

*Jadwiga  
Kłoszowska*

# ŚNIADANIA U KOWALSKICH

*Jadwiga Kłoszowska*

**ŚNIADANIA  
U KOWAŁSKICH**



WYDAWNICTWO WATRA WARSZAWA

Okladka i ilustracje **Julitta Gadomska**  
Redaktor **Jadwiga Bargoń-Odrzywołek**  
Redaktor techniczny **Elżbieta Babińska**  
Korektor **Danuta Witkowska**

**ISBN 83-225-0337-7**

© Copyright by Jadwiga Kłossowska

Wydawnictwo WATRA.  
Warszawa 1991. Wydanie I.  
Symbol 10835/RK. Format A5.  
Ark. wyd. 9,5. Ark. druk. 9,5.  
Szczecińskie Zakłady Graficzne  
Zam. nr 1698/11.10/91/I.

## OD AUTORA

Książka ta zamyka cykl publikacji o całodziennym żywieniu przeciętnej czteroosobowej rodziny (2 dorosłych i 2 dzieci w wieku h, tj. *Obiadów u Kowalskich* i *Kolacji u Kowalskich*). Ma te same założenia i ten sam układ. Króciutki wstęp zawiera bardzo zwięzłe wiadomości o zasadach prawidłowego żywienia. Druga część książki — podzielona na cztery rozdziały odpowiadające czterem porom roku — zawiera po 30 jadłospisów pierwszych i drugich śniadań na wiosnę, lato, jesień i zimę. Na każdy miesiąc proponuję dziesięć jadłospisów, dzięki czemu to samo śniadanie może powtórzyć się zaledwie trzy razy w miesiącu. Jadłospisy powiązane są z *Obiadami* i *Kolacjami u Kowalskich*, przewiduje się bowiem w śniadaniach zastosowanie innych źródeł podstawowych składników pokarmowych, np. białka. Jeśli konkretnego dnia na obiad zaplanowane jest mięso, a na kolację — jajka, na śniadanie proponuję podać ser, rybę itp.

Oprócz śniadań zwykłych, zaplanowanych na cały tydzień, zamieszczam również menu na śniadania specjalne, podawane z okazji różnych uroczystości rodzinnych lub świąt.

Wszystkie przepisy na potrawy wykorzystane w jadłospisach oraz trochę przepisów na ewentualną zamianę znajdują się w ostatniej części książki. Przy przepisach podaję czas wykonania potrawy, obliczony dla przeciętnie sprawnej gospodyni. Podaję również wartość energetyczną potraw obliczoną w kaloriach\* na 1 porcję.

---

\* Obecnie obowiązuje Międzynarodowy Układ Jednostek SI, choć w powszechnym użyciu są nadal dawne jednostki. W książce wartość energetyczną produktów spożywczych i potraw określa się — zamiast w kilodżulach — w znanej wszystkim kalorii (1 kcal = 4,1868 kJ).





**CO TRZEBA WIEDZIEĆ  
O DOMOWYCH ŚNIADANIACH**





Śniadania są traktowane na ogół nieco po macoszemu. Sprzyja temu zapewne poranny pośpiech przed wyjściem do pracy czy szkoły. Warto jednak wstać o 15 minut wcześniej, by spokojnie spożyć ten — nieobojętny dla naszego samopoczucia, kondycji i wydajności zarówno w pracy, jak i w szkole — pierwszy posiłek.

Jeśli w szczególnych przypadkach musimy poprzestać na wypiciu szklanki mleka czy mlecznej kawy lub kakao — trzeba przygotować pożywne drugie śniadanie, by dostarczyć organizmowi odpowiednią na ten okres dnia porcję niezbędnych składników pokarmowych. Chodzi tu o takie związki jak: białko zwierzęce i roślinne, wapń, żelazo oraz inne makro- i mikroelementy. Śniadania powinny też zawierać odpowiednią ilość witamin, węglowodanów i tłuszczów. Warto więc, choćby w największym skrócie przypomnieć, gdzie szukać tych składników i dlaczego są tak cenne dla naszego organizmu (patrz tabele).

**Białko zwierzęce** — to jajka, mleko, twarogi, sery, mięso, ryby, drób, podroby.

Rola białek w organizmie ludzkim jest ogromna. Służą one do budowy nowych i do odbudowy starych, zużytych już komórek; biorą udział we wszystkich procesach zachodzących w ustroju człowieka, wchodzą w skład krwi, limfy i hormonów, dostarczają również kalorii (1 g białka — 4 kcal). Białka zwierzęce zawierają wszystkie niezbędne aminokwasy w najod-



powiedniejszych dla człowieka proporcjach i dlatego nazwano je pełnowartościowymi. Najwyższą wartość biologiczną ma białko czerpane z jajek, następnie z mleka i serów, a wreszcie z mięsa, ryb i drobiu.

**Białko roślinne** — to warzywa, przede wszystkim strączkowe suche (groch, fasola, soczewica, soja), kapusta, skorzonera, cykorja, ziemniaki i grzyby, oraz kasze i mąki. Białka roślinne nie zawierają wszystkich niezbędnych aminokwasów lub mają je w zbyt małych ilościach i dlatego nazwano je niepełnowartościowymi. Białko grochu, fasoli i soczewicy — wprawdzie niepełnowartościowe — jest cenne dlatego, że łatwo można je uzupełnić białkiem zwierzęcym. Już niewielki dodatek jajek, mięsa czy ryb do potraw z tych warzyw sprawia, że stają się one daniami pełnowartościowymi. Białko roślinne jest właściwie wykorzystywane przez organizm człowieka w połączeniu z białkiem zwierzęcym.

Norma dzienna białek wynosi ok. 1 g na 1 kg ciężaru ciała, przy czym nieco więcej niż połowę powinno stanowić białko zwierzęce. Ilość tę należy trochę zwiększyć przy ciężkiej pracy fizycznej, podczas ciąży i karmienia oraz dla młodzieży w okresie dojrzewania. Na pierwsze i drugie śniadanie przypada ok. 35% całodzienniej racji białka.

#### Niektóre produkty spożywcze o najwyższej zawartości białka zwierzęcego w 100 g\*

Produkt	Zawartość białka w g	Produkt	Zawartość białka w g
Sery tzw. żółte (przeciętnie)	27	Ryby morskie	18
Półędwica wołowa	25	Ser twarogowy tłusty	17,9
Indyk	23,7	Kaczka	17,6
Szynka średnio tłusta	23	Nerki wieprzowe	16,3
Bryndza	21,8	Żółtka jajek	16,3
Ser twarogowy chudy	21,2	Gęś średnio tłusta	16,2
Królik	21	Kiełbasa krakowska	15,3
Cielęcina chuda	20,3	Wieprzowina chuda	14,1
Kurczę tłuste	20,2	Jajka całe	12,8
Wątroba	19,7	Białka jajek	10,8
Ryby słodkowodne	19	Wieprzowina tłusta	9,8
Wołowina chuda	18,8	Mleko	3,1

**Składniki mineralne** — są to tzw. makro- i mikroelementy. Pierwsze z nich to związki występujące w produktach żywnościowych w stosunkowo dużych ilościach, jak: wapń, fosfor, magnez, chlor, siarka, sód, potas,

\* Wg A. Szczygieł, Z. Klimczak, J. Piekarska, B. Muszkatowa: *Tabele składu i wartości odżywczych produktów spożywczych*. PZWL Warszawa 1972.

żelazo itp. Mikroelementy występują w mikroskopijnych ilościach. Zalicza się do nich: miedź, cynk, molibden, jod, mangan, kobalt, fluor itp.

Składniki mineralne odgrywają ogromną rolę w żywieniu człowieka; w przypadku dzieci najważniejsze są związki wapnia, fosforu i żelaza, niezbędne do budowy kości, mięśni i zębów. Biorą one również udział w przyswajaniu pokarmów i krzepnięciu krwi, gdyż wpływają na jej skład; niezbędne są dla prawidłowego funkcjonowania wielu hormonów. Źródłami składników mineralnych są warzywa surowe i gotowane, owoce, mleko, jajka, mięso i kasze.

Najbogatszym źródłem bezcennego wapnia są głównie: mleko, twarogi i sery podpuszczkowe, tzw. żółte — dlatego też tak ważnym posiłkiem jest śniadanie, obfitujące w te produkty. W wymienionych produktach występuje również fosfor, którego najwięcej jest jednak w jajkach, mięsie, rybach i podrobach. Żelazo w dużych ilościach znajduje się w wątrobie, jajkach, mięsie, fasoli, burakach oraz zielonych warzywach liściowych.

Wszelkie przyprawy, m.in. sól, należy stosować oszczędnie. Nadmierne używanie soli kuchennej może prowadzić do chorób układu krążenia (nadciśnienie tętnicze).

#### Zapotrzebowanie na składniki mineralne \*

Norma dzienna	Wapń g	Fosfor g	Żelazo mg
Dla mężczyzn	0,8	0,8	12
Dla kobiet	0,8	0,8	12
Dla ciężarnych	1,4	1,2	15
Dla karmiących	2,0	1,3	18
Dla dzieci (1—12 lat)	1,0	0,7—0,8	6—12
Dla młodzieży	1,2—1,4	1,0—1,2	15
Dla ludzi starszych (po 65 roku życia)	0,8	0,6	10

**Witaminy** — to związki organiczne, wpływające na najważniejsze procesy życiowe zachodzące w organizmie ludzkim. Podzielono je na rozpuszczalne w tłuszczach: witaminy A, D, E, K i rozpuszczalne w wodzie: witaminy z grupy B, w tym PP, oraz C. Ich rola w organizmie oraz dostępne źródła przedstawiają się — w największym skrócie — następująco:

Witamina A — niezbędna dla wzrostu, oddziałuje na prawidłowy rozwój organizmu, chroni nabłonek i błony śluzowe, bierze udział w procesach widzenia, zwiększa odporność organizmu. Główne jej źródła to: wątroba, masło, tran, żółtko oraz warzywa zielone i żółte, w których znajduje się w postaci karotenu, czyli prowitaminy A.

\* Wg A. Szczygieł i współpracownicy: *Normy żywienia dla osiemnastu grup ludności*.

**Witamina D** — przeciwkrzywicza, ułatwia wchłanianie wapnia, jest niezbędna przy budowie kośćca i zębów. Główne jej źródła to: tran, masło, jajka, tłuste przetwory mleczne, sardynki i margaryna witaminizowana.

**Witamina E** — działa przeciwutleniająco i reguluje procesy rozrodcze. Związana jest z przemianą azotową i oddychaniem wewnątrzkomórkowym ustroju. Główne jej źródła to: kiełki zbóż, mleko, zielone warzywa i oliwa.

**Witamina K** — konieczna dla prawidłowego krzepnięcia krwi. Główne jej źródła to: produkty pochodzenia roślinnego, zwłaszcza zielone części roślin, zawierające chlorofil. Związek ten może być syntetyzowany w przewodzie pokarmowym.

**Witaminy z grupy B** — których jest kilkanaście — wchodzi w skład wielu enzymów, biorą udział w przemianie węglowodanów, regulują układ krążenia i oddychania, wpływają na prawidłową czynność układu nerwowego, skóry i błon śluzowych, biorą udział w wytwarzaniu czerwonych krwinek. Główne ich źródła to: drożdże, wątroba, mleko, mąki z grubego przemiału, wieprzowina, cielęcina, suche warzywa strączkowe, zielone warzywa liściowe i niektóre owoce. Podobnie jak witamina C, nie są one magazynowane w organizmie, muszą być więc stale dostarczane.

**Witamina C** — niezbędna do budowy tkanki łącznej, kości i chrząstek, uodpornia na zakażenia, pobudza działanie enzymów. Główne i jedyne jej źródła to: świeże warzywa i owoce, zwłaszcza papryka, zielona pietruszka, czarne i czerwone porzeczki, owoce dzikiej róży, owoce cytrusowe, pomidory i truskawki; zimą — właściwie przechowywane mrożonki owocowo-warzywne. Jest to najbardziej nietrwała witamina, wrażliwa na utlenianie i działanie wysokiej temperatury. Nie magazynowana w organizmie musi być stale dostarczana.

### Zapotrzebowanie na witaminę C\*

Norma dzienna w miligramach	
Dla dzieci	35—57
Dla młodzieży	80—100
Dla dorosłych	70—75
Dla ciężko pracujących, kobiet ciężarnych i karmiących	90—100

**Witamina PP** — warunkuje prawidłową czynność układu nerwowego, skóry i błon śluzowych. Występuje prawie we wszystkich produktach spożywczych, tak roślinnych, jak zwierzęcych. Główne jej źródła to: wątroba wieprzowa, kura, szynka, cielęcina, brzoskwinie.

Na pierwsze i drugie śniadanie przypada ok. 35% całodiennej normy witaminy C.

\* Wg A. Szczygieł i współpracownicy: *Normy żywienia dla osiemnastu grup ludności*.

**Węglowodany** — to przede wszystkim cukier, miód, wszelkie słodczyce, produkty mączne, kasze i ryż. Dostarczają one głównie energii (1 g węglowodanów — 4 kcal), wchodzą w skład krwi, regulują procesy przemiany tłuszczów. Węglowodany są magazynowane w organizmie (głównie w wątrobie), a ich nadmiar odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej.

**Tłuszcze** — czyli smalec wieprzowy i słonina (do smażenia i do potraw), margaryna (do potraw), masło i masło roślinne (do kanapek), oleje: słonecznikowy, arachidowy, sojowy (do surówek i majonezów) oraz rzepakowy i oliwa (do smażenia). W tłuszczach są rozpuszczalne niektóre witaminy (A, D, E, K), poza tym podnoszą one sytość potraw, dzięki czemu można zmniejszyć ich objętość.

Oleje: słonecznikowy, sojowy i arachidowy zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, oznaczane mianem NNKT, dawniej zwane witaminą F. Związki te odgrywają ważną rolę w normalnym funkcjonowaniu organizmu, m.in. obniżają poziom cholesterolu we krwi; cholesterol wpływa na powstawanie miażdżycy naczyń, tworzenie się kamieni żółciowych, sprzyja powstawaniu choroby wieńcowej. Dlatego właśnie dzienna porcja tłuszczów powinna zawierać co najmniej jedną łyżkę olejów bogatych w NNKT.

#### Zapotrzebowanie na kalorie, węglowodany i tłuszcze \*

Norma dzienna	Kalorie kcal	Węglowodany g	Tłuszcze g
Dla dzieci (7—9 lat)	2100	330	60
Dla dzieci (10—12 lat)	2600	385	85
Dla dziewcząt (13—15 lat)	2800	415	90
Dla dziewcząt (16—20 lat)	2700	390	90
Dla chłopców (13—15 lat)	3300	525	90
Dla chłopców (16—20 lat)	3700	600	100
Dla kobiet	2300	360	65
Dla mężczyzn	2600	410	75
Dla ludzi starszych (po 65 roku życia)	2300	365	65

\* Wg A. Szczygieł i współpracownicy: *Normy żywienia dla osiemnastu grup ludności*.

## JAK UKŁADAĆ JADŁOSPIS

W każdym posiłku, a więc i w śniadaniach, powinien znaleźć się przynajmniej jeden produkt z każdej grupy, przy czym zamieniać produkty można tylko w ramach tej samej grupy. Mówiąc po prostu — przy planowaniu śniadań trzeba pomyśleć o pozostałych posiłkach w ciągu dnia. Gdy wiemy, że mało w nich będzie wapnia, wówczas na śniadanie podamy duży kubek mleka, mlecznej kawy lub kakao, kanapki obkładamy obficie twarogiem z zieleciną lub żółtym serem z listkiem sałaty. Gdy w obiedzie i kolacji zamierzamy podać potrawy niezbyt obfitujące w pełnowartościowe białko (źródła — jajka, mięso, ryby, drób, twarogi, sery twarde), na śniadanie można przyrządzić lane kluski na mleku, jajka na miękko czy uzupełnić wymienionymi produktami drugie śniadanie.

Na zakończenie trzeba wspomnieć o choćby niewielkim zapasie w lodówce takich właśnie białkowych „źródeł” — łatwiej jest wówczas gospodarować i jadać racjonalnie.

