wysmarować oliwą, włożyć do niego część warzyw formując w środku wgłębienie. Położyć w nim posoloną rybę i obłożyć ją naokoło resztą sosu z jarzynami. Rybę posmarować dość grubo gęstą, kwaśną śmietaną. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec ok. 40 min, polewając rybę od czasu do czasu sosem od jarzyn lub śmietaną. Podawać potrawę bardzo gorącą z bułką i białym wytrawnym winem lub z ziemniakami. Tak przygotowana każda — najtańsza nawet ryba — będzie smaczna.

PEPERONATA [POTRAWA POPULARNA WE WŁOSZACH I W MEKSYKU]

1 1/2 cukini, 1 kg pomidorów, 3—4 cebule, 2 ząbki czosnku, 3—4 strąki papryki (jeśli brak — można dodać sproszkowanej papryki), sól, przyprawy ziołowe (trochę majeranku, lebiodki — itp), olej

Jeśli cukinia jest młoda (z niewykształconą komorą nasienną), nie trzeba obierać jej ze skóry. Jeśli starsza — trzeba ją obrać i usunąć komorę nasienną. Cebulę oczyścić, pokrajać w piórka, włożyć do rondla, podlać kilka-

ma łyżkami wody i dusić, aż będzie miękka, ale biała. Wówczas sparzyć pomidory, obrać ze skórki, pokrajać na kawałki i dodać do cebuli. Podlać kilkoma łyżkami oleju i dusić. W czasie duszenia dodać posiekane ząbki czosnku, zioła oraz pokrajaną w małe kawałki paprykę lub paprykę sproszkowaną. Na końcu dodać cukinię pokrajaną w plasterki lub w kostkę i dusić razem. Cukinia (a także kabaczek czy ogórki) musi być miękka, ale jędrna.

We Włoszech podaje się peperonate z butką i winem. W Meksyku dodaje się do niej bardzo dużo ostrej papryki lub przyprawy chili i zakąsza plackami z mąki kukurydzianej (tortilla). Można ją podać również z ziemniakami. Jeśli dodamy do peperonaty trochę pokrajanej w plastry kiełbasy, po 1 parówce na osobę lub po jajku ugotowanym w koszulce — będzie stanowiła pełnowartościowe danie na obiad czy kolację.

Uwaga! Zamiast cukini można wziąć kabaczka lub duże ogórki.

JESIENNY OMLET

Nadzienie I: 3 marchewki, 1 mała cukinia, 3 pomidory, 1 cebula, 20 dag mielonego mięsa, oliwa, tymianek, sól

Marchewkę umyć, obrać, pokrajać w cienkie talarki, zalać w rondelku niewielką ilością wrzątku i gotować ok. 20 min. Kiedy płyn odparuje, odstawić. Na patelni rozgrzać olej, włożyć mielone mięso, wkrajać cienkie plasterki cukini, dodać posiekaną cebulę, obgotowaną marchewkę i sparzone, obrane ze skórki i pokrajane w małe kawałki pomidory. Mieszając dusić na małym ogniu ok. 10 min. Doprawić do smaku solą, pieprzem i tymiankiem. Można — jeśli ktoś lubi — dodać ząbek posiekanego czosnku.

Nadzienie II: 30 dag dyni, 1 cebula, 20 dag pieczarek lub innych świeżych grzybów, 2 jajka ugotowane na twardo, sól, pieprz, ostra papryka, tłuszcz (masło, olej), posiekana zielenina

Rozgrzać na patelni tłuszcz, dodać drobno posiekaną cebulę, dusić chwilę, aby zmiękła, ale nie rumienić jej, dołożyć starty na jarzynowej tarce kabaczek lub dynię oraz umyte i pokrajane w plasterki pieczarki. Mieszając dusić razem, aż sos odparuje. Doprawić do smaku solą i pieprzem lub papryką, dodać drobno posiekane jajka, posiekaną zieleninę i wymieszać.

Usmażyć omlety, licząc po 2 jajka na osobę. Kiedy omlet będzie od spodu rumiany, nałożyć nadzienie, złożyć na pół i wstawić na 2—3 min do piekarnika. Podawać z surówką, np. zieloną sałatą, sałatką z pomidorów lub mizerią, albo z sosem.





WARZYWA DYNIOWATE NA JARZYNĘ

DYNIA Z JABŁKAMI

75 dag oczyszczonej dyni, 50 dag jabłek, 3 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 łyżki masła, sól, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki posiekanego koperku

Pokrajaną w kostkę dynię wrzucić na wrzątek z dodatkiem 1 łyżki oliwy. Zagotować kilkakrotnie i miękko odlać. Umyte jabłka obrać, pokrajać w plasterki, skropić pozostałą oliwą i udusić podlewając niewielką ilością wody. Gdy są miękkie, połączyć z ugotowaną dynią i wymieszać. Odstawić z ognia, dodać masło, utarty czosnek i posiekany koperek. Posolić do smaku. Podawać jako dodatek do potraw.

DYNIA DUSZONA

50 dag oczyszczonej dyni, 1 łyżka margaryny, 1/2 łyżeczki cukru, sól, garść posiekanej zieleniny (koperek, natka, szczypiorek lub estragon), ewentualnie pieprz lub sproszkowana papryka

Dynię zetrzeć na nożu tarki w cienkie talarki, włożyć do osolonej wody i 2 razy zagotować. Odcedzić. Włożyć do rondelka, dodać margarynę, cukier, sól do smaku, zieleninę i — jeśli ktoś lubi pikantne potrawy — pieprz. Lekko posypać mąką i podduścić, mieszając. Podawać jako jarzynkę do różnych dań.

DYNIA À LA SZPARAGI

1 kg oczyszczonej dyni lub kabaczka, 3 kostki lub 3 łyżeczki cukru, 1 łyżka soku cytrynowego lub rozpuszczonego kwasu cytrynowego, tarta bułka, tłuszcz do kraszenia (masło, margaryna)

Dynię pokrajać w makaronik niezbyt cienki, żeby się nie pokruszyła w czasie gotowania. Gotować we wrzącej, osolonej wodzie, z dodatkiem kwasu, aż będzie miękka, ale nie rozgotowana. Odcedzić, odsączyć z wody i ułożyć na półmisku. Polać rumianą bułeczką z masłem; można dodatkowo posypać tartym żółtym serem.

Uwaga! Stare gospodynie radzą, aby delikatniejsze gatunki dyni wkładać na metalowy lub emaliowany cedzak i zanurzać we wrzątku. Kiedy dynia jest miękka, wystarczy cedzak wyjąć. Wówczas jest większa gwarancja, że dynia nie rozleci się podczas odlewania. Odmiany dyni makaronowej należy po obraniu gotować w połówkach.

DYNIA W BIAŁYM SOSIE

1 kg oczyszczonej dyni, 2 szklanki mleka, 1 czubata łyżka mąki, 1 płaska łyżeczka cukru, 1 łyżka margaryny, 2 żółtka, sól, ewentualnie nieco pieprzu lub papryki

Dynię pokrajać w kostkę, obgotować we wrzącej wodzie z dodatkiem soli, odcedzić. Mąkę wymieszać z mlekiem, dodać cukier, zalać dynię i dusić. Dodać margarynę i jeszcze poddusić. Odstawić z ognia i „zaciągnąć” żółtkami. Można przyprawić lekko pieprzem.

DYNIA NA KWAŚNO

60 dag oczyszczonej dyni lub kabaczka, sól, trochę octu, 1 łyżka masła lub smalcu, ewentualnie 1 cebula, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki śmietany, 1 płaska łyżeczka mielonej papryki, szczypta kminku

Dynię pokrajać w makaronik, posypać solą, skropić octem, pozostawić na 30 min, po czym odcisnąć sok. Z masła i mąki zrobić zasmażkę (jeśli ktoś lubi, można podrumienić na tłuszczu posiekaną cebulę, a dopiero potem dodać mąkę), dodać do niej dynię, posypać kminkiem, wymieszać, przykryć i dusić na małym ogniu 20—30 min, aż będzie miękka. Śmietanę wymieszać z papryką, zalać dynię i zagotować. Jest to doskonały dodatek do mięs, zwłaszcza pieczeni z ciemnego mięsa, w tym drobiu i dziczyzny.

DYNIA Z KWASEM OGÓRKOWYM

1 1/2 kg dyni, 1 cebula, 1 1/2 łyżki tłuszczu, 1/2 łyżki mąki, 1 szklanka kwasu ogórkowego, 1/2 szklanki śmietany, koperek

Dynię oczyścić, pokrajać w krótkie „kluseczki”, posolić i pozostawić na 1 godz. Tymczasem udusić w tłuszczu posiekaną cebulę. Dynię lekko odcisnąć z wody, wrzucić do cebuli, wlać kwas ogórkowy, podlać nieco wody i du-

sić pod przykryciem. Gdy będzie miękka, rozkłócić mąkę ze śmietaną, wlać do potrawy i zagotować. Wsypać sporo posiekanego koperku. Przyprawić do smaku solą, kwasem i ewentualnie szczyptą cukru.

Uwaga! Bardzo łatwo strawny dodatek do potraw; można go podawać osobom chorym, będącym na diecie.