### Podział produktów na 12 grup

1	Grupy produktów	Zawartość składników odżywczych
1	2	3
Budulcowe	1. Mleko i jego przetwory	Pełnowartościowe białko, wapń, witamina B <sub>2</sub> , częściowo A
	2. Mięso, ryby, drób, podroby, ich przetwory	Pełnowartościowe białko, witaminy z grupy B, składniki mineralne
	3. Jajka	Pełnowartościowe białko, wszystkie (z wyjątkiem C) witaminy, wapń, żelazo
	4. Warzywa i owoce zawierające witaminę C (papryka, zielona pietruszka, kapusta, pomidory, czarna porzeczka, truskawki, cytrusy)	Dużo witaminy C, cenne składniki mineralne, błonnik
Ochronne	5. Warzywa i owoce bogate w karoten i żelazo (wszystkie warzywa zielone i żółte)	Prowitamina A, żelazo, inne cenne składniki mineralne, błonnik

1	2	3
Ochronne	<p>6. Nasiona warzyw strączkowych (groch, fasola, bób, soczewica)</p> <p>7. Ziemniaki</p> <p>8. Wszystkie inne warzywa i owoce</p>	<p>Białko roślinne, żelazo, fosfor, wapń, witaminy z grupy B, skrobia, błonnik</p> <p>Spore ilości witaminy C, sporo węglowodanów, potas</p> <p>Cenne składniki mineralne, błonnik</p>
Energetyczne	<p>9. Produkty zbożowe, mąki, kasze, ryż, pieczywo</p> <p>10. Masło, olej słonecznikowy, sojowy, arachidowy</p> <p>11. Wszystkie inne tłuszcze jadalne</p> <p>12. Cukier, miód, wszelkie słodczyce i przetwory mocno słodzone</p>	<p>Przede wszystkim węglowodany, składniki mineralne, witaminy z grupy B, niepełnowartościowe białko</p> <p>Tłuszcze oraz witamina A (w olejach niezbędne, nienasycone kwasy tłuszczowe — NNKT)</p> <p>Tłuszcze</p> <p>Węglowodany</p>

# CZTERY PORY ROKU W KUCHNI I NA STOLE



**Uwaga!** Oznaczenia symbolów przy jadłospisach



— źródłem białka jest mięso



— źródłem białka jest ryba



— źródłem białka jest drób



— źródłem białka są jajka



— źródłem białka jest ser

- — pierwsze śniadanie
- — drugie śniadanie

# WIOSNA

(marzec, kwiecień, maj)

Jest to pora roku, w której niełatwo prowadzić racjonalne żywienie. Stare warzywa straciły już w znacznej mierze swoje wartości odżywcze i witaminowe, a nowalijki są drogie i nie zawsze dostępne. To samo dotyczy owoców. Mało jest już mrożonek warzywnych, owocowych czy mącznych — trzeba tu przypomnieć, że każda mrożonka, tak owocowa czy warzywna, jak i mączna, mięsna czy rybna dobrze przechowywana powinna być nie oblodzona, nie zbita w bryłę, lecz równomiernie oszroniona i sypka.

Na wiosnę można częściej sięgać do przetworów i — w miarę możliwości — korzystać z nowalijek lub importowanych owoców cytrusowych, względnie hodowanej już w kraju lub sprowadzanej papryki.

**Sezonowe warzywa i owoce:** poza marchwią, kapustą i burakami, można korzystać jeszcze z porów, skorzonery, pojawia się sałata, rzodkiewki, łatwo można wyhodować w domu zieloną pietruszkę, wsadzając do doniczek czy skrzyneczek z dobrą ziemią zdrowe (niezbyt długie i grube) korzenie pietruszki z nieobciętymi „piętkami”. Starannie podlewane, lecz nie za obficie, ustawione początkowo w cieniu, a gdy zaczną wypuszczać maleńkie listki — na widnym lub słonecznym parapecie okiennym — utworzą piękny zielony łąn, z którego można korzystać całą zimę i wczesną wiosnę. Podobnie można wyhodować młodą cebulkę lub rzeżuchę.

**Tradycyjne święta:** 8 marca — Dzień Kobiet; Wielkanoc; 26 maja — Dzień Matki; 30 maja — Dzień Dziadka.

## MARZEC

### CO NA ŚNIADANIE?



1. • Płatki owsiane na mleku lub kawa z mlekiem, masło szczypiorkowe, dżem, pieczywo.  
• • Kanapki z pastą jajeczną i listkiem sałaty, jabłko.

Obiad — mięso, kolacja — ser



2. • Pasta śledziowa, listek sałaty, dżem, pieczywo, herbata.  
• • Kanapki z masłem, wędliną i kwaszonym ogórkiem, jabłko.

Obiad — jajka, kolacja — mięso





3. • Lane kluski na mleku lub kawa czy herbata z mlekiem, twarożek truskawkowy lub pikantny, listek sałaty, masło, pieczywo.
- Kanapki z masłem szczypiorkowym i wędliną, owoce.

Obiad — drób, kolacja — jajka



4. • Pasta mięsno-twarożkowa, szczypiorek, masło, pieczywo, kakao, kawa lub herbata z mlekiem.
- Kanapki z masłem, żółtym serem i listkiem sałaty, owoce.

Obiad — ryba, kolacja — drób



5. • Pasta twarożkowa zielona, pieczywo, kakao, kawa lub herbata z mlekiem.
- Kanapki z masłem, wędliną i listkiem sałaty.

Obiad — jajka, kolacja — ryba



6. • Kasza manna na mleku, żółty ser, listek sałaty, masło, pieczywo.
- Kanapki z masłem, pasztetówką i marynowaną papryką, owoce.

Obiad — mięso, kolacja — jajka



7. • Pasta jajeczna, szczypiorek, pieczywo, kakao, kawa lub herbata z mlekiem.
- Kanapki z masłem, podrobami i kwaszonym ogórkiem.

Obiad — ser, kolacja — mięso



8. • Wędlina, marynaty lub twarożek i szczypiorek, masło, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.
- Bułka z masłem, żółtym serem, keczupem i listkiem sałaty.

Obiad — ryba, kolacja — ryba



9. • Pasta z topionego sera, szczypiorek, dżem, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.
- Kanapki z masłem, pasztetem i marynowaną papryką.

Obiad — jajka, kolacja — mięso



10. • Kasza manna lub lane kluski na mleku, pasta twarogowa, masło, pieczywo razowe.
- • Bułka z masłem rzeżuchowym i wędliną, owoce.

Obiad — drób, kolacja — jajka

## ŚNIADANIE SPECJALNE

### Jak pozbyć się nadwagi?

Jest sprawą niemożliwą do załatwienia zawartego w tytule problemu, rozpatrując go z punktu widzenia jednego tylko posiłku w ciągu dnia. I nie osiągnie się żadnych dobrych efektów nie jadając np. tylko kolacji, a zaspokajając swoje upodobania do słodczy, bułeczek czy tłustegojadła przy pozostałych posiłkach. Trzeba wziąć pod uwagę całodzienny jadłospis.

Najlepiej byłoby liczyć kalorie dostarczane organizmowi wraz z pożywieniem i codzienne kontrolowanie wagi ciała, ale nie jest to łatwe i nie zawsze możliwe. Żywieniowcy zajmujący się tą dziedziną ustalili, że dzienna porcja pożywienia dla osób z nadwagą (zupełnie zdrowych) i prowadzących siedzący tryb życia, bez większych wysiłków fizycznych wynosi 1200—1300 kcal. W przypadku trwałego schorzenia lub dolegliwości każda zmiana diety musi być zaakceptowana przez lekarza.

Dla odzyskania czy zachowania smukłej sylwetki niezmiernie ważny jest też tryb życia. Konieczny jest ruch na świeżym powietrzu — co najmniej 5 km energicznego marszu dziennie (np. piechotą do pracy), codzienna dość intensywna gimnastyka, a jeśli mamy możliwość — pływanie w basenie i gra w siatkówkę.

### Co i w jakich ilościach jadać w ciągu dnia:

- |  |              |
|--|--------------|
| • Chude mleko lub kefir czy jogurt (2 szklanki)  | ok. 250 kcal |
| • 10 dag chudego twarogu (lub chuda wędlina — 5 dag szynki gotowanej średnio tłustej — ok. 195 kcal) | ok. 104 kcal |
| • 1 jajko  | ok. 65 kcal  |
| • 10 dag chudego mięsa lub chuda ryba (ok. 15 dag — 115 kcal)  | ok. 150 kcal |
| • 20 dag surowych warzyw (surówki)   | ok. 80 kcal  |
| • 10 dag warzyw gotowanych „z wody” (bez podprawiania mąką i tłuszczem)                              | ok. 40 kcal  |
| • 20 dag surowych owoców   | ok. 70 kcal  |
| • Surowe zieleniny — bez ograniczeń  |              |
| • 2 kromki chleba razowego lub pszenno-razowego  | ok. 160 kcal |

• 2 ziemniaki nieduże (ok. 8 dag) lub czubata łyżeczka ryżu (ok. 45 kcal)	ok. 40 kcal
• 1 łyżeczka masła roślinnego	ok. 50 kcal
• 1 łyżka oleju słonecznikowego lub sojowego	ok. 135 kcal
• 1 łyżeczka cukru lub łyżka dżemu (ok. 25 kcal), lub łyżeczka miodu (ok. 26 kcal)	ok. 16 kcal
<b>Razem</b>	<b>ok. 1160 kcal</b>

Z tej porcji powinno przypaść na śniadanie ok. 350 kcal.

### **Czego wyrzec się całkowicie:**

Tłustych ciast, tortów, czekolady, kremów, tłustych potraw, zawieszonych zup i sosów. Ograniczyć do minimum potrawy mączne i pieczywo, wystrzegać się potraw smażonych na tłuszczu i nasiąkniętych nim. Jadać małymi porcjami, nawet sześć razy dziennie, nie przekraczając w sumie dozwolonych ilości kalorii.

Zamiast zup można wypić: 1 szklankę soku z marchwi i jabłka lub z marchwi i pomarańczy, 1 szklankę ukiszonego kwasu z buraków względnie 1 szklankę napoju ze zmieszanych w równych częściach: soku z kwaszonej kapusty, z jabłek oraz wody.

## **KWIECIEŃ**

### **CO NA ŚNIADANIE?**



- Lane kluski na mleku, żółty ser, listek sałaty, masło, pieczywo.
- Kanapki z razowego chleba z pastą jajeczną i kwaszonym ogórkiem.

Obiad — mięso, kolacja — mięso



- Pasztet, marynowana papryka, masło, pieczywo, kawa z mlekiem lub herbata z cytryną.
- Kanapki z masłem szczypiorkowym i żółtym serem.

Obiad — jajka, kolacja — mięso



- Pasta z topionego serka ziołowa, listek sałaty, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.
- Bułka z masłem, wędliną i kwaszonym ogórkiem.

Obiad — drób, kolacja — ser



4. • Płatki kukurydziane z mlekiem, dżem, masło, pieczywo.  
• • Kanapki z pastą myśliwską i marynowaną papryką.

Obiad — ryba, kolacja — ser



5. • Wędlina, masło pietruszkowe, pieczywo, kakao, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z razowego pieczywa z masłem, pasztetem rybnym i listkiem sałaty.

Obiad — jajka, kolacja — ser



6. • Jajecznica ze szczypiorkiem, masło, pieczywo, kakao, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem, żółtym serem i listkiem sałaty.

Obiad — mięso, kolacja — ryba



7. • Płatki owsiane na mleku, dżem, masło, pieczywo.  
• • Kanapki z razowego pieczywa z masłem pietruszkowym i wędliną.

Obiad — ser, kolacja — ryba



8. • Twarożek wiosenny, masło, pieczywo pszenno-razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem, pastą rybną i listkiem sałaty.

Obiad — drób, kolacja — jajka



9. • Płatki kukurydziane z mlekiem, dżem, masło, pieczywo, herbata.  
• • Kanapki z masłem, wędliną i listkiem sałaty.

Obiad — drób, kolacja — ser



10. • Konserwa rybna, masło szczypiorkowe, pieczywo razowe, herbata.  
• • Bułka z masłem, pasztetem drobiowym i listkiem sałaty.

Obiad — drób, kolacja — ser

## ŚNIADANIE SPECJALNE

### Śniadanie wielkanocne

- Barszcz czerwony z pasztecikiem, wędlina, pisanki, zimne mięsa, chrzan, ciasta świąteczne.

To tylko luźna propozycja, każda gospodyni przygotowuje związane z rodzinną tradycją potrawy: sałatki, surówki, mięsa, piecze baby, mazurki, serniki lub przyrządza paschę. Można z tego wszystkiego bez trudu ułożyć znakomite świąteczne śniadanie. Przepisy na dania wielkanocne znajdują się w odpowiednich rozdziałach drugiej części książki.

Najważniejsze jednak dla osiągnięcia właściwego nastroju tych wiosennych świąt jest ładnie przygotowany stół nakryty dobranym do okoliczności obrusem, wielkanocne pisanki w koszyczku przybrane barwinkiem, niewielki wazonik z kwiatkami. A do dekoracji półmisek wystarczą listki sałaty lub zielonej pietruszki, ładnie nacięte rzodkiewki, zwinięte płatki świeżego ogórka czy buraczka, cieniułka spiralka surowej marchewki lub paseczki marynowanej papryki.

Coraz częściej przyjmuje się gości nie podając mocnego alkoholu, przed zasiadaniem do stołu częściej się gości aperitifem podawanym w szklance lub wysmukłym kielichu. Na tę okazję nadaje się białe wytrawne wino lub szampan znakomicie ochłodzone, albo gin (lub jałowcówka) z tonikiem.

### Jak podawać alkohole

1. Alkohol należy zawsze pić kulturalnie, z umiarem, nie zmuszając nikogo do picia.
2. Wszelkie mocne wytrawne wódki i nalewki podaje się mocno schłodzone, w małych kieliszkach lub szklaneczkach — do zakąsek zimnych i gorących, a także do pikantnych potraw podawanych na ciepło. Można użyć ich także do przyrządzania koktajlów i aperitifów.
3. Lekkie łagodne białe wina, jasne piwo podaje się do przystawek i zakąsek oraz do ryb, przy czym temperatura napoju nie powinna przekraczać 8—10°C; pełne białe wina wytrawne (10—12°C) — do białego drobiu i białego mięsa.
4. Lekkie czerwone wina podaje się do serów i potraw z serów, mocne czerwone wina wytrawne — do ciemnego mięsa, bigosów, paszтетów, dziczyzny i dań z grzybów. Temperatura tego trunku nie powinna być niższa niż 15—17°C. Ciężki tokaj czy malagę (o temperaturze pokojowej) podaje się do ciast, tortów i deserów.
5. Wszelkie aperitify i drinki, podawane przed przyjęciem, powinny być mocno ochłodzone; do każdej szklanki wkładamy kostkę lodu. Szampan, który może być podawany w czasie całego przyjęcia, należy chłodzić powoli, w specjalnych pojemnikach, obkładając butelkę lodem. Temperatura tego wspaniałego trunku nie może przekraczać 8°C.

6. Koniaki, likiery, słodkie nalewki i wermuty powinny mieć temperaturę pokojową. Koniakiem napełnia się pękate kieliszki tylko do  $\frac{1}{4}$  wysokości — podgrzewany nieco od podtrzymującej kieliszek dłoni wydziela doskonały bukiet aromatów. Koniak — tak jak szampan — można popijać w czasie całego przyjęcia, znakomicie smakuje do kawy i mrożonych deserów, natomiast likiery i słodkie wermuty — do deserów, kawy, ciast i tortów.

## MAJ

### CO NA ŚNIADANIE?



1. • Kasza manna na mleku, masło pietruszkowe, pieczywo razowe.  
• • Bułka z pastą jajeczną i szczypiorkiem.

Obiad — mięso, kolacja — ser



2. • Serdelek lub parówka na gorąco, musztarda, masło szczypiorkowe, pieczywo, herbata.  
• • Kanapki z masłem, ziołową pastą z topionego serka i listkiem sałaty.

Obiad — ryba, kolacja — mięso



3. • Twarożek wiosenny, masło, pieczywo, kawa z mlekiem lub kakao.  
• • Kanapki z masłem, pastą rybną, zieloną pietruszką i marynowaną papryką.

Obiad — jajka, kolacja — mięso



4. • Grzanki najprostsze, kawa z mlekiem lub kakao.  
• • Bułka z masłem różowym, jajkiem i listkiem sałaty.

Obiad — mięso, kolacja — szpinak



5. • Lane kluski na mleku, masło rzeżuchowe, pieczywo.  
• • Kanapki z masłem, pastą mięsno-twarożkową, rzodkiewki.

Obiad — drób, kolacja — ryba



6. • Twarożek ze szczypiorkiem, masło, pieczywo razowe, kakao, kawa lub herbata z mlekiem.
- • Kanapki z pastą myśliwską i zieloną pietruszką.

Obiad — ryba, kolacja — mięso



7. • Jajecznica à la mózdzek, rzodkiewki, masło, pieczywo, kakao, kawa lub herbata z mlekiem.
- • Kanapki z masłem, pasztetem rybnym i listkiem sałaty.

Obiad — mięso, kolacja — ser



8. • Parówki drobiowe na gorąco, musztarda, masło szczypiorkowe, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.
- • Kanapki z masłem i domowym parmezanem, owoce.

Obiad — jajka, kolacja — ser



9. • Ryba wędzona, szczypiorek, masło, pieczywo pszenno-razowe, herbata z cytryną.
- • Kanapki z masłem, salcesonem podrobowym i listkiem sałaty.

Obiad — ser, kolacja — mięso



10. • Kasza manna na mleku, dżem, masło, pieczywo.
- • Kanapki z razowego pieczywa z masłem pietruszkowym i topionym serem.

Obiad — drób, kolacja — ser

## ŚNIADANIE SPECJALNE

### Dzień Matki (26 V)

- Grzanki zapiekane z pastą myśliwską i żółtym serem, zielona pietruszka, pomidor, ciasteczka, herbata lub kawa.

# LATO

(czerwiec, lipiec, sierpień)

To okres wakacji i urlopów, wyjazdów na weekendy. Mamy w sklepach coraz więcej świeżych warzyw i owoców, pojawiają się leśne jagody, borówki i grzyby. Wybierając się do lasu na grzyby trzeba pamiętać, że można zbierać tylko te, o których wiemy na pewno, że są jadalne. Przy identyfikowaniu gatunku w żadnym przypadku nie można korzystać z przygodnych opinii i rzekomo wypróbowanych rad. Jeśli nie jesteśmy pewni, najlepiej skorzystać z pomocy doświadczonych zbieraczy. Należy również przed grzybobraniem upewnić się, czy na terenach dokąd się wybieramy nie były ostatnio stosowane chemiczne zabiegi ochrony lasu — całe runo leśne nie nadaje się w takim przypadku do spożycia.

**Sezonowe warzywa:** młoda kapusta, groszek, marchewka, kalafiory, szpinak, sałata, rzodkiewka, wszystkie zieleniny; papryka i pomidory z importu lub spod folii; truskawki, poziomki, maliny, porzeczki, wczesne jabłka i gruszki, morele i brzoskwinie. Z leśnych zbiorów mamy grzyby, czarne jagody, borówki. Ze wszystkich tych plonów można przygotować przetwory.

**Tradycyjne święta:** 1 czerwca — Dzień Dziecka; 23 czerwca — Dzień Ojca.

## CZERWIEC

### CO NA ŚNIADANIE?



1. • Twarożek wiosenny, masło, pieczywo, kakao.  
• • Kanapki z masłem, wędliną i listkiem sałaty, truskawki.

Obiad — ser, kolacja — mięso



2. • Parówki drobiowe na gorąco, papryka marynowana, rzodkiewki, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z pastą jajeczną i listkiem sałaty.

Obiad — drób, kolacja — ser



3. • Wędlina, masło, listek sałaty, pieczywo pszenno-razowe, kakao, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Bułka z masłem, twarogiem kminkowym i zieloną pietruszką, owoce.

Obiad — jajka, kolacja — ryba





4. • Jajko na miękko, masło, pieczywo, napój mleczno-truskawkowy.  
• • Kanapki z razowego pieczywa z masłem, pastą mięsno-twarożkową i kwaszonym ogórkiem.

Obiad — mięso, kolacja — kopytka



5. • Kasza manna na mleku, masło różowe, pieczywo razowe.  
• • Kanapki z masłem, wędliną i listkiem sałaty, truskawki.

Obiad — jajka, kolacja — ser



6. • Twarożek z truskawkami, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z pastą jajeczną i szczypiorkiem.

Obiad — ryba, kolacja — mięso



7. • Pasta rybna, masło, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem, wędliną i listkiem sałaty.

Obiad — jajka, kolacja — mleko



8. • Parówka drobiowa na gorąco, masło szczypiorkowe, pieczywo, herbata z cytryną.  
• • Kanapki z twarogiem, ciasto.

Obiad — mięso, kolacja — mleko



9. • Jajecznica, masło szczypiorkowe, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem, pastą rybną pikantną, rzodkiewki.

Obiad — ser, kolacja — mięso



10. • Chłodnik truskawkowy, masło, pieczywo.  
• • Kanapki z masłem, pasztetówką i listkiem sałaty.

Obiad — drób, kolacja — jajka

## ŚNIADANIE SPECJALNE

### Dzień Dziecka (1 VI)

- „Muchomorki”, masło szczypiorkowe, pieczywo, ciasteczka, kakao z pianką.

### Dzień Ojca (23 VI)

- Parówki na gorąco, musztarda, masło, pieczywo, ciasto z truskawkami, kawa lub herbata.

### Gdy lekarz zaleci dietę

Najczęściej wydaje nam się, że dieta łatwo strawna, którą lekarz zaleca po przebytej chorobie przewodu pokarmowego, musi być niesmaczna, potrawy mdłe i nieapetyczne. Tymczasem właśnie ta dieta powinna być urozmaicona, składająca się z różnorodnych produktów, dobrze dobranych pod względem kalorystycznym i smakowym, potrawy ładnie podane, by swym wyglądem zachęcały do jedzenia. Ograniczenia nie są tak drastyczne. Co zatem wolno jadać, a czego się wystrzeżać:

#### Napoje

**dozwolone:** mleko, słaba herbata, kawa zbożowa (np. „Inka”), soki warzywne i owocowe;

**niedozwolone:** mocne kakao, kawa naturalna, płynna czekolada, alkohole.

#### Pieczywo

**dozwolone:** białe czerstwe, czerstwy chleb Grahama, sucharki, biszkopty;

**niedozwolone:** żytnie razowe, każde pieczywo świeże.

#### Produkty zbożowe i strączkowe

**dozwolone:** kasza manna, krakowska drobna, jęczmienna drobna, ryż, drobny makaron, młody zielony groszek, młoda fasolka szparagowa;

**niedozwolone:** kasze i makarony grube, suchy groch, fasola, bób, soczewica.

#### Mleko i produkty z mleka

**dozwolone:** mleko słodkie i zsiadłe, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słodka śmietanka;

**niedozwolone:** przekwaszone mleko i kefir, śmietana.

#### Sery

**dozwolone:** wszelkie sery twarogowe świeże;

**niedozwolone:** sery podpuszczkowe, tzw. żółte, tłuste sery topione, sery pleśniowe (np. rokpol).

#### Jajka

**dozwolone:** gotowane lub przyrządzane na parze;

**niedozwolone:** smażone i na twardo.

### **Mięso, ryby, drób**

**dozwolone:** chude mięso, drób i ryby gotowane;

**niedozwolone:** smażone tłuste mięsa, ryby i drób, tłuste ryby wędzone, konserwy oraz marynaty rybne i mięsne, tłuste wędliny.

### **Tłuszcze**

**dozwolone:** masło, śmietanka, masło roślinne, świeże oleje (słonecznikowy, sojowy), oliwa w ograniczonych ilościach (1 łyżka dziennie);

**niedozwolone:** słonina, smalec, boczek, lój wołowy i barani.

### **Ziemniaki**

**dozwolone:** gotowane purée;

**niedozwolone:** frytki, pyzy, ziemniaki odsmażane na tłuszczu.

### **Warzywa**

**dozwolone:** gotowane — marchew, dynia, buraki, szpinak, kalafior, kabałek; surowe — zielona sałata, pomidory bez skórki;

**niedozwolone:** kapusta, rzepa, warzywa smażone lub duszone w tłuszczu, marynowane.

### **Owoce**

**dozwolone:** dojrzałe owoce bez skórki i pestek, soki z owoców;

**niedozwolone:** wszelkie owoce niedojrzałe, orzechy i migdały.

### **Słodycze**

**dozwolone:** cukier, miód, dżemy, galaretki owocowe, lekkie chude ciasta, biszkopty;

**niedozwolone:** torty i ciasta z kremem, pączki, faworki, ciasta francuskie, piaskowe, cukierki czekoladowe, czekolada, chałwa, nugaty.

### **Zupy**

**dozwolone:** delikatne krupniki, kleiki, zupy mleczne i na wywarach z jarzyn podprawiane mlekem lub śmietanką, zupy owocowe przecierane;

**niedozwolone:** kapuśniaki i wszelkie zupy z dodatkiem kapusty, zupy grochowe, fasolowe oraz wszelkie podprawiane zasmażkami, tłuste rosoly, wywary z kości.

### **Sosy**

**dozwolone:** delikatne sosy na podstawie delikatnego beszamelu, sosy owocowe ze śmietanką, majonez domowy przyrządzany z oleju słonecznikowego (w małych ilościach) z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy);

**niedozwolone:** sosy na zasmażkach, ostre, pikantne, na wywarach mięsnych lub z kości.

### **Desery**

**dozwolone:** kompoty, kisiele, musy, galaretki, kremy z mleka lub słodkiej śmietanki;

**niedozwolone:** tłuste ciastka, kremy ze śmietaną, czekoladą lub kakao, torty orzechowe lub migdałowe.

### **Przyprawy**

**dozwolone:** sól, sok z cytryny, wanilia, cynamon, kminek, w małych ilościach gałka muszkatołowa, koperek i zielona pietruszka;

**niedozwolone:** pieprz naturalny, musztarda, ocet, papryka, maggi, pikle i marynaty.

## Przykładowe śniadania łatwo strawne

- Lane kluski na mleku, kromka chleba Grahama z masłem i galaretką z czarnej porzeczki.
  - Kanapka z chudą wędliną i listkiem sałaty, kawa z mlekiem.
- Pszenka bułka lub grahamka z masłem i twarożkiem z owocami, kawa zbożowa z mlekiem lub słodką śmietanką.
  - Kanapka z pastą rybną dietetyczną i listkiem sałaty, jabłko lub inne dozwolone owoce.
- Kanapka z zielonym masłem (utarte z zieloną pietruszką i odrobiną soli) i kielbasą szynkową wołową, kawa z mlekiem.
  - Kanapka z plasterkiem pieczonego w folii schabu lub innego mięsa i sałatą, herbata.
- Jajko na miękko, chleb pszenno-razowy z masłem i listkiem sałaty, kawa lub herbata z mlekiem.
  - Twarożek homogenizowany z owocami, biszkopty.
- Kasza manna na mleku, bułka z witaminowym dżemem.
  - Grahamka z masłem, chudą wędliną i listkiem sałaty, sok owocowy.
- Ryba po grecku dietetyczna, chleb pszenny z masłem zielonym, herbata z cytryną.
  - Bułka z masłem i pieczonym w folii kurczakiem, listek sałaty, obrane i wypestkowane jabłko.
- Jajka w szklance z zieloną pietruszką, bułka z dżemem truskawkowym, mleko.
  - Grahamka z masłem, wędliną i wypestkowanym pomidorem bez skórki.
- Zarodki pszenne na mleku, bułka z masłem i witaminowym dżemem.
  - Kanapka z pastą szynkową dietetyczną, dozwolone owoce.
- Bułka z masłem pietruszkowym i chudą wędliną, kawa z mlekiem.
  - Grahamka z masłem i pastą rybną dietetyczną, jabłko lub inny dozwolony owoc.
- Bułka z szynką lub kielbasą szynkową, masłem i listkiem sałaty, dojrzałe śliwki bez skórki i pestek lub inny dojrzały owoc.
  - Bułka z masłem i twarożkiem truskawkowym, herbata.

## LIPIEC

### CO NA ŚNIADANIE?



1. • Twarożek z zieleciną, masło, pieczywo, kakao, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem i wędzoną rybą, pomidor.

Obiad — jajka, kolacja — mięso



2. • Kasza manna na mleku, masło, pieczywo razowe, herbata, truskawki.  
• • Bułka z masłem i wędliną, rzodkiewki.

Obiad — drób, kolacja — ser



3. • Wędlina drobiowa, listek sałaty, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z pastą jajeczną i szczypiorkiem, jabłko.

Obiad — ser, kolacja — mięso



4. • Twarożek z rzodkiewkami, masło, pieczywo pszenno-razowe, kakao, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem, pasztetówką i listkiem sałaty.

Obiad — ryba, kolacja — ryba



5. • Pasztet drobiowy, rzodkiewki, masło, pieczywo razowe, mleko, kawa lub herbata.  
• • Bułka z masłem szczypiorkowym, jajkiem i ogórkiem.

Obiad — mięso, kolacja — mięso



6. • Koktajl mleczno-owocowy, drożdżówka z masłem.  
• • Kanapki z masłem i wędliną, rzodkiewki.

Obiad — jajka, kolacja — ser



7. • Konserwa rybna, pomidor, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z pieczywa razowego z masłem, pasztetem drobiowym i listkiem sałaty.

Obiad — ser, kolacja — ser

8. • Jajecznica ze szczypiorkiem, masło, pieczywo pszenno-razowe, kawa lub herbata z mlekiem.
- • Kanapki z masłem, pastą mięsno-twarożkową i ogórkiem, jabłko.

Obiad — drób, kolacja — ser

9. • Pasztet, rzodkiewki, dżem, masło, pieczywo, kakao, kawa lub herbata z mlekiem.
- • Bułka z masłem, twarożkiem kminkowym i ogórkiem.

Obiad — ryba, kolacja — mięso

10. • Twarożek z truskawkami, masło, pieczywo białe, kawa lub herbata z mlekiem.
- • Kanapki z razowego chleba z masłem, pastą rybną i listkiem sałaty.

Obiad — mięso, kolacja — mleko

## ŚNIADANIE SPECJALNE

### Śniadanie na trawie

Wybierając się na weekend wyjeżdżamy zazwyczaj bardzo wcześnie rano, a zatem pierwsze śniadanie ogranicza się do szklanki mleka, kawy czy kakao i bułki z masłem. Drugie śniadanie powinno być więc obfitsze, bardziej wartościowe. Trzeba również pamiętać o zabraniu dostatecznej ilości chłodzących napojów, takich jak woda mineralna, herbata z cytryną lub sokiem, kefir, jogurt czy po prostu gorąca gorzka herbata zabrana w termosie, która znakomicie gasi pragnienie.

Oto propozycja na drugie śniadanie na trawie:

- Kanapki z pieczonym mięsem lub kotлетem i listkami sałaty, kanapki z twarożkiem szczypiorkowym, niezbyt intensywny napój truskawkowy lub gorzka gorąca herbata w termosie; na deser: ciasto z owocami (upieczone poprzedniego dnia) lub herbatniki przełożone masą kakaową, owoce bardzo starannie umyte, dokładnie osączone i złożone do torebek z folii.

Po skończonym posiłku miejsce biwakowania powinno być starannie uprzątnięte: ognisko — jeśli było — dokładnie wygaszone, wszystkie śmieci dokładnie wybierane (butelki, puszki, papiery), zakopane i wyrównane.

## SIERPIEŃ

### CO NA ŚNIADANIE?



- Jajko na miękko, szczypiorek, masło, pieczywo pszenno-razowe, kawa lub herbata z mlekiem.
- Placek z wiśniami, jogurt, mleko lub kakao.

Obiad — drób, kolacja — ser



- Biały ser, ogórki, masło, pieczywo żytnie, kakao, kawa lub herbata z mlekiem.
- Kanapki z masłem, wędliną i listkiem sałaty, owoce.

Obiad — szpinak, kolacja — jajka



- Pasta rybna, pomidor, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.
- Drożdżówka z masłem, kefir, owoce.

Obiad — mięso, kolacja — ser



- Pasta rybna, zielona pietruszka, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.
- Kanapki z masłem, wędliną drobiową i listkiem sałaty.

Obiad — mięso, kolacja — ser



- Jajecznica z pomidorem i zieloną pietruszką, masło, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.
- Kanapki z masłem i pasztetówką, rzodkiewki.

Obiad — ryba, kolacja — mleko



- Wędlina, ogórek, masło, pieczywo białe, kawa lub herbata z mlekiem.
- Kanapki z masłem, żółtym serem i listkiem sałaty.

Obiad — drób, kolacja — ryba



- Parówki drobiowe na gorąco, papryka, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.
- Kanapki z masłem, pastą rybną i listkiem sałaty, owoce.

Obiad — ser, kolacja — jajka



8. • Jajko na miękko, rzodkiewki, masło, pieczywo pszenno-razowe, herbata.  
• • Kanapki z masłem i wędliną, pomidor.

Obiad — jajka, kolacja — ser



9. • Pasztet drobiowy, kwaszony ogórek, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Drożdżówka z masłem i twarożkiem owocowym.

Obiad — mięso, kolacja — mleko



10. • Płatki kukurydziane na mleku, czarne jagody, masło, białe pieczywo.  
• • Kanapki z masłem, pastą myśliwską i listkiem sałaty, owoce.

Obiad — ryba, kolacja — ser

## ŚNIADANIE SPECJALNE

### Śniadanie dla solenizanta

- Omlet z podsmażoną kiełbasą, posypyany szczypiorkiem, pieczywo, pomidor, herbata, ciasto z owocami.

# JESIĘŃ

## (wrzesień, październik, listopad)

Jesień — to pora obfitości owoców i warzyw. W sklepach, na bazarach czy przydomowych ogródkach są już wszystkie dostępne u nas warzywa, owoce, grzyby i młode ziemniaki. Mamy zatem ułatwione gospodarowanie i ... mnóstwo pracy z przygotowaniem przetworów na zimę. Pojawiają się w dużym wyborze jabłka i gruszki, a więc czeka nas gotowanie kompotów, przyrządzanie przecierów na szarlotki, smażenie śliwkowych powideł, kwaszenie kapusty i ogórków, marynowanie grzybów, przetwarzanie na różne sposoby pomidorów — jakie znakomite są z nich powidełka, pikantne pasty czy małe pomidorki pasteryzowane w soku wyciśniętym z większych — tzw. pomidory pelati.



## WRZESIEŃ

### CO NA ŚNIADANIE?



1. • Pasztet mięsny domowy, listek sałaty, masło, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.
- • Kanapki z masłem i żółtym serem, słodka papryka.

Obiad — drób, kolacja — jajka



2. • Pasta rybna, pomidor, masło, białe pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.
- • Kanapki z masłem i wędliną, jabłko.

Obiad — jajka, kolacja — mięso



3. • Parówki drobiowe na gorąco, rzodkiewki, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.
- • Kanapki z masłem i pasztetem, pomidor.

Obiad — ryba, kolacja — mleko



4. • Twarożek z rzodkiewkami, masło, pieczywo pszenno-razowe, kawa lub herbata z mlekiem.
- • Bułka drożdżowa z masłem, jogurt, gruszka.

Obiad — mięso, kolacja — ryba



5. • Wędlina, pomidor, masło, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.
- • Bułka z masłem, wędzoną rybą i kwaszonym ogórkiem, owoce.

Obiad — ser, kolacja — jajka



6. • Pasztet drobiowy, rzodkiewki, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.
- • Kanapki z razowego pieczywa z masłem i wędliną, świeża papryka, owoce.

Obiad — jajka, kolacja — ser



7. • Lane kluski na mleku, rzodkiewki, masło, pieczywo razowe.
- • Kanapki z masłem i żółtym serem, pomidor, owoce.

Obiad — ryba, kolacja — mięso



8. • Ryba z konserwy, pomidor, masło, pieczywo, herbata.  
• Kanapki z masłem, paszтетem mięsnym i listkiem sałaty, gruszka.