DYNIA PRZECIERANA

1 kg dyni, 25 dag pomidorów lub koncentrat pomidorowy, 1 szklanka śmietany, 1/2 łyżki mąki, 1 1/2 łyżki tłuszczu, zielony koperek, natka, 1 cebula, sól

Oczyszczoną i pokrajaną w kostkę dynię włożyć do rondla, dodać pokrajane pomidory lub koncentrat, posiekaną cebulę i tłuszcz, posolić i dusić. Gdy warzywa zmiękną, przetrzeć przez sito. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dusić bez przykrywki, aż płyn odparuje. Śmietaną wymieszać z mąką, wlać do dyni, dodać soli i sporo posiekanego kopru i natki. Kiedy potrawa osiągnie taką konsystencję jak szpinak, podawać — jako dodatek do dań mięsnych lub do kotlecików z ziemniaków.

DYNIA OPRÓSZANA

80 dag dyni, 1/2 łyżki masła, sól, mąka, 1 kostka rosółowa, 1 łyżka posiekanej natki

Dynię oczyścić, obrać, pokrajać w kostkę i gotować 10 min pod przykryciem w niedużej ilości osolonej wody, z dodatkiem tłuszczu. Kostkę rosółową rozpuścić w 2—3 łyżkach wywaru z dyni i dodać do potrawy. Oprószyć

mąką, wymieszać, zagotować. Dodać resztę surowego masła, doprawić do smaku solą. Wyłożyć do salaterki, posypać zieleniną. Podawać jako jarzynkę do dań mięsnych.

DYNIA Z PAPRYKĄ W ŚMIETANIE

60 dag dyni, 25 dag strąków papryki, 1/2 łyżki tłuszczu, mąka, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier, 1 łyżka posiekanej natki lub koperku, 1 duża cebula

Cebulę obrać, pokrajać w talarki, dodać optukaną, pokrajaną w paseczki paprykę, zalać niewielką ilością wrzącej wody (ok. 1/2 szklanki). Osolić, dodać tłuszcz, szczyptę cukru i dusić w rondlu do miękkości. Pod koniec włożyć oczyszczoną i pokrajaną w słupki dynię i dusić razem 8—10 min. Mąkę wymieszać ze śmietaną, dodać do dyni, zagotować. Wyłożyć na salaterkę i posypać zieleniną.

DYNIA Z WARZYWAMI

25 dag oczyszczonej dyni, 15 dag mieszanych warzyw (cebula, marchew, pietruszka, por, seler), 3 łyżki koncentratu pomidorowego, mąka, sól, pieprz lub papryka, olej

Warzywa oczyścić, pokrajać w paseczki i dusić w oleju do miękkości. Dodać koncentrat pomidorowy, soli i pieprzu do smaku. Dynię pokrajać w plastry, oprószyć solą i pieprzem, obtaczać w mące i smażyć na rozgrzanym oleju. Usmażoną ułożyć na półmisku i polać duszonymi warzywami.

KABACZKI LUB CUKINIE Z WODY

1 kg kabaczków, sól, cukier, 1/2 szklanki mleka, 1 duża łyżka masła lub margaryny, 2 łyżki tartej bułki

Młode kabaczki lub cukinie obrać (cukini nie trzeba obierać), pokrajać w talarki lub wzdłuż w słupki. Zagotować wodę w rondlu, dodać mleko, sól, cukier, wrzucić kabaczki i gotować 5 min. Odcedzić, odsączyć z wody. Podać na półmisku, okraszone rumianą bułeczką z masłem.

KABACZKI W SOSIE ŚMIETANOWYM

1 kg kabaczków lub cukini, 1 łyżka masła lub margaryny, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki śmietany, zielenina, sól

Obrane kabaczki pokrajać w plastry o grubości ok. 2 cm, ułożyć w płaskim naczyniu, dodać masło, podlać kilkoma łyżkami wody, przykryć i dusić ok. 5 min. Gdy są miękkie, wymieszać mąkę ze śmietaną, wlać do potrawy, zagotować, osolić. Posypać suto posiekanym koperkiem lub natką.

KABACZKI LUB CUKINIE SMAŻONE Z CEBULĄ

1—2 kabaczki lub cukinie, 2 łyżki mąki, pieprz, sól, 2 cebule, natka, olej sojowy do smażenia

Młode kabaczki obrać (cukini nie obierać), pokrajać w plasterki o grubości 1 cm, oprószyć solą, pieprzem

i obtoczyć w mące. Smażyć na rozgrzanym oleju rumieniąc z obu stron. Cebulę pokrajaną w plasterki lekko posolić i również obrumienić na złoty kolor. Układać na półmisku na przemian plasterki kabaczka i cebuli, posypać posiekaną natką. Podawać jako dodatek do potraw z ryb lub mięs.

CUKINIA W SOSIE MLECZNYM

60 dag młodej cukini, 1 1/2 szklanki mleka, 1 1/2 łyżki masła, 1 1/2 łyżki mąki, sól, pieprz, 2 łyżki posiekanej natki lub koperku, sól, szczypta cukru, ewentualnie pieprz

Cukinię pokrajać w plasterki, wrzucić na osolony wrzątek, gotować 3—5 min. Z mąki i masła zrobić białą zasmażkę, dodać mleko, zagotować, doprawić do smaku, wrzucić do sosu odcedzoną cukinię. Chwilę razem gotować, wsypać zieleninę. Podawać jako dodatek do różnych potraw.

OGÓRKI DUSZONE Z MIĘTĄ

1 kg ogórków, 1/2 szklanki śmietany, 1 1/2 łyżki mąki, 1 łyżka masła, 1 szklanka mleka, garść liści mięty, sól, pieprz, 2 łyżki posiekanej naci pietruszki

Młode, cienkie ogórki pokrajać w kostkę, wrzucić na osolony wrzątek i gotować 5 min. Gdy zmiękną, odcedzić. Masło stopić, dodać mąkę, wymieszać, rozprowadzić mlekiem, zagotować. Odstawić, doprawić sos śmietaną, solą i pieprzem. Zalać sosem ogórki wyłożone do salaterki i posypać posiekanymi listkami mięty (w osta-

teczości — natką). Podawać jako dodatek do ryb i dań mięsnych. Można również podawać na zimno.

OGÓRKI KWASZONE DUSZONE

1 1/2 kg kwaszonych ogórków (małych), 1 1/2 łyżki masła, 1 duża cebula, 1 łyżka mąki, 1 szklanka rosółu, posiekana zielenina (nać pietruszki, koperek)

Ogórki obrać i pokrajać wzdłuż na cząstki. Cebulę posiekać, poddusić w maśle, a kiedy się „zeszkl”, dodać ogórki i dusić razem na małym ogniu pod przykrywką. Gdy płyn wyparuje, oprószyć mąką i wlać rosół (może być z kostki). Wsypać posiekaną zieleninę, zagotować pilnując, aby ogórki się nie rozpadły; powinny być całe i lekko chrupiące. Obłożyć nimi tzw. sztukę mięsa lub podawać ze sznyclami.

OGÓRKI W RUMIANYM SOSIE

1 1/2 kg ogórków, 2 łyżki masła, 1 łyżka mąki, 1 szklanka śmietanki, 1/2 szklanki rosółu (może być z kostki), koperek, nać pietruszki, 1 łyżeczka karmelu (upalonego cukru), sól

Ogórki obrać, pokrajać w dużą kostkę, odrzucając pestki. Położyć na czystą ściereczkę, przykryć, aby obeschły. Rozgrzać w rondelku masło, wrzucić ogórki, obrumienić i wyjąć na talerz. Do pozostałego masła dodać mąkę, zrobić zasmażkę, rozprowadzić ją rosółem, wlać śmietankę, włożyć ogórki. Dusić wolno aż zmiękną i sos (na początku rzadki) zgęstnieje. Dodać wówczas posiekaną zieleninę, sól i karmel. Dusić jeszcze chwilę

i podać jako dodatek do mięsa; najlepiej nadaje się do kurcząt i kotletów cielęcych.

OGÓRKI „ZACIĄGANE” ŻÓŁTKAMI

1 kg ogórków, 1 1/2 łyżki masła, 1 łyżka mąki, 2 szklanki rosółu (może być z kostki), pieprz, sól, sok z jednej cytryny lub sok cytrynowy, 2 żółtka

Zrobić zasmażkę z masła i mąki. Rozprowadzić rosółem, dodać soli, pieprzu i soku cytrynowego do smaku. Wrzucić do sosu pokrajane w plasterki ogórki i dusić wolno. Gdy będą miękkie, rozbić żółtka z 2 łyżkami przegotowanej wody, odstawić ogórki z ognia, „zaciągnąć” żółtkami i już nie gotować. Posypać posiekaną zieleniną i podawać do dań mięsnych.

OGÓRKI Z POMIDORAMI

1 kg młodych ogórków, 25 dag pomidorów, 25 dag cebuli, 1 szklanka śmietany, 1 łyżka mąki, 1 1/2 łyżki masła, zielony koperek, nac pietruszki, sól

Młode ogórki obrać i pokrajać w plasterki. Cebulę poszatkować cieniutko. Stopić masło, wrzucić cebulę, dusić aż zmięknie, włożyć ogórki i dusić dalej pod przykryciem. Pomidory umyć, pokrajać na kawałki, podać kilkoma łyżkami wody, rozgotować i przetrzeć przez sito. Dodać do ogórków i poddusić chwilę razem. Mąkę rozmieszać ze śmietaną, wlać do potrawy i wsypać zieleninę. Na półmisku obłożyć ogórki purée z ziemniaków.
Uwaga! Tak przygotowane ogórki można przyprawić

pieprzem i cukrem. Można też do nich dodać — oprócz koperku i natki — posiekany szczypiorek i estragon oraz przyprawę curry. Wówczas można podawać (na gorąco i na zimno) jako dodatek do potraw z ryb i mięsa.

OGÓRKI DO GARNIROWANIA MIĘSA

1 kg ogórków, 1 1/2 łyżki masła, 1/2 łyżki mąki, 1/2 cytryny lub sok cytrynowy, ok. 1 łyżeczki cukru, 1/2 szklanki rosółu (może być z kostki), 1/2 łyżeczki kminku, sól

Średniej wielkości ogórki obrać, pokrajać wzdłuż na kilka części, każdy kawałek przeciąć na pół. Dusić z masłem, dodając kminek i cukier oraz ok. 1/2 łyżeczki soli. Gdy się zrumienią, oprószyć mąką, zalać rosółem, dodać sok cytrynowy, zagotować. Obłożyć ogórkami pieczeń wieprzową lub baranią i połączyć je precedzonym sosem (odrzuć kminek).

OGÓRKI ZE ŚMIETANĄ

1 kg ogórków, 2 łyżki mąki, 1 duża łyżka margaryny, 1 cebula, koper, 1/2 szklanki śmietany, sól, cukier

Ogórki obrać, pokrajać w plasterki o grubości ok. 1 cm, obtoczyć w mące i zrumienić na tłuszczu. Pod koniec smażenia dodać cebulę pokrajaną w plastry. Zrumienione jarzynki włożyć do rondla, podać kilkoma łyżkami wody, osolic i dusić na małym ogniu, aż będą miękkie. Doprawić do smaku cukrem, koperkiem i zalać śmietaną. Króciutko podgrzać i podawać z ziemniakami.

OGÓRKI NADZIEWANE MIĘSEM DO ROSOŁU

4 ogórki, nadzienie z mięsa (jak na mielone kotlety lub na pierogi), rosół

Ogórki obrać, przekrajać na pół w poprzek, ostrą łyżeczką wybrać ziarna z miąższem i nadziać przygotowanym mięsem. Włożyć ogórki do rondelka, zalać rosół (może być z kostki) i gotować, aż będą miękkie. Wówczas wyjąć je, pokrajać w krążki i podać do rosółu.

JARZYNKI GOTOWANE NA PARZE

1 1/2 kg jarzyn (cukinia, kabaczek lub dynia, marchewka, zielony groszek, malutki kalafior, kalarepka, kawałek włoskiej kapusty), 10 dag masła lub palmy, 1 łyżka tartej bułki, 2 żółtka, 1 jajko, 1 1/2 szklanki przegotowanej śmietanki, 1 pełna łyżka cukru, ok. 12 dag masła do kraszenia

Warzywa oczyścić. Kapustę drobniutko poszatkować, marchew, cukinię (dynię lub kabaczki) i kalarepę — pokrajać na nieduże kawałki, kalafior rozebrać na „rózyczki”. Wszystkie warzywa opłukać i wraz z groszkiem włożyć do rondla. Dodać masło, podlać niewielką ilością wody, posolić i dusić do miękkości. Przystudzić i wymieszać z surowym jajkiem. Śmietankę wymieszać z cukrem i żółtkami. Rondel wysmarować masłem i włożyć jarzynki warstwami, polewając każdą warstwę śmietanką. Gdy rondel będzie napełniony — przykryć i wstawić do dużego garnka z wrzącą wodą. Gotować 1 godz. Wyłożyć na półmisek i polać rumianą tartą bułeczką z masłem.



NAPOJE

NAPÓJ ZIELONY

1 kg ogórków, 3 strąki papryki, 4 łyżki posiekanego koperku, sok z cytryny, sól, pieprz, lód

Obrane ogórki i paprykę oczyszczoną z pestek pokrajając na kawałki, dodać posiekany koperek i wycisnąć z tego sok w sokowirówce. Doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem cytrynowym. Dodać lód.

NAPÓJ OGÓRKOWY Z KEFIREM

3 szklanki kefiru, 2—3 ogórki, 2 łyżki koperku i naci pietruszki posiekanych, 1 łyżka keczupu, sól, pieprz

Ogórki umyć i oziębnić w lodówce. Następnie obrać, zetrzeć na jarzynowej tarce, dodać również oziębiony w lodówce kefir, posiekaną natkę z koperkiem i keczup. Zmiksować. Doprawić solą i pieprzem. Nalewać do szklanek. Podawać napój dobrze oziębiony.

NAPÓJ MLECZNO-OGÓRKOWY

3 szklanki zsiadłego mleka, 25 dag ogórków, 2 łyżki posiekanego koperku, pieprz

Zsiadłe mleko oziębic w lodówce. Ogórki umyć, obrać, zetrzeć na tarce lub drobniutko posiekać. Wymieszać w mikserze mleko z ogórkami i zielenią. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

NAPÓJ Z MELONA

50 dag melona, 1—2 żółtka, cukier puder, sok z cytryny lub 1 łyżeczka koncentratu z róży, cukier

Oczyszczony i pokrajany w plastry melon zmiksować z dodatkiem 2 szklanek przegotowanej wody, cukru pudru i żółtek. Doprawić do smaku sokiem z cytryny lub koncentratem z róży i jeszcze ewentualnie cukrem.

NAPÓJ Z ARBUZA

50 dag arbuza, cukier puder, sok cytrynowy, 1/2 kieliszka alkoholu, lód

Arbuz obrać ze skóry, odrzucić pestki, zmiksować, dodać do smaku trochę cukru pudru, kilka kropli soku cytrynowego, alkohol (winiak, wermut, rum). Rozlać do szklanek, do każdej włożyć 1—2 kostki lodu.



SOSY

SOS KORNISZONOWY

5 korniszonów, 1 łyżka smalcu, 1 cebula, 1 łyżka mąki, 1 szklanka mocnego rosółu, 3 łyżki śmietany, 1 łyżka posiekanego szczypiorku, sól, cukier

Cebulę drobno posiekać i zrumienić na smalcu. Dodać mąkę, drobno posiekane korniszony i wymieszać. Rozprowadzić rosółem, wlewając go powoli. Gotować kilka minut. Zdjąć z ognia, dodać śmietanę, doprawić do smaku solą i cukrem. Podawać do sztuki mięs i gotowanej wieprzowiny.

SOS Z SUROWYCH OGÓRKÓW

1 ogórek, 1/2 szklanki śmietany, 2 łyżki soku cytrynowego, sól, pieprz

Ogórek umyć, obrać, pokrajać w małe kawałki, odzrucając pestki. Śmietanę ubijać trzepaczką i dodawać w czasie ubijania stopniowo ogórki i sok cytrynowy. Doprawić solą i pieprzem. Podawać do zimnej ryby.

SOS KAPAROWO-KORNISZONOWY

4 cebule, 2 łyżki kaparów, 3—4 korniszony, 1/2 szklanki rosółu lub wywaru z włośczonej, 1/2 szklanki białego wina (wytrawnego — może być domowe), 1/2 łyżki mąki, 1 łyżka masła, sól, pieprz, cukier, 1 łyżka zieleniny, 1—2 żółtka

Cebule obrać, posiekać, podduścić z dodatkiem masła lub oliwy, ale nie rumienić. Gdy nieco zmięknie, oprószyć mąką, zalać rosółem lub wywarem z włośczonej. Chwilę gotować pod przykryciem, ostudzić, zmiksować lub przetrzeć przez sito. Dodać do przecieru kapary, drobniutko posiekane korniszony oraz wino, zagotować i odstawić. Doprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem. Zaciągnąć żółtkami i wsypać zieleninę. Podawać do sztuki mięs, ryb gotowanych i drobiu.

SOS Z KWASZONYCH OGÓRKÓW

1 kiszony ogórek, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 2 łyżki kwasu ogórkowego, 1/2 szklanki śmietany, natka, koperek

Zrobić białą zasmażkę z masła i mąki, wlać do niej 1 szklankę wody lub rosółu z koncentratu. Dodać kwas ogórkowy, wrzucić posiekaną natkę i koperek oraz obrany ze skórki i pokrajany w cienki makaronik ogórek. Chwilę gotować. Przed podaniem wlać śmietanę. Jeśli sos robi

się na rosole, można nie używać śmietany, ale dodać 1/2 ząbka czosnku i nieco więcej kwasu ogórkowego; smak musi być wyraźnie kwaskowy. Tak samo można zrobić sos z surowego ogórka, ale wówczas trzeba go zakwasić sokiem cytrynowym. Podawać m.in. do sztuki mięs, a także np. do kotletów ziemniaczanych.

SOS OGÓRKOWY Z ŻÓŁTKIEM

Składniki, jak w poprzednim przepisie; dodatkowo: 1 żółtko

Zrobić sos tak samo, jak poprzedni. Do śmietany wbić żółtko, rozbełtać i tuż przed podaniem wlać do sosu. Po dodaniu żółtka już nie gotować.