Obiad — drób, kolacja — kopytka



9. • Wędlina, pomidor, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.  
• Kanapki z masłem i pastą drobiową, jabłko.

Obiad — ser, kolacja — mleko



10. • Jajko na miękko, masło pietruszkowe, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• Kanapki z masłem i pastą rybną, papryka, owoce.

Obiad — mięso, kolacja — ser

## ŚNIADANIE SPECJALNE

### Śniadanie niedzielne rodzinne

Więcej czasu, późniejsze wstawanie stwarzają okazję, by spotkać się wspólnie przy śniadaniu. Odświętność takiego spotkania podkreśla ładne nakrycie stołu oraz możliwość podania takich potraw, których codziennie, spiesząc się rano przyrzędzić nie możemy.

Oto więc propozycja na niedzielne rodzinne śniadanie:

- Jajecznica z grzybami (kurkami), sałatka z pomidorów i cebuli, masło, pieczywo, placek z owocami, kawa lub herbata.
- Grzanki z kiełbasą i żółtym serem, sałatka z papryki, „śliwkwiec”, kakao, kawa lub herbata z mlekiem.
- Parówki lub serdelki z wkładką z żółtego sera — zapieczone, pomidory, masło, pieczywo, ciastka „kawalerskie oczka”, kawa lub herbata.

## PAŹDZIERNIK

### CO NA ŚNIADANIE?



1. • Pasta rybną dietetyczną, listek sałaty, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem i żółtym serem, pomidor.

Obiad — drób, kolacja — jajka



2. • Wędlina, rzodkiewki, masło, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Bułka z masłem i pastą rybną, owoce.

Obiad — jajka, kolacja — mięso



3. • Paszтет drobiowy, świeża papryka, masło, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Bułka z masłem i dżemem, jogurt, śliwki.

Obiad — ser, kolacja — mięso



4. • Jajecznica z pieczarkami, masło zielone, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z razowego pieczywa z masłem i pastą rybną, pomidor.

Obiad — mięso, kolacja — ser



5. • Płatki owsiane na mleku, miód, masło, pieczywo razowe.  
• • Kanapki z masłem i wędliną, owoce.

Obiad — ryba, kolacja — jajka



6. • Pasta twarogowa zielona, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem i pasztetówką drobiową, pomidor, owoce.

Obiad — ser, kolacja — jajka



7. • Konserwa rybną, papryka, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem, pasztetem i kwaszonym ogórkiem, owoce.

Obiad — drób, kolacja — ser



8. • Omlet naturalny z kiebasą i szczypiorkiem, masło, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.
  - • Kanapki z masłem i pastą rybną, jabłko.

Obiad — mięso, kolacja — mleko



9. • Pasztet drobiowy, ogórek, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.
  - • Kanapki z masłem i pastą z topionego serka, owoce.

Obiad — ryba, kolacja — ser



10. • Wędlina, listek sałaty, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.
  - • Kanapki z masłem szczypiorkowym i jajkiem na twardo, owoce.

Obiad — ser, kolacja — zalewajka z grzybami

## ŚNIADANIE SPECJALNE

### Domowe „specialité”

- Jajecznica à la mózdzek, grzanki z bułki, sałatka z pomidorów i cebuli, koktajl „żurawinka”.

## LISTOPAD

### CO NA ŚNIADANIE?



1. • Jajko na twardo, masło pietruszkowe, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.
  - • Kanapki z masłem, wędzoną rybą i kwaszonym ogórkiem.

Obiad — drób, kolacja — ser



2. • Parówki drobiowe na gorąco, musztarda, masło szczypiorkowe, kawa lub herbata z mlekiem.
  - • Bułka z masłem i żółtym serem, papryka.

Obiad — ryba, kolacja — mięso



3. • Kasza manna na mleku, dżem, masło, pieczywo.  
• • Kanapki z razowego pieczywa z masłem, wędliną i listkiem sałaty.

Obiad — jajka, kolacja — mięso



4. • Pasztet rybny, szczypiorek, masło, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Bułka z masłem i wędzonym serem, papryka.

Obiad — mięso, kolacja — jajka



5. • Pasztet drobiowy, ogórek kwaszony, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Bułeczki z zakruszką z masłem i miodem, jogurt lub kefir.

Obiad — ser, kolacja — ryba



6. • Wędlina, masło rzeżuchowe, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Bułka z masłem i domowym serem topionym, listkiem sałaty, jabłko.

Obiad — drób, kolacja — jajka



7. • Twarożek, szczypiorek, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem, wędliną podrobową i ogórkiem kwaszonym.

Obiad — ryba, kolacja — jajka



8. • Płatki kukurydziane na mleku, dżem, masło, pieczywo białe.  
• • Kanapki z masłem, pastą rybną i listkiem sałaty, jabłko.

Obiad — mięso, kolacja — ser



9. • Pasztet z drobiu, szczypiorek, masło, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem, żółtym serem i keczupem, owoce.

Obiad — jajka, kolacja — ser



10. • Biały ser, miód lub dżem, masło, pieczywo pszenno-razowe, kakao, kawa lub herbata z mlekiem.
  - • Bułka z masłem, wędliną i listkiem sałaty.

Obiad — mięso, kolacja — ryba

## ŚNIADANIE SPECJALNE

### Śniadanie dla niespodziewanego gościa

Na ogół na poranne śniadanie nie zjawia się gość spoza rodziny. Ale właśnie tego „rodzinnego” chcielibyśmy przyjąć jak najlepiej, przyrządzić naprędce z domowych zapasów coś niecodziennego. Oto kilka takich propozycji:

- Chleb „w koszulkach” (czerstwy, pokrajany na kromki i smażyony w cieście naleśnikowym), dżem, twarożek, kawa lub herbata z mlekiem.
- Jajka na boczku z serem myśliwskim i szczypiorkiem, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.
- Grzanki myśliwskie, zielona pietruszka, kwaszony ogórek lub marynowane grzyby, herbatniki lub biszkopty, kawa lub herbata.

## ZIMA

(grudzień, styczeń, luty)

Mówi się, że zima tuczy. Może to i racja — nie wszyscy bowiem mają możliwość tak jak nadbałtyckie „morsy” kąpać się w lodowatej wodzie czy choćby popływać w krytym basenie. Rzadziej poza tym wychodzimy na spacer, bo zimno lub pada. Natomiast zgodnie z zakorzenionym przesądem, że zimą należy jadać bardziej kalorycznie, chętnie spożywamy zawiesziste zupy, sosy i tłuste mięsa.

Jeśli jednak pragniemy zachować smukłą sylwetkę przed zbliżającym się sylwestrem, a co ważniejsze — trzymać się krzepko (otyli żyją krócej!) pamiętajmy, że przewidziana dzienna ilość kalorii nie jest uzależniona od temperatury powietrza ani pory roku. Należy zawsze jadać racjonalnie i smacznie. Wolne od pracy lub świąteczne dni wykorzystajmy na spacer i dostępną dla nas sporty (sanki, łyżwy czy biegi na nartach).

**Podstawowe zimowe warzywa:** kapusta, marchew, pory, selery, buraki, później pojawia się cykorja i skorzonera, a pod koniec zimy są już pierwsze

nowalijki: sałata, rzodkiewki, młoda cebulka czy szczypiorek. W okresie świątecznym są dostawy owoców cytrusowych: pomarańczę i cytryn. Korzystajmy z przetworów warzywnych i owocowych przygotowanych w domu lub zakupionych.

**Tradycyjne święta:** 24 XII — Wigilia, 25—26 XII — Boże Narodzenie, 31 XII — Sylwester, 21 I — Dzień Babci.

## GRUDZIEŃ

### CO NA ŚNIADANIE?



1. • Płatki owsiane na mleku, dżem, masło, pieczywo.  
• • Kanapki z pastą jajeczną i szczypiorkiem, jabłko.

Obiad — mięso, kolacja — ser



2. • Wędlina, masło pietruszkowe, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Ciasto domowe, jogurt lub kefir, jabłko.

Obiad — ryba, kolacja — jajka



3. • Pasztet drobiowy, masło rzeżuchowe, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem, wędzoną rybą i kwaszonym ogórkiem.

Obiad — ser, kolacja — ser



4. • Pasta jajeczna, szczypiorek, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z wędliną, masłem i listkiem cykorii, owoce.

Obiad — drób, kolacja — ser



5. • Kasza manna na mleku, masło rzeżuchowe, pieczywo razowe.  
• • Bułka z masłem i pastą rybną, jabłko.

Obiad — jajka, kolacja — ser



6. • Wędzony kurczak, masło pietruszkowe, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem, żółtym serem i keczupem, jabłko.

Obiad — mięso, kolacja — ryba



7. • Wędlina, kwaszony ogórek, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem, pasztetem drobiowym i listkiem sałaty, jabłko.

Obiad — ser, kolacja — jajka



8. • Ryba po grecku, masło rzeżuchowe, pieczywo, herbata z cytryną.  
• • Bułeczka domowa słodka, kefir, jabłko.

Obiad — drób, kolacja — ser



9. • Twarożek kminkowy, masło, pieczywo białe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem, wędliną i listkiem cykorii, jabłko.

Obiad — jajka, kolacja — mięso



10. • Omlet z pieczarkami, masło, pieczywo razowe, kawa lub herbata.  
• • Kanapki z masłem i pasztetem, owoce.

Obiad — mięso, kolacja — ser

## ŚNIADANIE SPECJALNE

### Śniadanie wigilijne

Menu śniadania wigilijnego jest związane z obyczajami regionalnymi czy religijnymi — gdzieśgdzie pości się cały dzień, w innych krajach jada się w ten dzień nawet mięso. U nas, na ogół, poprzestajemy na postnym śniadaniu i uroczystej wieczornej wieczerzy wigilijnej, również bez mięsa.

- Pierwsze śniadanie wigilijne — Ziemniaki pieczone (przed pieczeniem obrane i moczone przez 15 minut w mocno posolonej wodzie), śledzie marynowane lub płaty śledziowe z cebulą w oliwie, masło, chleb żytni, herbata.
- Drugie śniadanie wigilijne — Pasta rybna pikantna, masło, chleb razowy i pszenny, herbata z cytryną.



## STYCZEŃ

### CO NA ŚNIADANIE?



1. • Pasta pasztetowo-twarożkowa, masło, pieczywo razowe, kawa lub herbata.  
• • Bułka z masłem, żółtym serem i listkiem cykorii, jabłko.

Obiad — ryba, kolacja — jajka



2. • Jajko na miękko, masło rzeżuchowe, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z pastą śledziową, owoce.

Obiad — drób, kolacja — pieczarki



3. • Wędlina, listek cykorii, masło, pieczywo pszenno-razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Bułka słodka domowa z masłem, jabłko.

Obiad — jajka, kolacja — ser



4. • Płatki kukurydziane z mlekiem, dżem, masło, pieczywo.  
• • Kanapki z masłem pietruszkowym i pasztetem drobiowym.

Obiad — mięso, kolacja — ser



5. • Ryba po grecku, masło, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z wędzonym boczkiem i kwaszonym ogórkiem.

Obiad — ser, kolacja — jajka



6. • Domowy serek topiony z kminkiem, szczypiorek, masło, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Bułka z masłem, pasztetem drobiowym i papryką marynowaną.

Obiad — ryba, kolacja — mięso



7. • Jajko na miękko, miód, masło, pieczywo pszenno-razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem, pastą z topionego serka i papryką marynowaną, jabłko.

Obiad — drób, kolacja — mięso



8. • Kasza manna na mleku, masło pietruszkowe, pieczywo.  
• • Kanapki z masłem, wędliną i kwaszonym ogórkiem.

Obiad — jajka, kolacja — pieczarki



9. • Pasta rybna, szczypiorek, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem, jajkiem i listkami cykorii, jabłko.

Obiad — mięso, kolacja — ser



10. • Wędlina, szczypiorek, masło, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Ciasto domowe z masłem i dżemem, kefir lub jogurt.

Obiad — ser, kolacja — ryba

## ŚNIADANIE SPECJALNE

### Śniadanie wiejskie

Po prostu znudziły nam się codzienne śniadania z mlekiem. Na pewno są bardzo zdrowe i smaczne. Ale raz na jakiś czas można sobie pozwolić na drobne odstępstwo od żywieniowych wskazówek. I choć dziś jada się na wsi zupełnie inaczej niż to dawniej bywało — starzy gospodarze wiedzą, że np. w czasie żniw, sianokosów czy młocki — talerz dobrej zalewajki „z wkładką” (z kiełbasą i śmietaną) doskonale wspomaga siły i dodaje energii. Jeżeli więc mamy w projekcie jakąś cięższą pracę, pranie czy większe sprzątanie, należy zjeść takie właśnie energetyczne śniadanie.

• Zalewajka z kiełbasą, czosnkiem i śmietaną, chleb pszenno-razowy z masłem szczypiorkowym, kawa lub herbata.

Może być to zresztą każda inna pożywna zupa, pozostała na przykład z poprzedniego dnia, a więc grochówka z boczkiem, kapuśniak czy krupnik na mięsie, również uzupełniony pieczywem posmarowanym „zielonym” masłem.

## LUTY

### CO NA ŚNIADANIE?



1. • Parówki drobiowe na gorąco, musztarda, masło różowe, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z razowego pieczywa z masłem, żółtym serem i marynowaną papryką, jabłko.

Obiad — mięso, kolacja — jajka



2. • Kasza manna na mleku, dżem, masło, pieczywo razowe.  
• • Kanapki z masłem, pasztetem drobiowym i listkiem cykorii.

Obiad — ser, kolacja — ryba



3. • Twarożek zielony, masło, białe pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Kanapki z masłem i rybą z konserwy z listkiem sałaty, jabłko.

Obiad — jajka, kolacja — mięso



4. • Wędlina, listek sałaty, masło, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Ciasto drożdżowe domowe z masłem i dżemem.

Obiad — ryba, kolacja — ser



5. • Ryba po grecku, masło pietruszkowe, białe pieczywo, kawa lub herbata.  
• • Kanapki z masłem, wędliną i listkiem cykorii, jabłko.

Obiad — drób, kolacja — jajka



6. • Pasztetówka drobiowa, rzeżucha, masło, pieczywo razowe, kawa lub herbata z mlekiem.  
• • Bułka z masłem i słodkim twarożkiem.

Obiad — ser, kolacja — jajka



7. • Płatki owsiane na mleku, pasztetówka, masło szczypiorowe, pieczywo.  
• • Kanapki z masłem, żółtym serem i keczupem, jabłko.

Obiad — jajka, kolacja — marchewka z groszkiem



8. • Jajecznica na boczku ze szczypiorkiem, miód lub dżem, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.
- Kanapki z razowego pieczywa z masłem i pasztetem, jabłko.

Obiad — mięso, kolacja — ser



9. • Pasztet domowy, kwaszony ogórek, masło, pieczywo, kawa lub herbata z mlekiem.
- Kanapki z masłem szczypiorkowym i żółtym serem.

Obiad — ryba, kolacja — placki ziemniaczane



10. • Pasta rybna, kwaszony ogórek, pieczywo, kawa lub herbata.
- Kanapki z razowego pieczywa z masłem i wędliną, jabłko.

Obiad — drób, kolacja — jajka

## ŚNIADANIE SPECJALNE

### Śniadanie dla małego solenizanta

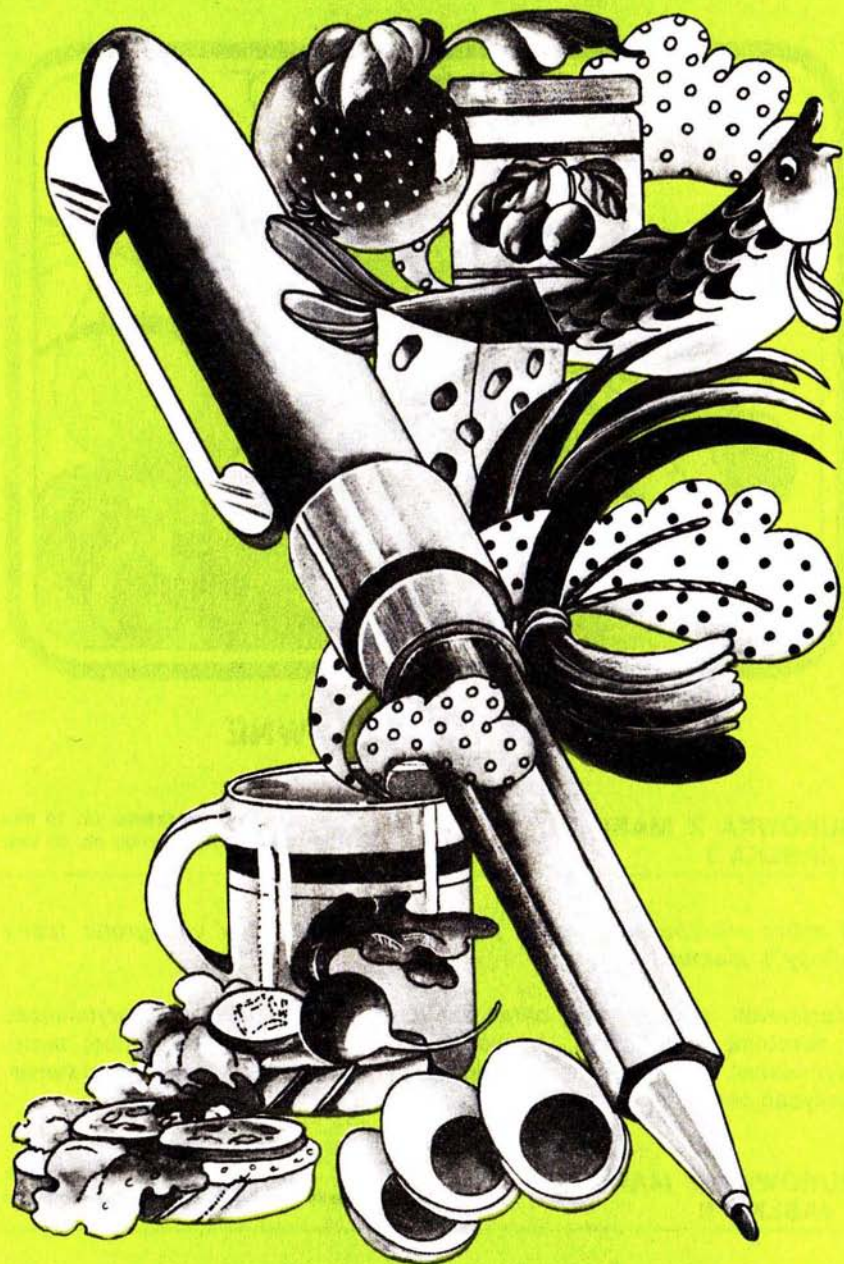
Wiele dzieci jada śniadanie w przedszkolu. Ale nawet tym — zwłaszcza gdy droga jest daleka, autobus spóźni się i trzeba dłużej poczekać na przystanku — należy podać przed wyjściem z domu kubek dobrze ciepłego mleka.

Inaczej wygląda sprawa, gdy dziecko z jakichkolwiek przyczyn jada śniadania w domu pod opieką mamy czy babci, a zdarzy się, że jest to właśnie dzień imienin czy urodzin malca — można przygotować na tę okazję jakieś ulubione danie czy napój. Niecodziennosc tego posiłku niewątpliwie podkreśli ładnie nakryty stół, najdrobniejszy choćby kwiatek w dzbanuszkach, założony czysty fartuszek.

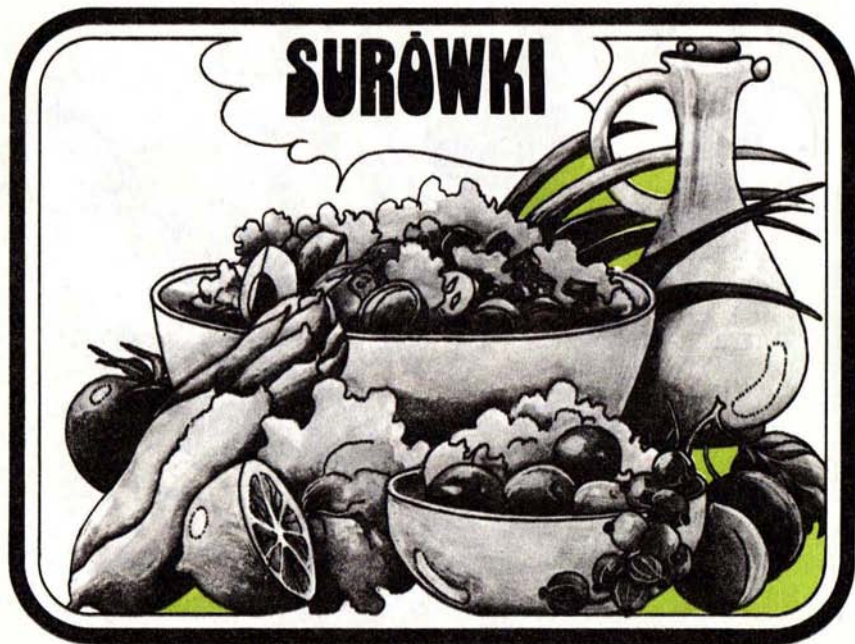
Oto propozycje:

- Zielone kanapki „z oczkiem”, ciastka, kakao z pianką.
- „Grzybek” z owocami, kakao.





**PRZEPISY NA POTRAWY**



## SURÓWKI WARZYWNE

### **SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA I**

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 90 kcal

*4 spore marchewki, 1 duże jabłko, sól, cukier, sos vinaigrette (patrz „Sosy”), zielona pietruszka*

Marchewki wyszorować, obrać, zetrzeć na drobnej tarce, wymieszać z odrobiną soli i cukru. Jabłko umyć, obrać, zetrzeć na grubej tarce, wymieszać z marchewką. Skropić sosem vinaigrette, ułożyć w salaterce, posypać obficie posiekaną zieloną pietruszką.

### **SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA II**

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 90 kcal

*4 spore marchewki, 1 duże jabłko, 2–3 włoskie orzechy, sól, sos śmietanowy łagodny (patrz „Sosy”), zielona pietruszka*

Marchewki wyszorować, obrać, zetrzeć na drobnej tarce, posolić. Umyte i obrane jabłko zetrzeć na grubej tarce, wymieszać z marchewką i sosem. Ułożyć w salaterce, posypać usiekanymi orzechami, przybrać drobnymi listkami zielonej pietruszki.

### **SURÓWKA Z MARCHWI PIKANTNA**

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 90 kcal

*3 spore marchewki, 1/2 średniego selera, 1 pietruszka, sól, 1 płaska łyżeczka cukru, 1 łyżeczka startego chrzanu, sok z cytryny lub kwasek, pikantny sos śmietanowy (patrz „Sosy”), 2—3 liście sałaty, 1 łyżeczka posiekanej zielonej pietruszki*

Oczyszczone jarzyny zetrzeć na drobnej tarce, lekko posolić, posypać cukrem, dodać chrzan, skropić sokiem z cytryny lub kwaskiem, dokładnie wymieszać z sosem śmietanowym. Ułożyć w salaterce na liściach sałaty, posypać zieloną pietruszką.

### **SURÓWKA Z CYKORII ŁAGODNA**

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 60 kcal

*4 średnie cykorie, 1 duże winne jabłko, sól, 4—5 łyżek łagodnego sosu śmietanowego (patrz „Sosy”), 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki*

Cykorię umyć, oddzielić liście od głąbika (bywa gorzki), pokrajać w poprzeczne paseczki. Dodać obrane i starte na grubej tarce jabłko (smaczniejsze — pokrajane w cieniutkie paseczki), posolić i od razu wymieszać z sosem lub majonezem.

### **SURÓWKA Z CYKORII Z „GŁĄBIKIEM” PIKANTNA**

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 70 kcal

*2 spore cykorie, 1 mały seler, 1 cebula (lub 2—3 młode cebulki wraz ze szczypiorem), tymianek, sól, cukier, 2—3 łyżki pikantnego sosu vinaigrette lub śmietanowego (patrz „Sosy”), zielona pietruszka*

Jarzyny starannie umyć. Z cykorii zdjąć wierzchnie, nadpsute liście. Obrany seler zetrzeć na grubej tarce, cebulę pokrajać w kostkę. Cykorie pokrajać w całości w nieco grubsze krążki. Wszystkie jarzyny wymieszać z sosem, ułożyć w salaterce, posypać posiekaną zieloną pietruszką.



## **SURÓWKA ZE ŚWIEŻYCH OGÓRKÓW**

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 40 kcal

---

*2 średniej wielkości ogórki (lub 1 ogórek „wężowy”), 4 spore liście sałaty, 1 średni pomidor, sól, pieprz, sok z cytryny, 1 łyżeczka gęstego sosu vinaigrette (patrz „Sosy”), 1 łyżeczka posiekanej zielonej pietruszki*

Umyte ogórki obrać, pokrajać w plastry, lekko posolić. Oplukane i osuszone liście sałaty rozłożyć na talerzu, skropić sokiem z cytryny, na nich — „w gwiazdę” plastry ogórka, w środku pomidor nadkrajany na 8 części, popieprzyć i przybrać dużą kropką sosu vinaigrette.

## **SURÓWKA Z KWASZONYCH OGÓRKÓW**

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 90 kcal

---

*4 kwaszone ogórki, 1 niewielki seler, 1 cebula, estragon, majonez (patrz „Sosy”), kilka krążków gotowanej marchewki, zielona pietruszka*

Jarzyne obrać, ogórki i cebulę pokrajać w drobną kostkę, seler zetrzeć na grubej tarce, wymieszać z majonezem i ułożyć w salaterce. Na wierzchu przybrać „kwiatkami” z marchewki i drobnych listków zielonej pietruszki.

## **SURÓWKA Z MŁODEJ KALAREPKI**

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 150 kcal

---

*8 sporych młodych kalarepek, 2 kwaskowe jabłka, 1/2 szklanki wyluskanego zielonego groszku (tupinki zachować), 1 jajko ugotowane na twardo, sól, majonez (patrz „Sosy”), gałązka zielonej pietruszki*

Umyte i obrane kalareпки oraz jabłka pokrajać w drobną kostkę, dodać groszek, posiekane białka, posolić. Z łupinek zdjąć wewnętrzną łuskę, drobnutko pokrajać, dodać do groszku z jabłkiem i białkiem; wymieszać z majonezem. Przybrać „kwiatkiem” z połówek żółtek i gałązki pietruszki.

## **SURÓWKA ZIELONA**

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 120 kcal

---

*2 główki sałaty, 4—5 listków młodego selera, 4—5 gałązek zielonej pietruszki, 2 jajka ugotowane na twardo, 1 pomidor, 3 łyżki majonezu (patrz „Sosy”), 2—3 łyżki mleka*

Zieleninę starannie opłukać i osączyć. Do majonezu dodawać po trochu mleko, stale mieszając. Pomidor umyć, pokrajać na 8 części, w ten sam sposób pokrajać jajka. Sałatę porwać na wstążki (nie należy krajać nożem), liście selerów i pietruszki drobniutko pokrajać — wszystkie składniki wymieszać lekko, ale dokładnie, z majonezem. Przełożyć do salaterki, udekorować częstkami pomidora.

Sałata, jak również zieleniny stosowane do posypania czy przybrania powinny być rozdrabniane i dodawane tuż przed podaniem. W przeciwnym razie wiotczeją, wyglądają nieapetycznie, a przede wszystkim tracą wartości witaminowe.

## **SURÓWKA ZE ŚWIEŻEJ KAPUSTY**

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 110 kcal

*50 dag białej kapusty, sól, 2 jabłka, 1 cebula, 2 kwaszone ogórki, 2—3 łyżki pikantnego sosu vinaigrette (patrz „Sosa”), zielona pietruszka*

Z kapusty zdjąć zwiędnięte i zniszczone liście, poszatkować ją jak najcieniej, lekko posolić i zostawić na 10 minut. Dodać obrane i pokrajane w paseczki jabłka, cebulę rozdrobnioną w cieniutkie piórka i pokrajane w paseczki ogórki. Wszystkie składniki wymieszać z sosem, ułożyć w salaterce, przybrać gałązką pietruszki (można dodatkowo częstką pomidora).

## **SURÓWKA Z KWASZONEJ KAPUSTY**

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 50 kcal

*50 dag kwaszonej kapusty (białej, jędrnej, o przyjemnym zapachu), 1 spora marchewka, 1 łyżeczka cukru, 1 łyżeczka oleju słonecznikowego lub sojowego, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki*

Kapustę przesiekać, dodać startą na drobnej tarce marchewkę, wymieszać z cukrem, a następnie z olejem. Ułożyć w salaterce, posypać zieloną pietruszką.

## **SURÓWKA Z KWASZONEJ KAPUSTY RÓŻOWA**

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 70 kcal

*50 dag kwaszonej kapusty, 1 mała cebula, 1 ugotowany mały buraczek lub 1/2 łyżeczki koncentratu z buraków, 1/2 łyżeczki cukru, 1 łyżka oleju słonecznikowego lub sojowego, listki sałaty lub zielonej pietruszki*

Kapustę przesiekać, dodać starty na drobnej tarce buraczek lub koncentrat oraz drobno pokrajaną cebulę. Doprawić, wymieszać, ułożyć w salaterce, skropić olejem, przybrać listkami zielonej pietruszki.

## **SURÓWKA ZE ŚWIEŻEJ PAPRYKI I POMIDORÓW**

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: 70 kcal

*3 spore mięsiste papryki pomidorowe (nie zwiędnięta jest najobfitszym źródłem witaminy C), 1 cebula, 2 spore pomidory, 1/2 łyżeczki soku z cytryny, sól, cukier, 1 łyżka oleju słonecznikowego lub sojowego, zielona pietruszka, 4 liście sałaty*

Papryki pokrajać w cieniutkie krążki, obraną cebulę w plasterki, pomidory w plastry. Na okrągłym półmisku układać na przemian plastry pomidora, cebuli i krążki papryki, skropić sokiem z cytryny, posypać solą i odrobiną cukru, skropić olejem, posypać posiekaną zieloną pietruszką, przybrać liśćmi sałaty.

## **SURÓWKA ZE ŚWIEŻEJ PAPRYKI I PORÓW**

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 100 kcal

*3 strąki papryki, 1 spory por, pikantny sos vinaigrette (patrz „Sosy”), 2 jajka ugotowane na twardo, sól, pieprz, 1 łyżeczka posiekanej zielonej pietruszki, liście sałaty*

Por starannie umyć, odciąć „piętkę” i górne, twarde części liści. Paprykę umyć, wypestkować. Obie jarzyny pokrajać w drobną kostkę, wymieszać z sosem. Jajka pokrajać wzdłuż na 8 części, posolić, posypać pieprzem. Na brzegu talerza ułożyć liście sałaty, następnie części jajek, w środku kopułkę z papryki i porów. Posypać zieloną pietruszką.

## **SURÓWKI OWOCOWE**

### **SURÓWKA Z OWOCÓW MIESZANYCH**

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

*3 winne jabłka, 3 soczyste gruszki, 8 śliwek, spore grono winogron, 1 łyżeczka soku z cytryny, 1 łyżka cukru pudru*

Wszystkie owoce starannie umyć, jabłka i gruszki obrać ze skórki, wszystkie wypestkować, po czym pokrajać — według upodobania — na grubsze lub drobniejsze części. Skropić sokiem z cytryny (zwłaszcza jabłka i gruszki — aby nie czerniały), posypać cukrem.

Jeśli surówka przeznaczona jest dla dorosłych, można ją skropić niewielką ilością alkoholu. Jeśli przeznaczona jest dla dzieci poniżej trzeciego roku życia — wszystkie owoce powinny być obrane ze skórki.

## **SURÓWKA Z MORELI I BRZOSKWIŃ**

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 70 kcal

---

*2 spore brzoskwinie, 8 moreli, 1 łyżeczka soku z cytryny, 1 łyżeczka cukru pudru, 4 łyżeczki bitej śmietanki*

Dojrzałe, ale nie przejrzałe owoce opłukać pod bieżącą wodą, a następnie kłaść partiami do wrzącej wody na kilkanaście sekund, od razu wyjmować łyżką cedzakową i obrać ze skórki. Pokrajać w grubsze kostki lub paski, skropić sokiem z cytryny, posypać cukrem, ułożyć w miseczkach i przybrać sporą kropką śmietanki. (Śmietanka ładnie wygląda wyciśnięta z tuby do ozdabiania tortów.)

## **SURÓWKA Z PORZECZEK MIESZANYCH**

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 130 kcal

---

*20 dag czerwonych porzeczek, 20 dag białych porzeczek, 20 dag czarnych porzeczek, 1 łyżka cukru pudru lub sos waniliowy (patrz „Desery”)*

Porzeczki starannie opłukać na sicie, obrać z szypułek, wymieszać i rozłożyć do miseczek. Posypać cukrem pudrem lub poleać sosem waniliowym.

## **SURÓWKA Z WIŚNI I CZEREŚNI**

Czas przyrządzenia: ok. 25 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 120 kcal

---

*30 dag wiśni, 30 dag czereśni, 1 łyżeczka cukru pudru lub 4 łyżki bitej śmietanki*

Owoce starannie umyć, oberwać szypułki, wypestkować, wymieszać, rozłożyć do miseczek, posypać cukrem pudrem lub na każdej porcji ułożyć bitą śmietankę.

## **SURÓWKA Z MALIN I CZARNYCH JAGÓD**

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 150 kcal

---

*30 dag malin, 30 dag czarnych jagód, 1 szklanka mleka, 1 łyżka cukru lub sos waniliowy czy owocowy (patrz „Desery”)*

Owoce starannie przebrać, opłukać delikatnie (zwłaszcza maliny) na sicie, dokładnie osączyć z wody. Rozłożyć do miseczek warstwami, posypać cukrem lub poleć jednym z sosów.

## **SURÓWKA CYTRUSOWA WYKWINTNA**

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: 160 kcal

---

*2 pomarańcze, 1/2 słoika kompotu z ananasa, 1 łyżeczka soku z cytryny (dla dorosłych łyżka alkoholu), 4 łyżki bitej śmietanki, 8 cienkich pączków (ok. 4 cm) smażonego arcydzięgla (anżeliki)*

Pomarańcze starannie obrać ze skórki, usuwając dokładnie białe resztki. Ananas osączyć na sicie. Z pomarańczy odkrajać 2 środkowe plastry, resztę pokrajać w kostki. Wymieszać pomarańcze z ananasem, rozłożyć do miseczek (dla dorosłych skropić sokiem z ananasa zmieszonym z alkoholem), na wierzchu ułożyć po łyżce śmietanki, przybrać każdą porcję połówką plastra pomarańczy i „piórkami” arcydzięgla.