DESERY

BUDYŃ Z DYNI I

50 dag oczyszczonej dyni, 1/2 szklanki mleka, 5 dag masła, 4 jajka, 4 łyżki tartej bułki, 5 dag migdałów, 10 dag cukru, skórka otarta z połowy cytryny (umytej i sparzonej) lub kilka kropli zapachu cytrynowego, 2 opakowania cukru wanilinowego, masło i tarta bułka do formy

Migdały sparzyć, obrać ze skórki i pokrajać w piórka. Mięsz dyni pokrajać w kawałki, zalać wrzącym mlekiem i ugotować do miękkości mieszając, żeby się nie przypalił. Przetrzeć przez sito lub zmiksować. Masło utrzeć, dodając po 1 żółtku i po trochu cukru (2 łyżki cukru odłożyć). Do pulchnej masy dodawać po trochu przetartą dynię, cały czas ucierając. Z białek ubić pianę, a kiedy jest sztywna — dodać resztę cukru i dalej ubijać. Dodać cukier wanilinowy i skórkę cytrynową lub zapach. Sztywną, lśniąca pianę wymieszać ostrożnie z masą dyniową, dodać tartą bułkę i migdały. Formę budyniową wysmarować masłem, wysypać tartą bułką i przełożyć tam

masę. Formę zamknąć, wstawić do naczynia z wrzącą wodą i gotować pod przykryciem 45—50 min. Podawać budyń wyłożony na półmisek, polany sokiem owocowym, np. malinowym lub wiśniowym. Zamiast migdałów można użyć posiekanych orzechów.

BUDYŃ Z DYNII II

1 kg dyni, 1 łyżka masła, 4 jajka, 3 łyżki tartej bułki, 2—3 łyżki cukru, stopione masło lub margaryna albo mleczko waniliowe z dodatkiem odrobiny wina

Dynię obrać, oczyścić, pokrajać w kostkę, wrzucić do wrzącej, osolonej wody, obgotować, odcedzić i przetrzeć przez sito. Masło utrzeć z żółtkami, dodać tartą bułkę, cukier i połączyć z dynią. Z białek ubić sztywną pianę, lekko wymieszać; można dodać duży kieliszek araku i kilka zmielonych lub drobniutko posiekanych migdałów. Masę włożyć do natłuszczonej i wysypanej tartą bułką formy budyniowej i ugotować na parze (ok. 1 godz.). Podawać budyń polany stopionym masłem lub mleczkiem waniliowym z dodatkiem wina.

„PAJA” Z DYNII

Ciasto: 30 dag mąki, 15 dag tłuszczu (np. masło roślinne), 1 jajko, 1 żółtko, 10 dag cukru pudru, 1/2 paczki proszku do pieczenia;

Nadzienie: 2 jajka, 3/4 szklanki utartego na drobnej tarce, oczyszczonego miąższu dyni, 3/4 szklanki cukru, 1 płaska łyżeczka cynamonu, 1/2 łyżeczki imbiru, 1/4 łyżeczki sproszkowanych (utłuczonych lub zmielonych) goździków, 1 1/2 szklanki mleka skondensowanego, masło do wysmarowania blachy

Z podanych wyżej składników zagnieść ciasto. Wyłożyć je do wysmarowanej tłuszczem blachy lub do 2 mniejszych tortownic. Składniki nadzienia wymieszać starannie i wylać na ciasto. Piec przez pierwsze 15 min w temperaturze 220°C (wstawić do nagrzanego piekarnika), potem zmniejszyć ogień do 180°C i piec dalsze 45 min. Ostudzić. Podawać z bitą śmietaną.

RACUSZKI Z DYNI

1 kg oczyszczonej dyni, 4—5 jajek, 1 łyżka margaryny, 1 łyżka cukru, 1 pełna szklanka mąki, szczypta soli, tłuszcz do smażenia (margaryna, olej), cukier puder do posypania, śmietana do polania

Dynię zetrzeć na jarzynowej tarce. Żółtka utrzeć z margaryną i cukrem. Wymieszać żółtka, dynię i mąkę. Nieco osolić. Z białek ubić sztywną pianę i wymieszać z masą dyniową. Na rozgrzany na patelni tłuszcz kłaść małe placuszki i smażyć rumieniąc z obu stron na złoty kolor. Racuszki je się zaraz po usmażeniu, podając do nich oddzielnie cukier puder i śmietaną.

DESER Z DYNI PO GRUZIŃSKU

1 dynia (ok. 50 dag), 7 dag ryżu, 2 łyżki masła lub margaryny, 20 dag jabłek (antonówka lub reneta), 7 dag suszonych śliwek, 3 dag cukru, szczypta mielonego cynamonu, sól, ewentualnie trochę rodzynków

Dynię umyć, ostrym nożem ściąć czubek, wyjąć łyżką miąższ z pestkami i jeszcze raz umyć. Mięksiz dyni wybrać, drobno posiekać, dodać ugotowany na sypko ryż.

Śliwki namoczyć, pokrajać w paseczki, wyrzucając pestki. Jabłka pokrajać w słupki. Do dyni i ryżu dodać śliwki, jabłka, rodzynki (sparzone wrzątkiem i odcedzone), cukier, stopione masło, cynamon i sól. Dobrze wszystko wymieszać i tym nadzieniem napełnić dynię (a właściwie skórkę od dyni). Przykryć ściętym czubkiem, ułożyć na blasze wysmarowanej olejem i wstawić do mocno nagrzanego piekarnika. Zapiekać ok. 40 min. Podać w całości na stół. Łyżką wybierać porcje. Oddzielnie podać stopione masło lub śmietanę wymieszaną z cukrem i cukrem wanilinowym do polania.

SMAŻONE KABACZKI NA SŁODKO

60 dag kabaczków lub cukini, oliwa lub olej do smażenia, 1 łyżeczka mielonego cynamonu, 2 szklanki jogurtu, cukier puder do posypania

Kabaczki obrać ze skóry (młodych cukini nie trzeba obierać), odrzucić gniazda nasienne, pokrajać w plasterki o grubości 1 cm. Oprószyć leciutko solą. Smażyć na rozgrzonym tłuszczu, rumieniąc z obu stron. Ułożyć na półmisku, polać jogurtem wymieszanym z cynamonem, posypać obficie cukrem pudrem.

MUS Z DYNI I JABŁEK

30 dag dyni, 2 kwaśne jabłka, 3—4 łyżki cukru, 1 cukier wanilinowy, 2—3 białka, skórka z cytryny lub pomarańczy albo po kilka kropli zapachu cytrynowego czy pomarańczowego

Oczyszczoną dynię pokrajać w nieduże kawałki. Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne i również pokrajać w ka-

wałki. Zagotować 1/2 szklanki wody i do wrzątku wrzucić dynię i jabłka oraz połowę cukru. Rozgotować na miążgę. Z białek ubić sztywną pianę, stopniowo dodawać resztę cukru, stale ubijając. Lśniąca sztywną pianę wymieszać (nadal ubijając) z przestudzoną masą jabłkowo-dyniową. Dodać cukier wanilinowy i skórkę otartą z cytryny czy pomarańczy lub zapach. Gotowy deser wyłożyć na salaterkę albo do kompotierek i oziębic. Na elegantsze okazje można dodać bitą śmietanę, pokrajane orzechy lub migdały i ewentualnie rodzyunki.

ARBUZ

Podaje się go na deser, niczym w zasadzie nie przyprawiając. Jeden warunek: musi być bardzo zimny, więc należy go wstawić do lodówki na kilka godzin.

I. Każdemu podać nożyk do owoców, widelczyk (taki jak do ciastek) i talerzyk. Na stole krajać arbuz (wówczas jest najbardziej soczysty), kłaść każdemu cząstkę na talerzyk i jeść nożem i widelczykiem.

II. Oziębiony arbuz przekrajać, obrać ze skóry, podzielić na nieduże kawałki, odrzucając pestki. Ułożyć je w salaterce lub na półmisku w piramidę. Nakładać do kompotierek lub na talerzyki deserowe; można jeść łyżeczką.

III. Pokrajany w kostkę miąższ arbuza może być podstawą każdej owocowej sałatki. Można go mieszać z jabłkami, gruszkami, renklodami lub bananem, dodając również posiekane migdały i orzechy. Jak każdą owocową sałatkę — trzeba posypać cukrem pudrem, skropić sokiem cytryny i winem.

SURÓWKA Z MELONA

Niezbyt duży melon (ok. 1 kg), cukier puder, sok cytrynowy, 1—2 kieliszki alkoholu (winiak, wermut, wino) albo kieliszek czystej wódki i kilka kropli zapachu rumowego lub arakowego

Melon obrać ze skóry, przekrajać, wyjąć miąższ z pestkami, opłukać. Pokrajać w średniej wielkości kostkę. Włożyć do salaterki, posypać suto cukrem pudrem, skropić sokiem cytrynowym i alkoholem. Wstawić do lodówki na kilka godzin. Podawać bardzo zimny.

SURÓWKA Z MELONA Z JABŁKAMI

50 dag melona, 50 dag jabłek, 3 łyżki cukru pudru, cukier wanilinowy, 1/2—3/4 szklanki słodkiej śmietanki, ewentualnie 5 dag migdałów

Jabłka i melon obrać, pokrajać w słupki, posypać cukrem pudrem i cukrem wanilinowym. Połączyć śmietaną, oziębłą. Migdały sparzyć, obrać ze skórki, posiekać, zrumienić w piekarniku i posypać sałatkę tuż przed podaniem.

SURÓWKA Z MALIN I MELONA

30 dag melona, 30 dag malin, cukier

Melon obrać, oczyścić z nasion, pokrajać w kostkę i wyłożyć na salaterkę. Maliny umyć, odcedzić z wody i posypać nimi melon. Oprószyć cukrem, wstawić do lodówki. Podawać z bitą śmietaną lub lodami śmietankowymi.

MELON PO PARYSKU

1 kg melona, 1/2 szklanki wiśniówki, 3/4 szklanki cukru

Oczyszczony melon pokrajać w słupki, posypać cukrem, skropić wiśniówką, oziębic. Można tak przygotowaną sałatkę włożyć do drugiego melona, z którego wybrano ostrą łyżką miąższ z pestkami, i oziębic razem. Podawać na deser.

KOMPOT Z MELONA

1 dojrzały melon (ok. 1 kg), 50 dag cukru, 1/2 szklanki wody, sok cytrynowy

Melon obrać, odrzucić miąższ z pestkami, opłukać, pokrajać na zgrabne kawałki i ułożyć w salaterce. Z wody i cukru ugotować gęsty syrop, odszumować, zakwasić sokiem cytrynowym i gorącym zalać melon. Ostudzić, a potem oziębic w lodówce.

GALARETKA Z MELONA

50 dag melona ananasowego, 2 szklanki białego wina, 15 dag cukru, sok z cytryny lub sok cytrynowy konserwowany, żelatyna wg przepisu na opakowaniu

Melon obrać, odrzucić komorę nasienną, opłukać i zetrzeć na tarce. Zalać winem, zagotować i przecedzić przez gazę lub bardzo gęste sito. Cukier zalać wodą (1/2 szklanki), zagotować, odszumować, wlać sok z melona, wcisnąć do smaku soku z cytryny lub dolać zaprawy

cytrynowej. Żelatynę rozpuścić w małej ilości płynu, dodać do melona, wymieszać. Wlać do formy i odstawić galaretkę, aż się zsiądzie.

MUS Z MELONA

30—40 dag oczyszczonego melona, 4 jajka, 15 dag cukru, 4 łyżeczki sproszkowanej żelatyny, sok cytrynowy

Połowę melona (ok. 15 dag) zmixować. Resztę pokrajać na małe kawałki. Żelatynę zalać jak najmniejszą ilością wody, zagotować i odstawić. Z białek ubić bardzo sztywną pianę i nie przestając ubijać dodawać po łyżce cukru, a potem kolejno po 1 żółtku; w końcu dodać zmixowany melon i żelatynę, nadal ubijając. Wymieszać delikatnie z pokrajonym na kawałki melonem i przełożyć do salaterki lub kompotierek. Można dodać kilka kropli zapachu rumowego. Na elegantsze okazje można utrzeć na tarce mały kawałek czekolady i posypać mus tuż przed podaniem.

KREM Z MELONA Z WINEM

30 dag oczyszczonego melona, 1 szklanka białego wina, 5 listków żelatyny, 1 szklanka bitej śmietany, cukier, kilka kropli alkoholu

Melon zetrzeć na tarce. Wino podgrzać, rozpuścić w nim namoczoną w zimnej wodzie i odcisniętą żelatynę. Ostudzić, wymieszać z utartym melonem, dodać cukru do smaku. Gdy masa zacznie gęstnieć, wymieszać z bitą śmietaną i pozostawić w chłodnym miejscu do zastygnięcia.



PRZETWORY

PIKLE Z DYNI

Z dojrzałych dyni wykrawać kulki lub miąższ pokrajając w słupki. Wrzucić na mocno osoloną wodę i ugotować do miękkości. Odcedzić, przestudzić. Włożyć do słoja i zalać przegotowanym i ostudzonym octem (6-procentowy ocet wymieszany pół na pół z wodą). Pozostawić tak przez kilka tygodni. Potem ocet zlać, ugotować zalewę (zob. pikle z ogórków) i zalać nią dynię.

DYNIA W OCCIE I

2 kg dyni, 75 dag cukru, 1 1/2 szklanki 10-procentowego octu, 1 szklanka wody

Dynię umyć, obrać, przekrajając na pół, wybrać nasiona, pokrajając w słupki, w kostkę lub wydrążyć łyżeczką kulki. Cukier wsypać do rondla, dodać ocet i wodę,

ugotować syrop. Wrzucić do syropu dynię i gotować mieszając na wolnym ogniu, aż stanie się przezroczysta. Ostudzić i ułożyć w słojach.

DYNIA W OCCIE II

1 kg dyni, 1 szklanka cukru, 1/2 szklanki 10-procentowego octu, goździki, angielskie ziele

Oczyszczoną dynię pokrajać w równą kostkę, włożyć do salaterki, posypać cukrem i pozostawić na noc. Następnego dnia zlać sok, zagotować i gorącym zalać dynię. Powtarzać tak przez 3 dni. Ostatniego dnia dodać do syropu ocet i przyprawę, zagotować, do gotującego wrzucić dynię, raz zagotować i odstawić. Ostudzić, przełożyć do słoików.

MARYNATA Z DYNI SŁODKO-KWAŚNA

1 1/2 kg dojrzałej, twardej dyni, 2 1/2 szklanki wody, 1 szklanka octu 6-procentowego, 2—3 dag soli, 2—4 dag cukru, kilka ziaren angielskiego zienia, 2—4 dag goździków, 2—3 listki laurowe

Dynię pokrajać w kostkę i wrzucić do wrzącej wody: kostki wielkości 2 cm na 4—5 min, wielkości 3 cm na 7—8 min. Odcedzić, włożyć do zimnej wody. Najlepiej gotować dynię na metalowym sicie, które potem przełożyć do zimnej wody. Odcedzić, odsączyć i układać w słoikach. Z podanych wyżej składników ugotować zalewę i gorącą zalać dynię. Zamknąć i pasteryzować w temperaturze 85°C: słoiki 1/2 l — 15 min, większe — 20 min.

Uwaga! Jeśli chcemy otrzymać dynię pikantniejszą, postępujemy tak samo, tylko przygotowujemy inną zalewę. Do 1 3/4 szklanki wody wlewamy 1 1/2—1 3/4 szklanki octu 6-procentowego, a oprócz wymienionych wyżej przypraw — dodajemy trochę cynamonu, pieprzu, liści czarnej porzeczki i gorczycy.

POWIDELKA Z DYNI

Dowolna ilość dyni, tyle cukru — ile waży surowa, oczyszczona dynia, sok z kilku cytryn lub sok cytrynowy konserwowany, 1 łyżeczka imbiru, skórka z cytryny lub pomarańczy (umyta i sparzona) albo kilka kropli zapachu cytrynowego czy pomarańczowego

Oczyszczoną dynię zważyć. Pokrajać w kostkę, zalać niewielką ilością wody (2 łyżki) i dusić pod przykryciem często mieszając, żeby się nie przypaliła. Gdy się rozgotuje, przetrzeć przez sito lub zmiksować, dodać odważoną ilość cukru, sok cytrynowy, imbir, skórkę cytrynową lub pomarańczową (skórkę daje się dla zapachu, po usmażeniu powideł trzeba ją wyjąć). Smażyć powidła do pożądanej gęstości albo zapiec w kamiennym garneczku w piekarniku, przy małym ogniu, aż na wierzchu utworzy się sucha warstwa. Można nie wysuszać dyni, tylko gorącą wkładać do stoików typu twist.

Uwaga! Do zagęszczonych powideł można pod koniec smażenia dodać połówki moreli i razem przesmażyć. Można dodać — oprócz świeżych — także suszone, namoczone morele, po odrzuceniu pestek.

KONFITURY Z DYNI

1 kg dyni, 1 1/2 kg cukru, 1 szklanka octu, 2 cytryny lub sok cytrynowy konserwowany, 1 laska wanilii lub cukier wanilinowy, 5 goździków, laska cynamonu

Dynię obrać, oczyścić, łyżeczką wykrawać z niej kulki. Zważyć je i na 1 kg zagotować 1 l wody z dodatkiem octu. Włożyć goździki, cynamon, kawałek skórki cytrynowej lub kilka kropli zapachu cytrynowego, zagotować. Do wrzątku włożyć gałki z dyni i gotować, aż zmiękną. Wówczas odcedzić i pozostawić na sicie, aby obiekły z wody. Zagotować cukier z 3 szklankami wody, włożyć do syropu dynię i rozciętą wzdłuż laskę wanilii. Gotować wolniutko, aż dynia stanie się przeźroczysta. Dodać tyle soku cytrynowego, aby smak konfitury był kwaskowaty. Gotować jeszcze kilka minut, przestudzić, przełożyć do słoja.

Uwaga! Zamiast wanilii można dodać do smażenia zapach ananasowy i wówczas nie należy dodawać już innych przypraw. Konfitury będą imitowały ananas.

KONFITURY ANANASOWE Z DYNI LUB KABACZKA

Dynia lub kabaczek, cukier, kwasek cytrynowy, aromat ananasowy (może być pomarańczowy — wówczas konfitura będzie przypominała konfitury pomarańczowe)

Dynię pokrajać w zgrabne, równej wielkości kawałki, wrzucić do wrzącej wody, zakwaszonej kwaskiem cytrynowym. Obgotować przez 2—3 min i odcedzić. Przygotować gęsty syrop z cukru z niewielkim dodatkiem wody i smażyć dynię. Kiedy będzie prawie gotowa, dodać aromat i smażyć jeszcze kilka minut.