## **SURÓWKA Z POMARAŃCZY I ŚLIWEK**

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 150 kcal

---

*2 duże pomarańcze, 10 śliwek węgierek, 4 łyżki grubo posiekanych orzechów włoskich lub laskowych, 1 łyżka cukru pudru, 1 łyżka soku z cytryny*

Pomarańcze obrać, pokrajać w kostki; śliwki umyć, wypestkować, dwie pokrajać na 8 części (do przybrania). Zmieszać oba rodzaje owoców, ułożyć w miseczkach, skropić sokiem z cytryny, posypać cukrem pudrem oraz orzechami i na wierzchu przybrać „kwiatkiem” z części śliwek.



## SAŁATKA Z KALAFIORA

Czas przyrządzenia: ok. 25 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 150 kcal

*2 średniej wielkości kalafiora, sól, 1 płaska łyżeczka cukru, 4 łyżki pikantnego majonezu (patrz „Sosy”), 4 liście sałaty, sok z cytryny, 1 łyżeczka smażonych żurawin lub borówek*

Kalafiora ugotować w osolonym wrzątku z łyżeczką cukru (ok. 15 minut). Podzielić na różyczki, głąbki pokrajać w krążki. Wymieszać z majonezem. Ułożyć porcje na liściach sałaty skropionej sokiem z cytryny, ozdabiając w środku kopką smażonych żurawin lub borówek.

## SAŁATKA Z BURAKÓW WCZESNOJESIENNA

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 200 kcal

*6 młodych buraków, 30 dag fasolki szparagowej (same ziarenka — ostonki użyć do jarzynowej zupy), 2 spore jabłka, 3 ziemniaki, sól, 2 młode cebulki bez szczypioru, 4 łyżki łagodnego majonezu (patrz „Sosy”), 4 liście sałaty, zielona pietruszka*

Z buraków odciąć liście, fasolkę wyłuskać, ziemniaki oskrobać — każdą jarzynę ugotować oddzielnie w osolonej wodzie. Buraczki opłukać zimną wodą, obrać, pokrajać w kostki tak jak ziemniaki i obrane, wypestkowane jabłka. Dodać fasolkę, drobno pokrajane cebulki, wymieszać z majonezem. Ułożyć w salaterce, przybrać wianuszkciem sałaty pokrajanej w cienki makaronik, lekko posypać posiekaną zieloną pietruszką.

## **ĆWIKŁA W MAJONEZIE PIKANTNYM**

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 140 kcal

---

*4 średnie buraki, 1 duże jabłko, sok z cytryny, sól, 4 pełne łyżki majonezu chrzanowego (patrz „Sosy”), 1 łyżeczka posiekanej zielonej pietruszki, liść sałaty*

Buraki ugotować w łupinach w osolonej wodzie, odcedzić, zostawić do ostygnięcia. Następnie obrać, zetrzeć na grubej tarce; w ten sam sposób zetrzeć obrane jabłko, skropić sokiem z cytryny, wymieszać dodając majonez. Ułożyć w salaterce, lekko posypać zieloną pietruszką, przybrać listkiem sałaty.

## **SALATKA JARZYNOWA CODZIENNA**

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 210 kcal

---

*2 spore marchewki, 1 cały seler, 1 duże jabłko, 2 kwaszone lub konserwowe ogórki, 1 spora cebula, 2 ugotowane ziemniaki, 1/2 puszki groszku konserwowego, majonez pikantny (patrz „Sosy”), zielona pietruszka*

Marchewki i seler pokrajać wraz z cebulą, obranym jabłkiem, ziemniakami i ogórkami w drobną kostkę, dodać osączony groszek, wymieszać z majonezem, wyłożyć do salaterki, posypać posiekaną zieleniną. Sałatkę tę można przyrządzić z sosem śmietanowym.

## **SALATKA JARZYNOWA WYKWINTNA**

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 220 kcal

---

*2 marchewki, 1 seler, sok z cytryny, 1 duże jabłko, 1 kwaszony ogórek, 2 pełne łyżki marynowanych grzybków, 1/2 szklanki ugotowanej na sypko drobnej fasoli „perłówki”, 2 jajka ugotowane na twardo, 1 niewielki por (tylko biała część), 4 pełne łyżki łagodnego majonezu (patrz „Sosy”), zielona pietruszka, mały pomidor, liść sałaty*

Marchewki i seler ugotować oddzielnie, odcedzić, ostudzić i pokrajać w drobną kostkę, wymieszać, lekko skropić sokiem z cytryny. Na godzinę przed podaniem dodać drobno pokrajane grzybki, ogórki, jabłko, jedno jajko i jedno żółtko (białko pokrajane w paski zostawić do przybrania). Wszystko razem lekko wymieszać z majonezem, ułożyć w salaterce, wygładzić powierzchnię, lekko posypać posiekaną zieloną pietruszką. Ułożyć „margerytkę” z pasków białka kładąc w środku połówkę pomidora. Otoczyć wianuszkami pokrajanej w cienkie paseczki sałaty.

### **SALATKA Z CZERWONEJ KAPUSTY I JABŁKA**

Czas przyrządzenia: ok. 25 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 100 kcal

---

*1 mała główka czerwonej kapusty, sól, 1 duże winne jabłko, 1 spora cebula, sos vinaigrette (patrz „Sosa”), zielona pietruszka, liście sałaty*

Cieniutko posatkowaną kapustę włożyć do osolonego wrzątku, gotować 3 minuty (licząc od ponownego zawrzenia). Następnie wylać na sito i dokładnie osączyć. W tym czasie zetrzeć na grubej tarce jabłko, cebulę pokrajać w cienkie piórka, dodać do kapusty i dokładnie wymieszać z sosem. Ułożyć w salaterce, posypać posiekaną zieloną pietruszką, ozdobić listkami sałaty.

### **SALATKA Z CZERWONEJ KAPUSTY „INNA”**

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 150 kcal

---

*1 mała główka czerwonej kapusty, 1/2 szklanki drobnej fasolki „pertówki”, 2 małe jędrne kwaszone ogórki, 1 spora cebula, sól, 3—4 łyżki pikantnego sosu vinaigrette (patrz „Sosa”), 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki*

Fasolkę namoczyć w zimnej wodzie na kilka godzin, po czym ugotować w osolonej wodzie i dokładnie osączyć. Kapustę i cebulę cienko posatkować, włożyć do wrzątku, gotować przez kilkanaście sekund, następnie odcedzić. Połączyć kapustę z fasolką, dodać ogórki starte na grubej tarce, wymieszać z sosem. Ułożyć w salaterce, posypać zieloną pietruszką.

### **SALATKA Z ZIELONEGO GROSZKU**

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 110 kcal

---

*1 puszka zielonego groszku, 1 jajko ugotowane na twardo, gęsty pikantny majonez (patrz „Sosa”), zielona pietruszka*



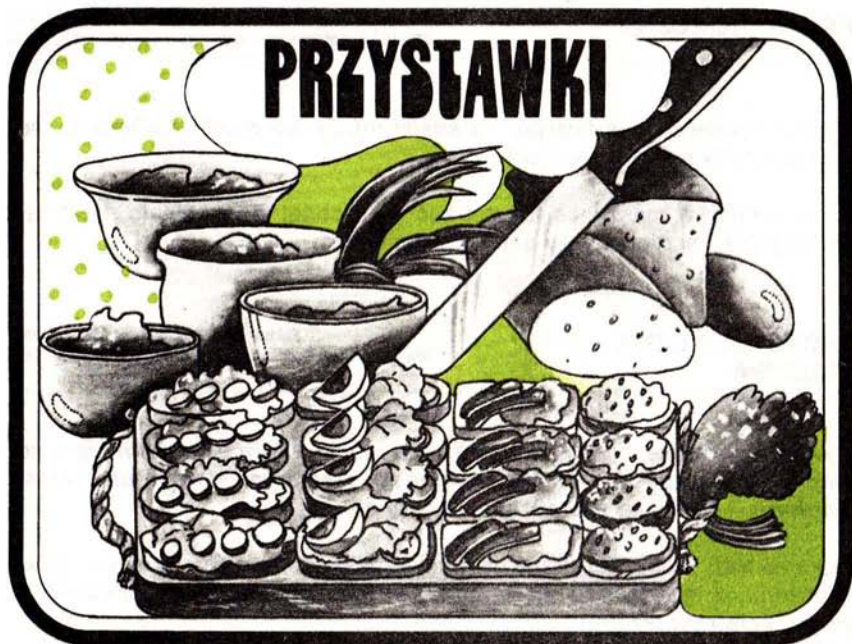
Groszek dokładnie osączyć z zalewy i wymieszać z majonezem, ułożyć w salaterce nie wyrównując powierzchni. Jajko podzielić na 8 części, powtykać niezbyt głęboko i nieregularnie w sałatkę. Przybrać wianuszkami drobnych listków zielonej pietruszki.

## **SAŁATKA Z ZIEŁONEGO GROSZKU I MARCHEWKI**

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 100 kcal

*1 puszka groszku, 2 ugotowane marchewki, łagodny majonez (patrz „Sosy”), 1 mały pomidor, gałązka zielonej pietruszki (ładnie wygląda pietruszka ozdobna, tzw. fryzowana)*

Groszek dokładnie osączyć z zalewy, marchewki pokrajać w małą kostkę, wymieszać obie jarzyny z majonezem, wyrównać powierzchnię sałatki i udekorować pomidorkiem z gałązką zielonej pietruszki.



Kanapki to pojęcie dość szerokie — te najprostsze, składają się z dwóch kromek chleba lub bułki, posmarowane są masłem i przełożone wędliną, serem lub pasztetem i listkiem sałaty czy posypane zieleniną. Powinny być starannie zapakowane w czysty papier i włożone do woreczka z folii. Przygotowywane na niedzielne śniadanie czy dla niespodziewanych gości — wyglądają już inaczej, choć można przyrządzić je z tych samych składników — będą to kanapki „odkryte”, tzn. kromeczki bułki czy chleba posmarowane masłem, obłożone wędliną, jajkiem ugotowanym na twardo czy serem, przybrane zieleniną i jakimś pikantnym, kolorowym dodatkiem: marynowanym grzybkiem, korniszonem, kwaszonym ogórkiem lub plasterkiem pomidora.

Natomiast kanapki przygotowywane na zakąskę przed przyjęciem — to już popis kunsztu każdej gospodyni — mogą być maleńkie na krakersach lub kostkach sera, ewentualnie kromeczkach ukrhajanych z rogalikami czy długich bagietek, obłożone przeróżnymi pastami, tak jakby obcierając nóż z pastą o brzeg kanapki i ozdobione różnymi kolorowymi „pikanteriami”.

## PASTA JAJECZNA

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 1200 kcal

---

*4 jajka ugotowane na twardo, 1/2 kostki masła lub masła roślinnego, sól, pieprz, starta gałka muszkatołowa*

Jajka zemiać w maszynce lub zetrzeć na drobnej tarce. Masło rozetrzeć, dodać jajka i przyprawę do smaku, wymieszać.

## PASTA JAJECZNA ZIOŁOWA

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 1200 kcal

---

*4 jajka ugotowane na twardo, 1/2 kostki masła lub masła roślinnego, sól, pieprz, sproszkowany kminek, tymianek, rozmaryn, starta gałka muszkatołowa, 1 łyżeczka posiekanej zielonej pietruszki*

Jajka zemiać. Masło rozetrzeć na gładką masę, dodać — ucierając — jajka, utłuczone w moździerzu zioła, gałkę i zieloną pietruszkę. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

## PASTA JAJECZNO- -PIECZARKOWA

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 1300 kcal

---

*4 jajka ugotowane na twardo, 25 dag młodych pieczarek, 1 cebula, 1/2 kostki masła lub masła roślinnego, sól, pieprz, 1 łyżeczka posiekanej zielonej pietruszki*

Pieczarki starannie umyć, przelać na sitku wrzątkiem, dokładnie osączyć, zemiać wraz z jajkami i pokrajaną na ćwiartki cebulą. Masło utrzeć, dodawać po trochu pieczarki z jajkami i cebulą oraz przyprawę.

## PASTA RYBNA DIETETYCZNA

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 1140 kcal

---

*40 dag gotowanej ryby (słodkowodnej lub morskiej), 35 dag świeżego, niekwaśnego twarogu, 1 łyżka oleju słonecznikowego lub sojowego, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki, sól, 1 płaska łyżeczka sproszkowanego kminku*

Oczyszczoną z ości i skóry rybę oraz twaróg zemieść, po czym utrzeć na gładką masę, dodając olej i resztę składników.

## **PASTA RYBNA PIKANTNA**

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 2070 kcal

---

*40 dag wędzonej ryby, 40 dag twarogu, 5 dag masła roślinnego lub margaryny, sól, pieprz, olej sojowy lub słonecznikowy*

Ryby obrać z ości i skóry, zemieść wraz z twarogiem. Dodać masło oraz przyprawy i utrzeć wlewając po trochu tyle oleju, aby pasta miała odpowiednią konsystencję.

Pasta najsmaczniejsza jest z tuszek makreli. Przechowuje się doskonale w lodówce przez kilka dni złożona do słoika z zakrętką. Można dodać do niej zmieloną wraz z rybą cebulę lub posiekaną zieloną pietruszkę — jest jednak wówczas mniej trwała.

## **PASTA ŚLEDZIOWA**

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 2410 kcal  
z twarogiem: ok. 1520 kcal

---

*40 dag śledzi solonych lub gotowe płyty śledziowe w oleju, 1 cebula, 20 dag masła lub masła roślinnego, pieprz*

Śledzie solone wymoczyć w zimnej wodzie przez kilka godzin (czas moczenia zależy od stopnia nasolenia), następnie obrać ze skóry i ości (śledzie w oleju nie wymagają tych zabiegów). Zemieść wraz z cebulą. Rozetrzeć masło, dodawać po trochu śledzie i odrobinę pieprzu. Przełożyć do słoika z zakrętką. Pastę można przetrzymać w lodówce przez kilka dni. W ten sam sposób można przyrządzić pastę śledziową z twarogiem, dodając go zamiast masła i jeszcze 1—2 łyżki oleju.

## **PASTA TWAROŻKOWA PIKANTNA**

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: 830 kcal

---

*40 dag świeżego twarogu, 1 cebula, 1 łyżka musztardy, 1—2 łyżki śmietany, 1 łyżka posiekanego szczypiorku, sól*

Twaróg zemieść wraz z cebulą, dodać musztardę i energicznie rozcierać wlewając po trochu śmietaną, aż do uzyskania konsystencji pasty. Wymieszać ze szczypiorkiem — jeśli trzeba — dosolić.

## **PASTA TWAROŹKOWA ZIELONA**

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: 1260 kcal

---

*40 dag świeżego twarogu, 20 dag świeżego szpinaku, 1/2 małej bułeczki, 1 łyżka mleka, 1/4 kostki masła lub masła roślinnego, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki*

Niezbyt wilgotny twaróg zemieć wraz ze sparzonym na sitku szpinakiem i bułką skropioną mlekiem. Dodać zmiękczone, ale nie stopione masło, zmiażdżony czosnek, sól i pieprz, rozetrzeć na gładką pastę, dodając zieloną pietruszkę.

## **PASTA MIĘSNO- -TWAROŹKOWA I**

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 1270 kcal

---

*30 dag twarogu, 20 dag pieczonego lub gotowanego mięsa, 1 cebula, 1 łyżka masła, masła roślinnego lub oleju, sól, pieprz, tymianek, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki*

Twaróg zemieć wraz z mięsem, dodać pokrajaną jak najdrobniej cebulę podduszoną w tłuszczu, doprawić do smaku i dokładnie rozetrzeć z zieloną pietruszką.

## **PASTA MIĘSNO- -TWAROŹKOWA II**

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 930 kcal

---

*30 dag twarogu, 20 dag kielbasy szynkowej wołowej, 2–3 łyżki śmietany, 2 ząbki czosnku, sól, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki*

Twaróg i kielbasę obraną z osłonki zemieć, dodać zmiażdżony czosnek, sól, zieloną pietruszkę i tyle śmietany, by wszystko można rozetrzeć na gładką masę.

## **PASTA PASZTETOWO- -TWAROŹKOWA**

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 1500 kcal

---

*30 dag pasztetówki, 10 dag twarogu, 10 dag pieczarek, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz, mięta, majeranek*

Pieczarki starannie umyć, osączyć, włożyć na rozgrzany tłuszcz i lekko obsmażyć wraz z grubiej pokrajaną cebulą, ostudzić. Pasztetówkę obrać z osłonki i zemleć wraz z twarogiem i pieczarkami, dodać przyprawę do smaku i tłuszcz od podsmażania pieczarek, rozetrzeć na gładką pastę.

## **TWAROŻEK KMINKOWY**

Czas przyrządzenia: ok. 5 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 600 kcal

---

*30 dag twarogu, 2–3 łyżki gęstej śmietany, 1 łyżka kminku, sól*

Twarożek rozetrzeć ze śmietaną na gładką masę, dodać przyprawę, wymieszać.

## **TWAROŻEK WIOSENNY**

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: 460 kcal

---

*1 opakowanie twarożku homogenizowanego, 1 pęczek rzodkiewek, 4 pełne łyżki posiekanego szczypiorku, 1 pęczek młodej cebulki, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki, sól*

Twarożek wymieszać z pokrajanymi w plasterki rzodkiewkami wraz z młodymi listkami, rozdrobnionymi młodymi cebulkami ze szczypiorem i zieloną pietruszką, posolić do smaku, wymieszać.

## **PASTA Z TOPIONEGO SERKA**

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 1990 kcal

---

*4 miękkie serki topione, 2 jajka ugotowane na twardo, 2–3 łyżki majonezu (patrz „Sosy”), 4 łyżki posiekanego szczypiorku*

Serki rozgnieść, a następnie utrzeć na pastę, dodając po trochu majonez, starte na drobnej tarce jajka i w końcu szczypiorek.