KWASZONA CUKINIA

Cukinię kwasi się tak samo, jak ogórki. Należy wybierać do kiszenia (i w ogóle konserwowania) małe cukinie, o długości nie więcej niż 10—15 cm.

PIKANTNE KONFITURY Z DYNI LUB KABACZKA

Na 50 dag oczyszczonej dyni lub kabaczka — 1 kg cukru, imbir, biały pieprz

Oczyszczoną dynię lub kabaczek pokrajać w słupki, wrzucić na wrzącą wodę i na w pół ugotować. Odsączyć z wody, wysypać na półmisek i każdy kawałek obficie posypać imbirem oraz mielonym białym pieprzem. Pozostawić tak na 24 godz. Zrobić syrop z cukru (z niewielkim dodatkiem wody) i przestudzonym zalać dynię. Nazajutrz zlać syrop, zagotować i znów zalać dynię. Powtarzać tak przez kilka dni, za każdym razem cedząc syrop przez gęste sito lub kawałek lnianej tkaniny. Kiedy syrop jest dość gęsty, wrzucić do gotującego się dynię, raz zagotować, wyjąć z syropu, układać do słoików i zalać sklarowanym syropem.

KONFITURY Z CUKINI

Gruba, duża cukinia, tyle cukru — ile waży oczyszczone krążki cukini, kwasek cytrynowy, aromaty (w zależności od gustu może być: cukier wanilinowy, zapach pomarańczowy, rumowy lub ananasowy)

Cukinię obrać ze skóry, pokrajać w plastry o grubości 1—2 cm, ostrym nożykiem wykrajać z każdego krążka

miąższ z pestkami i wydrążone krążki zważyć. Odważyć także cukier. Gotować we wrzącej, lekko posolonej wodzie 10—15 min (młodą cukinię — nieco krócej). Wyjmować delikatnie cedzakową łyżką na sito, aby obciekły. Z cukru i niewielkiej ilości wody zrobić syrop, dodać do smaku kwasu cytrynowego i aromat. Jeśli mamy skórki pomarańczowe, cytrynowe, cynamon lub prawdziwą wanilię, trzeba je oddzielnie wygotować w małej ilości wody i do syropu dodać tylko wywar, gdyż od przypraw konfitury ciemnieją. Do gotującego się syropu z zapachami i kwasem ostrożnie wkładać krążki cukini i smażyć przez kilkanaście minut. W wyprażonych w piekarniku słoikach układać warstwami usmażone krążki cukini i zalewać gorącym syropem. Zamknąć twisty, przewrócić do góry dnem i pozostawić do wystygnięcia.

OGÓRKI MAŁOSOLNE KLASYCZNE

2 1/2 kg ogórków, koper z nasionami i łodygami, duża główka czosnku, duży korzeń chrzanu, sól, liście dębowe i wiśniowe

Ogórki umyć w dużej ilości wody. Dno garnka wyłożyć umyтым koprem, ułożyć ciasno warstwę ogórków, posypać kilkoma ząbkami czosnku, dodać kawałek obranego chrzanu, kilka listków dębowych i wiśniowych oraz koper. Na to dać warstwę ogórków. I tak układać warstwami na przemian aż do wyczerpania składników; na wierzchu — warstwa przypraw. Wymieszać zimną wodę przegotowaną, ale można brać nie gotowaną wodę, np. ze studni, z solą, biorąc 2 łyżki stołowe na 1 l. Zalać zalewą ogórki tak, aby były pokryte. Przykryć czystą, wyszorowaną deseczką lub talerzykiem, obciążyć umy-

tym, czystym kamieniem. Postawić w ciepłym miejscu, np. na słońcu. Po 3 dniach nadają się do jedzenia. Wówczas odstawić w chłodne miejsce, aby już się nie kisiły.

Uwaga! Ogórki można kwaszić w kamiennym garnku, w dużym słoju, a także w emaliowanym (nieobtłuczonym) rondlu. W 5-litrowym naczyniu zmieści się 2—2 1/2 kg ogórków.

W staropolskiej kuchni zalecało się jako dodatek do kiszenia: na 2 kg ogórków — 2—3 czubate łyżki miodu.

OGÓRKI MAŁOSOLNE SZYBKIE

Przygotować wszystkie składniki jak wyżej. Przed kwaszeniem obciąć ogórkiem „piętki”. Zalewę przygotować z gorącej wody i gorącą zalać ogórki. Ukwaszą się szybciej.

OGÓRKI KWASZONE W SŁOJACH

Przygotować ogórki i przyprawy jak wyżej. Umyte ogórki układać w 1-litrowych słojach twist lub wekach, przekładając przyprawami. Zimną wodę (wprost z kranu) wymieszać z solą, biorąc 2 płaskie łyżki na 1 l i zalewać ogórki do pełna. Słoje zamknąć i ustawić na grubej warstwie gazet lub na ściereczce, ponieważ w czasie kiszenia może ze stojów wyciec nieco płynu. Po 2 tygodniach fermentacja będzie zakończona. Trzeba wówczas sprawdzić czy słoje są dobrze zakręcone i można je wówczas (szczelnie zamknięte) schować do szafki lub spizarki. Są dobre do wiosny (do Wielkanocy).

OGÓRKI KONSERWOWANE

Ogórki równej wielkości (możliwie małe), 1 szklanka 10-procentowego octu, 5 szklanek wody, 1 1/2 łyżki cukru, 1 1/2 łyżki soli, 10 ziarenek angielskiego ziela, 4 listki laurowe, 1 łyżeczka białej gorczycy, 1 drobno posiekana cebula, kawałek marchewki pokrajanej w plasterki, kawałek obranego korzenia chrzanu, koper

Wszystkie składniki zalewy włożyć do rondla i zagotować. Zalać ogórki ułożone w słojach, zamknąć je, ustawić w dużym garnku, którego dno wyłożyć papierem lub ściereczką, i podgrzewać. Od zagotowania utrzymywać w stanie wrzenia (żeby woda tylko „mrugała”) na małym ogniu jeszcze 5 min. Wówczas zdjąć z ognia i pozostawić do wystygnięcia. Zimne słoje wyjąć z rondla i przechowywać w chłodnym miejscu.

Uwaga! Jeśli mamy ocet 6-procentowy, mieszamy go z 3 szklankami wody i dodajemy 1 łyżkę cukru i 1 łyżkę soli.

OGÓRKI PASTERYZOWANE

2 kg ogórków, 3—4 łyżki soli, 1 główka czosnku, 1/2 łyżki nasion kopru, kawałek chrzanu, 1 łyżeczka gorczycy, kilka liści wiśniowych lub dębowych, kilka ziaren pieprzu, 2 listki laurowe, 1/2 łyżeczki cukru

Ogórki zakwasić, tak jak małosolne. Po 10 dniach przełożyć do stoików twist lub weków. Zalewę zagotować, gorącą zalać ogórki, słoje zamknąć i pasteryzować w temperaturze 95°C: słoje 1/2-litrowe — 15 min, większe — 20 min. Ostudzić. Przechowywać w chłodnym miejscu.

KORNISZONY

1 kg drobnych ogóreczków (długości 2—5 cm), 4 łyżki soli, 1/2 szklanki octu 10-procentowego, 3 łyżki cukru, kilka ziarenek angielskiego ziela i listków laurowych, 1 mała marchewka, ewentualnie 3—4 ząbki czosnku, jeśli ktoś lubi

Ogóreczki dokładnie umyć, ułożyć w kamiennym garnku lub w misce, przysypując solą. Obciążyć i zostawić na 24 godz. Następnie ułożyć w słoikach. Marchew umyć, pokrajać karbowanym nożykiem w plasterki. Ocet zmieszać z wodą (1 1/2 szklanki), dodać listek, ziele angielskie, marchew oraz cukier i zagotować. Czosnek lub lepiej cebulę obrać, umyć, pokrajać w piórka, włożyć do słoików. Zalać korniszony gorącą zalewą i pasteryzować 20 min. Ostudzić.

PIKLE ANGIELSKIE

50 dag wyrosniętych ogórków, 50 dag kalafiora, 2—3 marchewki, 20 dag fasolki szparagowej, 3/4 szklanki octu 10-procentowego, 2—3 łyżki musztardy, 3—4 szklanki cukru, 4 ząbki czosnku, listek laurowy, kilka ziaren pieprzu, gorczycy, angielskiego ziela, goździków i kolendry

Warzywa umyć, oczyścić, opłukać. Ogórki przekrajać wzdłuż na pół, wydrążyć nasiona, pokrajać w słupki, marchew — w krążki, fasolkę — w nieduże (ok. 2 cm) kawałki. Wszystkie warzywa wrzucić na wrzątek, gotować 10 min, odcedzić, ułożyć w stojach.

Zagotować 2 szklanki wody z cukrem, octem i przyprawami korzennymi. Zalewę wymieszać z musztardą i posiekany czosnkiem, przyprawić do smaku solą. Podgrzać

i gorącą zalać pikle. Zamknąć słoiki, wstawić do kotła z ogrzaną wodą, doprowadzić do wrzenia i pasteryzować w temperaturze 95°C przez 30 min. Ostudzić.

MIZERIA SOLONA NA ZIMĘ I

Na 1 kg obranych ogórków — 5 dag soli

Świeże ogórki obrać, zetrzeć na nożu tarki, włożyć na sito, posolić i zostawić na 2 godz., by częściowo obciekły z wody. Na dno słoja lub kamiennego garnka wsypać warstwę soli o grubości 2 cm, a potem układać w nim mizerię, silnie ugniatając. Od dobrego ugniecenia ogórków zależy udanie się przetworu. Na wierzch wysypać resztę soli. Pergaminowy krążek zanurzyć w roztworze benzoesu sodu, przykryć ogórki, zamknąć słoiki. Przechowywać w ciemnym, chłodnym miejscu.

MIZERIA SOLONA NA ZIMĘ II

Ogórki, ocet 6-procentowy, olej, pieprz mielony, sól

Ogórki umyć, obrać, pokrajać w cieniutkie plasterki. Dobrze nasolić i pozostawić na 24 godz. Wyjąć z soli i wycisnąć w serwetce. Układać w słojach, przesypując mielonym pieprzem. Zalać przegotowanym, przestudzonym octem. Na wierzch nalać sporo (2 cm) oleju, słoiki zamknąć i przechowywać w chłodnym, suchym miejscu. Biorąc do użycia, opłukać i przyprawić świeżą oliwą i octem.

PIKLE Z OGÓRKÓW

1 kg dużych, wyrosniętych ogórków, 2 łyżki soli, 1/2 szklanki octu 10-procentowego, 5 łyżek cukru, kawałek cynamonu, po kilka ziaren pieprzu, gorzycy, angielskiego ziela i kolendry

Ogórki obrać, przekrajać wzdłuż, wydrążyć pestki z miąższem. Oczyszczone połówki pokrajać w słupki, wrzucić na wrzątek, gotować 1 min i odcedzić. Ułożyć w słoikach, zalać zalewą przygotowaną z wody (1 1/2 szklanki), octu i przypraw. Pasteryzować jak korniszony.

SŁODKO-KWAŚNE OGÓRKI

1 1/2 kg małych ogórków, 4 szklanki octu 6-procentowego, 50 dag cukru, korzenie, goździki, cynamon itp.

Małe, zielone ogóreczki obrać ze skóry, posolić na 6 godz., odlać wodę i osuszyć je w serwetce. Zalać gorącym octem, pozostawić na 2 dni. Ocet zlać, zagotować i gorącym zalać ogórki. Po upływie następnych 2 dni — ocet zlać. Z 2 szklanek świeżego octu i cukru ugotować syrop. Ogórki układać w słoju, przekładać korzeniami, zalać ciepłym syropem, przestudzić, zamknąć słoje.

KONFITURY Z OGÓRKÓW

1 kg obranych ogórków, 50 dag cukru, 1 pomarańcza, 1 cytryna, 5 goździków, kawałek cynamonu, kawałek wanilii

Ogórki obrać, odrzucając miękki środek z pestkami, pokrajać w zgrabne cząstki i zważyć. Zagotować wodę,

dodać korzenie, wrzucić ogórki i ugotować. Gdy są miękkie, odcedzić i pozostawić na sicie, aby dobrze obciekły. Wycisnąć sok z cytryny i pomarańczy, dodać wody (razem powinno być 3 szklanki), wsypać cukier i usmażyć syrop. Skórkę z cytryny i pomarańczy ścinać cieniutko, pokrajać w paseczki, ugotować w bardzo małej ilości wody, odcedzić i wywar dodać do syropu. Włożyć również do syropu kawałeczek wanilii, wsypać ogórki i smażyć, aż staną się przezroczyste. Przystudzić. Włożyć do słoików.

KOMPOT Z OGÓRKÓW

1 kg ogórków, 60 dag cukru, 6 goździków, 1 listek laurowy, 6 ziarenek angielskiego ziela, kilka ziarenek pieprzu, kawałek wanilii lub cukier wanilinowy, 1 szklanka octu, 3 cytryny lub sok cytrynowy konserwowany, 1 dag salicylu

Ogórki obrać, pokrajać w zgrabne części, odrzucając środki z pestkami, i odważyć 1 kg. Zagotować 1 l wody z octem, wrzucić ogórki i gotować aż na pół zmiękną (kilka minut). Odcedzić i pozostawić na sicie, aby zupełnie obciekły. Cukier zagotować z 1 szklanką wody, korzeniami i cytrynowym sokiem, włożyć do syropu ogórki, a gdy zagotują się kilka razy — wybrać je cedzakową łyżką i włożyć do słoików. Sok zagotować jeszcze raz, dodać do niego salicyl, ostudzić i chłodnym zalać ogórki. Zamknąć słoiki.

MELON W OCCIE I

1 melon średniej wielkości, nieprzejrzały (ok. 1 kg), 2 szklanki octu 6-procentowego, 50 dag cukru, goździki, cynamon

Melon obrać, przekrajać, odrzucić miąższ z pestkami. Pokrajać w niezbyt małe kawałki, układać w misce, przesypując cukrem. Zalać zimnym octem. Na drugi dzień zlać ocet z cukrem, zagotować, do wrzącego włożyć melon i ugotować uważając, aby nie był zbyt miękki i nie rozgotował się. Ostudzić, układać w słoju, przesypując goździkami i cynamonem. Zalać wystudzonym octem, zamknąć słoiki. Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.

MELON W OCCIE II

Melon średniej wielkości, ocet 10-procentowy, 75 dag cukru, goździki, cynamon

Melon obrać, oczyścić, pokrajać w kawałki wielkości ćwiartki gruszki. Wrzucić na wrzący ocet i gotować, aż będzie miękki. Odcedzić. Z 50 dag cukru i 1 szklanki wody zrobić syrop i letnim zalać melon. Na drugi dzień zlać syrop, dolać 12 1/2 dag cukru, zagotować i gorącym znów zalać melon. Na trzeci dzień znów zagotować syrop, dodając resztę cukru. Melon układać w słoikach, przekładając goździkami i cynamonem, zalać gorącym syropem, a kiedy przestygnie — zamknąć słoje.

Uwaga! Tak przygotowany melon ma smak pikantnej konfitury.

KONFITURY Z MELONA I

1 kg melona, 1 kg cukru, 2 kieliszki araku lub zapach arakowy

Niezupełnie dojrzały melon obrać, oczyścić i pokrajać w kostkę lub w słupki. Wrzucić do wrzącej wody, zago-

tować i odlać natychmiast, gdyż łatwo się rozpada. Wyłożyć na sito, przelać kilka razy zimną wodą, odsączyć. Przełożyć do miski i obficie skropić arakiem. Z cukru ugotować syrop z niewielkim dodatkiem wody, na wrzący wrzucić melon, smażyć chwilę na ostrym ogniu, później — na małym. Konfitury ostudzić i włożyć do słoików.

KONFITURY Z MELONA II

1 kg oczyszczonego melona, 70 dag cukru, kilka goździków, cynamon, kieliszek mocnego octu 10-procentowego

Niezbyt dojrzały melon pokrajać w paski o grubości 2 palców. Wrzucić je do wrzącej wody z dodatkiem szczypty soli, raz zagotować, odlać i odsączyć z wody na sicie. Z cukru ugotować gęsty syrop (wody dodać tylko tyle, żeby cukier się rozpuścił), zagotować, odszumować, dodać goździki, cynamon i kieliszek octu. Wyjąć z syropu cynamon i goździki i przestudzonym zalać melon. Na drugi dzień zlać syrop, zagotować i znów melon zalać. Po 3 dniach znów zlać syrop, zagotować i do gotującego wrzucić melon. Smażyć kilka minut, ostudzić i przekładać do słoików. Gdyby po kilku dniach okazało się, że syrop jest zbyt rzadki, należy jeszcze go przegotować.

MELON W CUKRZE

Z niezupełnie dojrzałego melona usmażyć konfitury. Wyjąć melon na sito, a syrop wygotować do gęstości. Wrzucić melon z powrotem do syropu, zagotować, zestawić z ognia i mieszać, aż całkowicie stężeje. Wówczas

wyjąć melon, ułożyć na sicie i tak pozostawić, aby wyschł. Powinien być suchy po 1 godz.; zbyt długo leżeć nie może, bo stwardnieje. Ułożyć kawałki melona w słoju, zamknąć. Gdyby w czasie przechowywania melon stawał się wilgotny, należy go wyjąć ze słoja i przesuszyć.

Uwaga! Tak przygotowany melon nadaje się do ubierania tortów, a także, zamiast bakalii, np. do keksów.

CYKATA

50 dag białej części arbuza, 50 dag cukru, sok z cytryny lub sok cytrynowy konserwowany, cukier wanilinowy

Między czerwonym, jadalnym miąższem a zieloną skórką arbuza jest biała część. Trzeba ją skrajać, pokrajać na równe kawałki, wrzucić na wrzątek i ugotować do miękkości. Zrobić syrop i gorącym zalać odsączony z wody arbuz. Na drugi dzień syrop zlać, zagotować i znów wrzącym zalać arbuz. Na trzeci dzień zlany syrop gotować do gęstości, skropić go sokiem cytrynowym, wrzucić arbuz i gotować, aż stanie się przezroczysty. Wówczas wyjąć go z syropu, odsączyć na sicie, obsypać miałkim cukrem, wymieszanym z cukrem wanilinowym i obsuszyć w ciepłym (nie gorącym) piekarniku. Przechowywać w słojach. Używać do ubierania tortów i innych wypieków wymagających bakalii.