## **PASTA Z TOPIONEGO SERKA PAPRYKOWA**

Czas przyrządzenia: ok. 8 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 1550 kcal

---

*4 miękkie serki topione, 1 płaska łyżeczka mielonej papryki (w sezonie — 2 spore strąki świeżej papryki, najlepiej pomidorowej), 2–3 łyżki majonezu (patrz „Sosy”)*

Serki rozetrzeć, dodając po trochu majonez i paprykę. (Paprykę świeżą drobniutko posiekać.)

## **PASTA Z TOPIONEGO SERKA ZIOŁOWA**

Czas przyrządzenia ok. 10 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 1300 kcal

---

*4 miękkie serki topione, 1/2 łyżeczki sproszkowanego kminku, 1/2 łyżeczki mięty, 1/2 łyżeczki majeranki, gałka muszkatołowa, sól, 1 łyżka oleju sojowego lub słonecznikowego*

Serki dokładnie rozetrzeć, dodając pod koniec po trochu olej i przyprawy. Jeżeli trzeba — można odrobinę posolić.

## **DOMOWY SER TOPIONY**

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
(bez okresu dojrzewania)  
Wartość kaloryczna całej porcji: 2310 kcal

---

*60 dag tłustego białego twarogu, 15 dag masła lub masła roślinnego, 2 żółtka, 1 jajko, 1 płaska łyżeczka soli, 1 łyżka kminku*

Ser rozkruszyć na kawałki wielkości włoskiego orzecha, rozłożyć na talerzu, przykryć pokrywką i zostawić na ok. 5 dni, umieszczając w ciepłym miejscu (zimą przy kaloryferze lub piecu). Gdy zacznie lekko glliwieć (początkowy okres fermentacji), wyłożyć na patelnię ze stopionym, gorącym (ale nie zrumienionym) masłem, ustawić na słabym ogniu i rozgniatając kawałki sera wierzchem drewnianej łyżki — smażyć do uzyskania gładkiej masy. Dodać wówczas żółtka i całe jajko, dość energicznie mieszać, a gdy ser zacznie gęstnieć, zdjąć z ognia, wsypać kminek, dokładnie wymieszać i wyłożyć do płaskiej miski potokniętą zimną wodą. Można taki ser przyrządzić z innymi przyprawami, np. z papryką.

## **DOMOWY „PARMEZAN”**

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
(bez czasu suszenia)  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 920 kcal

---

*30 dag tłustego ostrego żółtego sera, 3 płaskie łyżeczki estragonu, 6 ziarenek jałowca, 6 ziarenek pieprzu, rozmaryn, mięta*

Kawałki sera dobrze obsuszyć, zetrzeć na drobnej tarce i rozsypać luźno, aby całkiem wysechł. Wówczas utłuc w móżdżerzu na proszek i wymieszać ze sproszkowanymi przyprawami.

## **PASTA SZYNKOWA DIETETYCZNA**

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 1710 kcal

---

*15 dag chudej szynki lub wołowej kielbasy szynkowej, 15 dag masła lub masła roślinnego, starta gałka muszkatołowa*

Szynkę lub kielbasę obraną z osłonki zemleć. Masło dokładnie rozetrzeć, dodając pod koniec szynkę, doprawić do smaku odrobiną gałki.

## **PASTA MYŚLIWSKA**

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 880 kcal

---

*15 dag kielbasy (dość tłustej), 15 dag pieczarek, 15 dag cebuli, 5 dag tłuszczu, sól, pieprz, majeranek*

Pieczarki starannie umyć, obrać ze skórki, włożyć na rozgrzany tłuszcz, smażyć do odparowania soku. Pieczarki wyjąć, na ten sam tłuszcz włożyć obraną i pokrajaną na ćwiartki cebulę, zeszklić nie rumieniąc. Po ostygnięciu zemleć wraz z kielbasą obraną z osłonki i pieczarkami; dodać tłuszcz ze smażenia i przyprawy, dokładnie rozetrzeć.

## **PASTA À LA STRASBURSKA**

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 900 kcal

---

*4 wątróbki drobiowe (w tym 2 gęsie), mleko, 1 średnia cebula, 10 dag masła roślinnego, sól, pieprz, majeranek, gałka muszkatołowa*

Wątróbki oczyścić z żyłek, wymoczyć 10—15 minut w mleku. Obraną cebulę podzielić na ćwiartki, włożyć na rozgrzany tłuszcz (5 dag), zeszklić nie rumieniąc. Zdjąć, na ten sam tłuszcz włożyć wątróbki i na dość silnym ogniu obsmażyć w ciągu kilkunastu sekund. Następnie wątróbki i cebulę zemleć. Resztę masła rozetrzeć, dodając po trochu wątróbki z cebulą, doprawić do smaku.

## **MASŁO SZCZYPIORKOWE**

Czas przyrządzenia: ok. 5 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: 1130 kcal

---

*15 dag masła, 3 łyżki posiekanego szczypiorku, sól*

Masło dokładnie rozetrzeć, dodać szczypiorek i sól; wymieszać. W ten sam sposób można przyrządzić masło rzeżuchowe, pietruszkowe czy koperkowe.



## MASŁO RÓŻOWE

Czas przyrządzenia: ok. 5 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 1210 kcal

---

*15 dag masła, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, mielona papryka, sól*

Masło dokładnie rozetrzeć, dodając pod koniec ucierania po trochu koncentrat pomidorowy, paprykę i sól do smaku.

## „MUCHOMORKI”

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 290 kcal

---

*4 nieco grubsze kromki prostokątnej bułki, 5 dag masła, 4 jajka ugotowane na twardo, 4 średniej wielkości pomidory, 1 białko, sól, pieprz, zielona pietruszka lub szczypiorek, liście sałaty*

Kromki bułki posmarować masłem. Z umytych i osuszonych pomidorów ściąć od strony szypułki „piętki”, usunąć z pomidorów pestki i sok, lekko wewnątrz posolić, posypać pieprzem. Kromki bułki posypać suto posiekaną zieleniną; ostudzone jajka obrać ze skorupki, ściąć z jednej strony czubek i ustawić „trzony muchomorków” na zielonym podłożu lekko wciskając je w bułkę. Pomidory osączyć z soku, który wydzielił się po ich posoleniu, wytrzeć z wierzchu, cieniutko posmarować surowym białkiem, po czym umieścić na powierzchni każdego „kapelusza” po kilka białych kropek, przygotowanych z odciętych części jajek na twardo. Nałożyć kapelusze na trzony, gotowe „muchomorki” ułożyć na półmisku lub talerzykach przybranych listkami sałaty.

Jest to nieco pracochłonne, ale bardzo atrakcyjne danie, zwłaszcza na dziecinne uroczyste śniadanie.

## GRZANKI MYŚLIWSKIE

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 grzanki: ok. 240 kcal

---

*12 kromek bułki, 15 dag masła lub masła roślinnego, pasta myśliwska, 10 dag żółtego sera, zielona pietruszka*

Kromki bułki posmarować masłem, nałożyć grubą warstwę pasty myśliwskiej, posypać utartym serem. Ułożyć na blaszce do pieczenia lekko posmarowanej tłuszczem, wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika (250C) i zapiekać do chwili, aż ser zacznie się topić i lekko rumienić. Wyjąć wówczas z piekarnika, posypać każdą grzankę posiekaną zieleniną — zaraz podać.

## GRZANKI PASZTETOWE

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 grzanki: ok. 290 kcal

---

*12 kromek bułki, 15 dag masła lub masła roślinnego, 12 plastrów pasztetówki, 12 cienkich plasterków tłustego żółtego sera, szczypiorek*

Kromki bułki posmarować masłem, ułożyć na nich plastry pasztetówki, przykryć plasterkami sera, ułożyć na lekko posmarowanej tłuszczem blaszce do pieczenia i wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika. Zapiec na rumiano. Podać gorące, posypane posiekanym szczypiorkiem.

## GRZANKI ZIOŁOWE

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 grzanki: 230 kcal

---

*12 kromek bułki, 15 dag masła lub masła roślinnego, pasta z topionego sera ziołowa, zielona pietruszka*

Kromki bułki posmarować cienko masłem, a następnie dość grubo pastą ziołową. Ułożyć na lekko posmarowanej tłuszczem blaszce do pieczenia i wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika. Gdy grzanki lekko się zrumienią — wyjąć z piekarnika, posypać od razu posiekaną zieleniną. Podać gorące.

## GRZANKI NAJPROSTSZE

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 grzanki: ok. 260 kcal

---

*12 kromek bułki lub pszennego chleba, 15 dag masła, 12 plastrów mielonki lub innej kielbasy i tyle samo plastrów tłustego żółtego sera, 2 spore pomidory, zielona pietruszka lub szczypiorek*

Kromki bułki posmarować masłem, położyć na każdej plaster kielbasy, plaster sera, ułożyć na posmarowanej tłuszczem blaszce i wstawić do gorącego piekarnika. Gdy ser się stopi i zrumieni — wyjąć, na każdej grzance położyć plaster pomidora, posypać posiekaną zieleniną, zaraz podać.

## KANAPKI „Z OCZKIEM” GORĄCE

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 kanapki: ok. 90 kcal

---

*8 małych bułeczek, odrobina mielonej papryki, masło do posmarowania bułeczek, 8 jajeczek przepiórczych, 2—3 miękkie topione serki, zielona pietruszka lub szczypiorek*

Z bułeczek skrajając górną część, wydrążyć ostrą łyżeczką mięksiz, dokładnie posmarować masłem i posypać mieloną papryką. Do środka każdej bułeczki włożyć plasterek topionego sera, rozgniatając go lekko na dnie, wbić ostrożnie jajeczko, tak by żółtko pozostało w całości, odrobinę posolić, ułożyć na posmarowanej tłuszczem blaszce do pieczenia i wstawić do nagrzanego piekarnika. Gdy tylko zetnie się białko jajka, natychmiast wyjąć, posypać brzeg posiekaną zieleniną i zaraz podać.

## **GRZANKI Z MÓZDŻKIEM CIEŁĘCYM**

Czas przyrządzenia: ok. 45 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 270 kcal

*50 dag mózdzków cielęcych, 1 litr wody z łyżką octu i 1 płaską łyżką soli do obgotowania, 1/2 kostki masła lub masła roślinnego; przyprawy: po odrobinie soli, pieprzu, majeranku, startej gałki muszkatolowej; 8 plastrów bułki (ukrajanych ukośnie ze środkowej części bułki paryskiej); do dekoracji: 4 duże liście sałaty, 4 małe pomidorki lub połówki marynowanych śliwek czy grzybków; do zapiekania: starty na grubej tarce ostry żółty ser, tłuszcz do wysmarowania blaszki*

Zagotować wodę z octem i solą; włożyć mózdzki i obgotować przez kilka minut. Następnie odcedzić je na sicie, obrać z „siateczki” ciemnych żyłek, drobno posiekać, rozetrzeć z masłem i przyprawami dodawanymi ostrożnie do smaku (masa powinna mieć delikatny, nieco ostry smak). Plastry bułki posmarować cienko masłem, następnie pastą z mózdzku, posypać z wierzchu startym na grubej tarce serem, ułożyć na wysmarowanej tłuszczem blaszce do pieczenia i zapiec w gorącym piekarniku do lekkiego zrumienienia.

Podając — ułożyć po dwie grzanki na jednym liściu sałaty, przybrać cząstkami pomidorów lub marynowanych śliwek, względnie grzybków.

## **PARÓWKI Z WODY**

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 390 kcal

*8 parówek, musztarda lub keczup*

Jeśli chcemy, by parówki w czasie rozgrzewania nie pękały, należy po oddzieleniu jednej od drugiej — nakłuć w kilku miejscach osłonkę, włożyć je do wrzątku i nie przykrywając podgrzewać 10 minut. (Parówki przechowywane w zamrażalniku trzeba podgrzewać nieco dłużej, 15—20 min.) Można podać je, obrane z osłonek, na liściach sałaty, przybrane krążkiem świeżej lub marynowanej papryki, ewentualnie cząstką lub krążkiem jajka na twardo.

## PARÓWKI Z WKŁADKĄ

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 530 kcal

---

*8 parówek, 8 cieniotkich kliników żółtego sera długości parówki, 4 liście sałaty, 1 spory pomidor, 1 łyżka majonezu, zielona pietruszka*

Przygotować klinikowe paski sera, ścinając je z plastra sera grubości ok. 2 cm i długości parówki (ścinać je z dłuższej strony nieco ukośnie, używając ostrego noża-piły, maczanego w stopionym tłuszczu). Parówki rozgrzać we wrzątku, obrać z osłonek, naciąć wzdłuż i w nacięcia włożyć klinik sera. Ułożyć wszystkie na blaszce do pieczenia (blaszkę można wyłożyć folią aluminiową wysmarowaną olejem). Na 10 minut przed podaniem wstawić parówki do gorącego piekarnika, a gdy ser zacznie się topić i rumienić — wyjąć z piekarnika, ułożyć po dwie na liściach sałaty, przybrać częścią pomidora, majonezem i gałązką zielonej pietruszki. Zaraz podać.

## PARÓWKI W KOSZULKACH

Czas przyrządzenia: ok. 45 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 580 kcal

---

*8 parówek, nieco gęściejsze ciasto naleśnikowe (patrz „Potrawy mączne”), 2 łyżki mąki, tłuszcz do smażenia*

Jeśli parówki były przechowywane w zamrażalniku — należy przynajmniej na dwie godziny przed przyrządzeniem wyjąć je. Przyrządzić ciasto naleśnikowe z dodatkiem odrobiny startej gałki muszkatołowej. Obrane z osłonki parówki obtoczyć w mące, maczać w cieście i smażyć w głębokim tłuszczu. Podawać jako danie gorące z jarzynami lub kwaszonkami, ewentualnie jako dodatek do piwa.

## PARÓWKI SMAKOWITE

Czas przyrządzenia: ok. 25 min  
Wartość kaloryczna 1 parówki: ok. 310 kcal

---

*8 parówek, 8 cieniotkich pasków boczku lub wędzonej słoniny, 15 dag żółtego sera (edamskiego lub gouda), odrobina musztardy lub keczupu*

Parówki rozgrzać we wrzątku, obrać z osłonek, naciąć wzdłuż na pół. Ser pokrajać w cienkie kliniki długości parówek. W nacięcia kłaść posmarowane musztardą lub keczupem paski sera i każdą owinąć paseczkiem boczku, przypinając na obu końcach drewnianą wykałaczką. Ułożyć parówki na blaszce do pieczenia, wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (300C) i piec do zrumienienia się boczku.

Można podać z bukietem jarzyn lub różnego rodzaju surówkami.

## PARÓWKI PO DIABELSKU

Czas przyrządzenia: ok. 40 min  
Wartość kaloryczna 1 parówki: ok. 280 kcal

---

*8 parówek, 30 dag pieczarek, 15 dag ostrego sera (myśliwski, owczy), sól, pieprz, 1 płaska łyżeczka mielonej papryki, 1 płaska łyżeczka majeranku startego na proszek, 1 główka dorodnej sałaty, w sezonie 3 strąki świeżej czerwonej papryki, 2–3 pomidorki, 2 łyżki oliwy, oleju lub smalcu, sok z cytryny lub sos vinaigrette (patrz „Sosy”)*

Do parówek przyrządzanych w ten sposób należy wybrać drobne młode pieczarki. Wyszorować je starannie szczoteczką, włożyć na mocno rozgrzany tłuszcz i smażyć (nie soląc) do odparowania soku. W tym czasie obrać z osłonek parówki, pokrajać je na kawałki 3 cm długości i naciąć każdy na krzyż na obu końcach. Po odparowaniu soku z pieczarek — dodać parówki, wsypać przyprawę i smażyć, mieszając, na dość silnym ogniu do zrumienienia. Przed odstawieniem z ognia dodać starty ser i wymieszać. Półmisek przybrać liśćmi sałaty, skropionymi sosem vinaigrette, w środku ułożyć parówki z pieczarkami, na liściach sałaty — cząstki pomidorów i krążki papryki.

## ROLADKI BŁYSKAWICZNE

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 roladki: ok. 170 kcal

---

*8 cienutkich plasterów mortadeli, 2 łyżki keczupu, 10 dag ostrego żółtego sera, 2 jajka ugotowane na twardo, 2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki, tłuszcz do smażenia, zielona pietruszka*

Plastry mortadeli posmarować cienutko keczupem, posypać startym serem, posiekanymi jajkami i zieloną pietruszką, zwinąć w ruloniki i spiąć każdą roladkę wykałaczką. Tuż przed podaniem włożyć na mocno rozgrzany tłuszcz i obsmażyć na rumiano. Przed podaniem posypać posiekaną zieleniną.

## KIEŁBASA SMAŻONA Z CEBULĄ

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 390 kcal

---

*50 dag wąskiej kielbasy (w naturalnej osłonce), 2 spore cebule, tłuszcz*

Kielbasę dokładnie opłukać, wytrzeć ściereczką, pokrajać na cztery kawałki, każdy kilkakrotnie ukośnie naciąć, nie obrać ze skórki. Cebulę obrać, pokrajać w cienutkie krążki, włożyć na mocno rozgrzany tłuszcz i zeszklić (nie rumieniać). Włożyć kielbasę i szybko zrumienić.

Kielbasę można podać zarówno z pieczywem, jak i z ryżem na sypko, ziemniakami czy do purée z grochu. Jako dodatek — kwaszonki lub marynaty.