KONFITURY Z ARBUZA

50 dag arbuza, 1 kg cukru, 1 cytryna

Obrany z łupin arbusz pokrząć na dowolne kawałki, namoczyć na 3 godz. w wodzie wapiennej. Opłukać starannie i ugotować do miękkości w czystej wodzie. Ugotować gęsty syrop z cukru i 2 szklanek wody, włożyć arbusz, dodać soku z cytryny i smażyć, aż stanie się przezroczysty, a syrop zgęstnieje. Ostudzić konfitury i wkładać do słoików.



BIBLIOGRAFIA

- D. Wysokińska: *Produkty spożywcze i ich wartości*. PWRiL 1968, Warszawa.
- M. Kalica: *Melony i kawony*. PWRiL 1980, Warszawa.
- H. Fajkowska i K. Wolfowa: *Warzywa mało znane*. PWRiL 1968. Warszawa.
- I. Gumowska: *Od ananasa do ziemniaka. Mały leksykon produktów spożywczych*. IW CRZZ 1967, Warszawa.

SPIS TREŚCI

OD AUTORKI	5
----------------------	---

WIADOMOŚCI OGÓLNE

GATUNKI I ODMIANY WARZYW DYNIOWATYCH	8
Dynia	8
Kabaczek	10
Cukinia	12
Ogórek	13
Melon	17
Kawon	19

PRZEPISY	23
---------------------------	-----------

SURÓWKI, SAŁATKI I PRZEKĄSKI	24
Surówka z dyni, jabłek i pomidorów	24
Surówka z kabaczką	24
Surówka z cukini	25
Surówka z cukini mieszana	25
Mizeria	26
Mizeria francuska	26
Surówka ogórkowa	27
Ogórki z rybą wędzoną	27
Ogórki z zaprawą żółtkową	28
Ogórki z serem	28
„Fałszywe” ogórki małosolne	28
Surówka z ogórków i rzodkwi	29
Surówka z ogórka małosolnego i buraczków	29
Surówka z ogórków, jajek i pomidorów	30
Surówka z ogórka, selera i jabłek	30
Surówka ogórkowo-jajeczna	31
Surówka wiosenna	31
Surówka z kwaszonych ogórków	31
Surówka z ogórków małosolnych	32
Jeżyki	32
Koreczki z ogórków lub melona	32
Ogórki nadziewane	33
Nadzienie do ogórków z wędzonej ryby	33
Nadzienie do ogórków z wędliny	34

Nadzienie do ogórków z białego sera	34
Nadzienie do ogórków z jajek	34
Nadzienie do ogórków z rzodkiewki i jajka	35
Nadzienie do ogórków sałatkowe	35
Łódeczki	35
Sałátka szopska (bułgarska)	36
Sałátka nicejska I	37
Sałátka nicejska II	37
Sałátka z kabaczką I	38
Sałátka z kabaczką II	38
Sałátka z kabaczką wykwiétna	39
Sałátka z cukini	39
Najłátwiejsza sałátka	40
Sałátka letnia	40
Sałátka węgierska	41
Sałátka złocista	41
Ogórki w sosie musztardowym	42
Sałátka z melona wykwiétna	42
Zakąska z melona I	43
Zakąska z melona II	43
ZUPY	45
Zupa z dyni	45
Zupa z dyni z groszkiem	45
Zupa z dyni z zacierką	46
Zupa z dyni z ziemniakami	46
Zupa z dyni na słódko	47
Zupa z dyni z bułeczką	47
Zupa z cukini	48
Włoska zupa jarzynowa	48
Barszcz ogórkowy	49
Zupa ogórkowa (postna)	49
Zupa ogórkowa na kościach	50
Zupa ogórkowa inaczej	50
Zupa ogórkowa na mleku	51
Zupa ogórkowa rumiana	51
Zupa ze świeżych ogórków	52
Zupa ze świeżych ogórków na kościach	52
Chłodnik ogórkowy	53
Chłodnik bałkański	53
Chłodnik z melona	54
DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE	55
Dynia zapiekana	55

Dynia przecierana — zapiekana	56
Dynia zapiekana z pomidorami I	56
Dynia zapiekana z pomidorami II	57
Pikantne racuszki z dyni	57
Racuszki z dyni z kiełbasą	58
Dynia lub kabaczek zapiekany z ryżem	59
Dynia, kabaczek, cukinia lub melon nadziewany	59
Dynia z ryżem	61
Dynia z orzechami	61
Dynia z ryżem i rodzynkami	62
Kabaczek zapiekany z mięsem	62
Kabaczki smażone w sosie pomidorowym	63
Kabaczki obsmażane z grzybami	63
Nadziewane kabaczki, cukinie lub dynie	64
Kabaczki faszerowane mięsem	64
Farsz rybny do kabaczków lub cukini	65
Farsz pieczarkowy do dyni, kabaczków lub cukini	66
Farsz jarzynowy do kabaczków lub cukini	66
Farsz z jajek do kabaczków lub cukini	66
Kabaczki nadziewane kaszą i grzybami	67
Kabaczki nadziewane inaczej	68
Kabaczki nadziewane ryżem i mięsem	68
Cukinia smażona	69
Cukinia lub kabaczek panierowany	69
Cukinia lub kabaczek zapiekany	70
Cukinia lub kabaczek panierowany z sosem greckim	70
Cukinia pieczona z wędliną	71
Cukinia pod beszamelem	71
Tarta z cukini	72
Zapiekanka z cukini lub kabaczka	73
Ogórki zapiekane	73
Ogórki nadziewane pieczarkami	74
Ogórki nadziewane mięsem I	74
Ogórki nadziewane mięsem II	75
Ogórki faszerowane po francusku (dietetyczne)	76
Ogórki z ziemniakami	76
Placek jarzynowy	77
Zapiekanka bałkańska	78
Potrawa afrykańska	79
Ratatuja (potrawa francuska)	79
Ratatuja dietetyczna	80
Ryba morska w ratatuji	80
Peperonata	81
Jesienny omlet	82

WARZYWA DYNIOWATE NA JARZYŃĘ	84
Dynia z jabłkami	84
Dynia duszona	84
Dynia à la szparagi	85
Dynia w białym sosie	85
Dynia na kwaśno	86
Dynia z kwasem ogórkowym	86
Dynia przecierana	87
Dynia oprószana	87
Dynia z papryką w śmietanie	88
Dynia z warzywami	88
Kabaczki lub cukinie z wody	89
Kabaczki w sosie śmietanowym	89
Kabaczki lub cukinie smażone z cebulą	89
Cukinia w sosie mlecznym	90
Ogórki duszone z miętą	90
Ogórki kwaszone duszone	91
Ogórki w rumianym sosie	91
Ogórki „zaciągane” żółtkami	92
Ogórki z pomidorami	92
Ogórki do garniowania mięsa	93
Ogórki ze śmietaną	93
Ogórki nadziewane mięsem do rosółu	94
Jarzyнки gotowane na parze	94
NAPOJE	95
Napój zielony	95
Napój ogórkowy z kefirem	95
Napój mleczno-ogórkowy	96
Napój z melona	96
Napój z arbuza	96
SOSY	97
Sos korniszonowy	97
Sos z surowych ogórków	97
Sos kaparowo-korniszonowy	98
Sos z kwaszonych ogórków	98
Sos ogórkowy z żółtkiem	99
DESERY	100
Budyń z dyni I	100
Budyń z dyni II	101
„Paja” z dyni	101
Deser z dyni po gruzińsku	102
Racuszki z dyni	102

Smażone kabaczki na słodko	103
Mus z dyni i jabłek	103
Arbuz	104
Surówka z melona	105
Surówka z melona z jabłkami	105
Surówka z malin i melona	105
Melon po parysku	106
Kompot z melona	106
Galaretka z melona	106
Mus z melona	107
Krem z melona z winem	107
PRZETWORY	108
Pikle z dyni	108
Dynia w occie I	108
Dynia w occie II	109
Marynata z dyni słodko-kwaśna	109
Powidełka z dyni	110
Konfitury z dyni	111
Konfitury ananasowe z dyni lub kabaczka	111
Kwaszona cukinia	112
Pikantne konfitury z dyni lub kabaczka	112
Konfitury z cukini	112
Ogórki małosolne klasyczne	113
Ogórki małosolne szybkie	114
Ogórki kwaszone w stojach	114
Ogórki konserwowane	115
Ogórki pasteryzowane	115
Korniszony	116
Pikle angielskie	116
Mizeria solona na zimę I	117
Mizeria solona na zimę II	117
Pikle z ogórków	118
Słodko-kwaśne ogórki	118
Konfitury z ogórków	118
Kompot z ogórków	119
Melon w occie I	119
Melon w occie II	120
Konfitury z melona I	120
Konfitury z melona II	121
Melon w cukrze	121
Cykata	122
Konfitury z arbuza	122
BIBLIOGRAFIA	123

Cena zł 60,-

ISBN 83-225-0148-X