## **MORTADELA SMAŻONA W CIEŚCIE PIWNYM**

---

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 340 kcal

*40 dag mortadeli, 2 niezbyt pełne łyżki mąki; tłuszcz do smażenia; na ciasto: 4 łyżki czubate mąki, 1 jajko, trochę jasnego piwa, 1/2 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia, odrobina soli, trochę startej gałki muszkatołowej, 1 łyżka oleju*

Mortadelę obrać z osłonki, pokrajać na cztery plastry. Każdy obsypać mąką, maczać w cieście i smażyć na mocno rozgrzanym tłuszczu w miarę rumieniąc. Przyrządzenie ciasta: wszystkie składniki umieścić w dwulitrowym garnku lub pojemniku, zmiksować lub ubić trzepaczką do piany wlewając jednocześnie tyle piwa, by roztwór był nieco gęściejszy niż na naleśniki.



## **PŁATKI OWSIANE NA MLEKU**

Czas przyrządzenia: ok. 25 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: 180 kcal

*6 czubatych łyżek płatków owsianych, 1 płaska łyżeczka soli, 1 1/2 szklanki wody, 1 l mleka, ewentualnie cukier*

Wodę zagotować, wsypać płatki, posolić i mieszając od czasu do czasu gotować na niezbyt silnym ogniu 10 minut. W tym czasie zagotować mleko. Gdy płatki zgęstnieją, a woda nieco wyparuje — włączyć wrzące mleko, pogotować chwilę, odstawić z ognia i po lekkim przestygnięciu rozlać na talerze. Oddzielnie można podać cukier.

Płatki „błyskawiczne” sypie się wprost na wrzące mleko i gotuje na niezbyt silnym ogniu — wciąż mieszając — 3 minuty. Po rozlaniu na talerze należy doprawić je odrobiną soli i ewentualnie cukru.

## **LANE KLUSKI NA MLEKU**

Czas przyrządzenia: ok. 25 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 260 kcal

*1 1/2 l mleka; na ciasto: 5 łyżek mąki, 2 jajka, sól*

Mleko zagotować. W tym czasie przyrządzić kluski: mąkę wsypać do garnuszka, dodać jajka, odrobinę soli i dokładnie ubić drewnianą łyżką lub zmiksować (ciasto powinno spływać z łyżki niezbyt rzadką strużką — jeśli trzeba, dosypać trochę mąki). Na lekko wrzące mleko wlewać delikatnie ciasto mieszając, tak by spadało na wolną powierzchnię, a nie na kluski, które powinny wypływać błyskawicznie na wierzch. Pogotować 2—3 minuty, po czym odstawić z ognia i zostawić na 5 minut pod przykryciem. Podając — dodać odrobinę soli do smaku.

## **KASZA MANNA NA MLEKU**

Czas przyrządzania: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 220 kcal

*1 1/2 l mleka, 1/2 płaskiej łyżeczki soli, 4 czubate łyżki kaszy manny, ewentualnie cukier*

Mleko zagotować z solą. W tym czasie mąkę rozmieszać z niewielką ilością zimnej wody na dość gęstą papkę, wlać — mieszając — do wrzącego mleka. Podłożyć pod garnek płytkę ochronną i gotować, mieszając od czasu do czasu, 5—8 minut. Kaszę można podać z cukrem lub bez.

## **PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM**

Czas przyrządzania: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

*1 1/2 l mleka, 1/2 płaskiej łyżeczki soli lub cukru, płatki kukurydziane*

Mleko zagotować z odrobiną soli lub cukru. Na talerze rozłożyć płatki, zalać nieco przestudzonym mlekiem, by można je było od razu jeść. W gorącym mleku płatki bardzo szybko miękną i są wówczas nieapetyczne i mniej smaczne.

## **OTRĘBY LUB ZARODKI PSZENNE Z MLEKIEM**

Czas przyrządzania: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 260 kcal

*1 1/2 l mleka, 4 czubate łyżki otrąb lub 4 łyżeczki zarodków pszennych, miód lub cukier*

Mleko zagotować; na talerze wsypać otręby lub zarodki, wlać gorące mleko, dodać do smaku miód lub cukier.



## JAK ZAKISIĆ DOBRY ŻUR

---

*4 pełne łyżki żytniej razowej mąki, skórka okrajana z grubszej kromki razowego chleba, 3—4 ząbki czosnku, 1 l przegotowanej letniej wody*

Do glinianego garnuszka lub słoika wsypać mąkę, wlewać po trochu letnią wodę dokładnie rozcierając grudki mąki. Dodać obrany czosnek, skórkę razowego chleba, przykryć podwójnie złożoną gazą lub rzadkim lnianym płótnem, obwiązać i zostawić w ciepłe na 7 dni. Po tym czasie żur powinien mieć już przyjemny winny smak i zapach. Ukiszony żur zlać do słoika, zamknąć szczelną zakrętką i przechowywać w chłodnym miejscu.

## ZALEWAJKA WIEJSKA

Czas przyrządzenia: ok. 40 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 390 kcal

---

*40 dag białej (nie wędzonej) cienkiej kielbasy wieprzowej, 1 1/2 l wody, 2 duże ząbki czosnku, 1 listek laurowy, 1 płaska łyżeczka majeranku, 2—3 ziarenka pieprzu, sól, 8 średniej wielkości ziemniaków, ukiszony żur, ewentualnie 4 pełne łyżki dobrej gęstej śmietany*

Umytą kielbasę zalać wrzącą wodą, dodać przyprawę, gotować pół godziny. W tym czasie obrać ziemniaki, wyplukać, pokrajać w plastry. Na 10 minut przed odstawieniem zupy z ognia dodać ziemniaki. Gdy miękkie, wlać do smaku żur (może być mniej lub bardziej kwaśny), zagotować i odstawić. Po lekkim przestygnięciu — kielbasę wyjąć, podzielić na 4 porcje, następnie na plasterki, rozłożyć na talerze i zalać gotową zalewajką. Jeśli zupa ma być ze śmietaną, należy wlać ją jednocześnie z żurem i zagotować. Zupa ta jest doskonałym posiłkiem przed wyjściem do pracy w mroźny dzień.

## BARSZCZ BIAŁY NA WĘDZONCE

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 300 kcal

---

*1 1/2 l wywaru po gotowaniu wędzonki, ukiszony żur, sól, ewentualnie śmietana*

Do wrzącego wywaru dodać do smaku ukiszony żur, posolić i zagotować. Do barszczu można dodać śmietanę. Podać z ziemniakami ugotowanymi oddzielnie, dokładnie utłuczonymi, okraszonymi skwarkami i posypanymi zieleniną lub zrumienioną w tłuszczu cebulką.

## JAK PRZYGOTOWAĆ ZAKWAS Z BURAKÓW

---

*2 kg ćwikłowych buraków, 1 łyżka cukru, 1 płaska łyżeczka soli, skórka okrajana z grubej kromki razowego chleba, tyle przegotowanej letniej wody, by przykryła buraki*

Buraki umyć, obrać, pokrajać na cząstki (jak pomarańczę), włożyć do słoja, zalać przegotowaną letnią wodą z solą i cukrem. Dodać skórkę chleba. Przykryć słoję podwójnie złożoną gazą i postawić w ciepłym miejscu (zimą przy kaloryferze lub w pobliżu pieca). Po 6—7 dniach zakwas gotowy jest do użytku.

Można go przechowywać w chłodnym miejscu w szczelnie zakręconych butelkach lub słoikach.

## BARSZCZ CZERWONY WIELKANOCNY

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 110 kcal

---

*3/4 l wywaru po gotowaniu wędzonki lub jarzyn (względnie rosółu), ukiszony zakwas z buraków, sól, cukier, kilka ziarenek angielskiego ziela i pieprzu, ewentualnie listek laurowy*

Rozgrzać wywar lub rosół, dodać do smaku zakwas z buraków i przyprawy. Barszcz wielkanocny podaje się najczęściej w filiżankach, z dowolnymi pasztecikami.

## ZUPA JABŁKOWA

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 120 kcal

---

*50 dag jabłek (antonówek, renet lub bojkenów), 1 1/2 l wrzącej wody, cukier, cukier waniliowy, 2 łyżki mąki ziemniaczanej*

Umyte starannie jabłka w skórkach pokrajać na ćwiartki, zalać wrzątkiem i dobrze rozgotować. Następnie przetrzeć przez sito, dodać cukier, doprowadzić do wrzenia, dodając jednocześnie mąkę ziemniaczaną rozprowadzoną niewielką ilością zimnej wody. Po zagotowaniu — odstawić z ognia, ostudzić. Podać z kruchymi paluszkami.

Zupę jabłkową można podać również na gorąco, z ziemniakami purée rozartymi z łyżką świeżego masła.

W ten sposób można przyrządzać inne zupy owocowe, można podprawić je śmietanką lub „zaciągnąć” żółtkiem utartym z łyżeczką cukru.

## ZUPA TRUSKAWKOWA WYKWINTNA

Czas przyrządzenia: ok. 45 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 290 kcal

*1 1/2 l mleka, 500 dag truskawek, 4 żółtka, 1 łyżeczka mąki, 5 łyżek cukru;  
na pianki: 4 białka, 3 łyżki cukru, cukier waniliowy*

Truskawki starannie opłukać, obrać z szypułek. Oddzielić żółtka od białek, składając żółtka do garnuszka, a białka na miskę. Z zimnego mleka odlać kilka łyżek i wymieszać z mąką, resztę mleka doprowadzić do podwrzenia. W tym czasie ubić sztywną pianę z białek, dodając pod koniec cukier i cukier waniliowy. Gdy mleko zacznie wrzeć, zmniejszyć ogień i kłaść stołową łyżką pianki na powierzchnię mleka, gotować każdą partię po 3 minuty. Zdejmować pianki cedzakową łyżką na półmisek. Po ugotowaniu wszystkich, dodać do wrzącego mleka mąkę zmieszaną z zimnym mlekiem, zagotować i zmniejszyć ogień, po czym „zaciągnąć” zupę żółtkami (tzn. do ubitych żółtek wlać trochę wrzącego mleka, wymieszać i wlać do reszty, utrzymując chwilę na słabym ogniu, nie dopuszczając do wrzenia). Odstawić z ognia i ostudzić, dodać przetarte truskawki, dokładnie wymieszać, rozlać na talerze i ułożyć na powierzchni po kilka pianek.

Przepis wydaje się dość zawily, jednak przestrzegając kolejności wszystkich czynności, praca postępuje szybko i sprawnie. W ten sam sposób można przyrządzić inne zupy z miękkich owoców, np. poziomkową, malinową lub z czarnych jagód.

## DODATKI DO ZUP

### PALUSZKI

Czas przyrządzenia: ok. 25 min

*Ciasto śmietanowe (patrz „Ciasta”), 1 jajko, sól, kminek lub mak do posypania, cukier do zup słodkich*

Z ciasta taczać wałeczki grubości ołówka, posmarować lekko rozbitym jajkiem, posypać solą, kminkiem lub makiem, względnie cukrem i pokrajać na odpowiedniej długości paluszki. Ułożyć na blaszce do pieczenia i piec w dość dobrze nagrzanym piekarniku.

Posypane cukrem podawać do zup owocowych, pozostałe do zup „czystych”, nie podprawianych, jak pomidorowa, barszcz czerwony czy grzybowa.

Ciasto śmietanowe należy upiec od razu — przetrzymywane w lodówce w stanie surowym jest (w przeciwieństwie do ciasta kruchego) mniej smaczne i nie tak delikatne. Natomiast po upieczeniu, przechowuje się doskonale w szklanym słoju, metalowym pudełku lub puszce.

## PASZTECIKI Z PARÓWKAMI W CIEŚCIE ŚMIETANOWYM

Czas przyrządzenia: ok. 45 min

*Ciasto śmietanowe (patrz „Ciasta”), 8 parówek, 1 jajko, kminek, tłuszcz do posmarowania blaszki*

Parówki obrać z osłonek. Z ciasta tacać wałeczki o średnicy ok. 2 cm i długości 4 parówek, po czym rozgnieść je wałkiem na tyle, by po ułożeniu wzdłuż parówek można było oba dłuższe brzegi zlepzić na wierzchu. Po wykonaniu tych czynności odwrócić nadziany wałeczek „szwem” do spodu, posmarować lekko ubitym jajkiem i posypać kminkiem. Następnie pokrajać na paszteciki, tak by w każdym znalazło się pół parówki. Ułożyć je na blaszce do pieczenia posmarowanej tłuszczem, wstawić do nagrzanego piekarnika (ok. 200C) i piec do lekkiego zrumienienia (pieką się szybko!). Najsmaczniejsze są podane na gorąco. Podawać do zup „czystych”. W ten sam sposób można przyrządzić paszteciki z innymi farszami, np. myśliwskim, mięsnym, grzybowo-kapuścianym.

## PASZTECIKI Z PARÓWKAMI W CIEŚCIE KRUCHYM

Czas przyrządzenia: ok. 45 min

*8 parówek; na ciasto: 50 dag mąki, 25 dag margaryny lub masła roślinnego, 2 żółtka, 1/2 białka, 1/2 płaskiej łyżeczki soli, „orzeszek” drożdży (ok. 1 dag), 1/2 startej gałki muszkatołowej*

Mąkę przesiekać z tłuszczem, dodać żółtka, sól i rozkruszone drożdże, wyrobić ciasto na tyle, by wszystkie składniki dokładnie się połączyły. Dobrze jest ciasto schłodzić przed pieczeniem przez godzinę w lodówce. Dalej postępować jak przy pasztecikach z ciasta śmietanowego.

## GRZANKI CZOSNKOWE

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 200 kcal

*8 kromek chleba pyłowego, 1 pełna łyżka tłuszczu, 4 duże ząbki czosnku*

Chleb pokrajać w kostki. Mocno rozgrzać połowę tłuszczu, dodać pokrajany drobno czosnek, włożyć kostki chleba i szybko obrumienić. Następnie przełożyć grzanki na wysmarowaną tłuszczem blaszkę, wstawić do lekko nagrzanego piekarnika, dobrze podsuszyć.

Podawać do grochówki, zupy fasolowej i do zup tzw. kremów, a nawet do czystej zupy pomidorowej lub burakowego barszczu.

## GRZANKI SŁODKIE

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 210 kcal

---

*8 kromek bułki, 1 łyżka masła roślinnego, cukier waniliowy, 1 łyżeczka cukru pudru*

Kromki bułki pokrajać w kostki, wsypać na patelnię z rozgrzanym tłuszczem i mieszając lekko podsmażyć. Następnie zdjęć z ognia, posypać cukrem waniliowym zmieszonym z cukrem pudrem, przemieszać i — jeśli mają być mocno chrupiące — wstawić na trochę do nagrzanego piekarnika, przegarniać je od czasu do czasu drewnianą łyżką.

Podawać do zup owocowych.

## WAŁECZKI NALEŚNIKOWE

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 480 kcal

---

*8 cienkich naleśników (patrz „Potrawy mączne”), 4–5 miękkich serków topionych, tłuszcz do smażenia*

Naleśniki usmażyć na małej patelni, posmarować serkiem, dość ciasno zwinąć i obsmażyć na mocno rozgrzanym tłuszczu.

Podawać do zup „czystych”, nie podprawianych.

Wałeczki smakują znakomicie, jeśli posypać je wewnątrz (przed zwinieniem) posiekаныmi orzechami. Można również przed obsmażeniem obtoczyć je w jajku i tartej bułce.

## MAKARON NALEŚNIKOWY

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 150 kcal

---

*8 naleśników (patrz „Potrawy mączne”)*

Zimne naleśniki zwinąć w ruloniki i krajać ostrym nożem jak makaron szerokości ok. 3 mm.

Podawać do zup owocowych.

## USZKA DO BARSZCZU ŚWIĄTECZNEGO

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 780 kcal

---

*Na ciasto: 50 dag mąki, ok. 1 szklanki wrzącej wody, 1 łyżka oleju, 1 żółtko, sól; na farsz: 1 1/2 szklanki mielonego ugotowanego mięsa,*

*3 ugotowane ziemniaki lub 1 namoczona i lekko odciśnięta bułka, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz, majeranek, 1 białko*

Przyrządzić farsz: cebulę posiekać i zrumienić w tłuszczu, ziemniaki utłuc. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać; doprawić.

Zagnieść ciasto: na stolnicę wysypać mąkę, zrobić w środku dołek, do którego wlewać wrzątek, zagarniając mąkę nożem. Gdy zostanie już niewielki krążek suchej mąki, dodać żółtko, olej i pół płaskiej łyżeczki soli — ciasto dokładnie wyrobić. Powinno być miękkie i elastyczne. Uformować kulę i zostawić, podsypując nieco mąki, na 15 minut. Następnie taczać wałki grubości ok. 2 cm, rozgnieść je wałkiem na szerokość 3 cm, po czym pokrajać na kwadraty. Na każdy położyć trochę farszu, zalepiać pierożki, wreszcie złączyć w każdym po dwa rożki u podstawy formując w ten sposób „uszko”. Gotować w osolonym wrzątku 3 minuty, wyjąć i odcedzić.

Uszka można również przyrządzić z farszem z kapusty i grzybów lub z farszem myśliwskim.



## CIEŁĘCINA

### PIECZEŃ CIEŁĘCA

Czas przyrządzenia: ok. 2 godz.

(bez czasu moczenia i parzenia)

Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 350 kcal

*2 kg cielęciny zadniej bez kości, sól, pieprz, ewentualnie kilka ząbków czosnku, 10 dag masła roślinnego, 1 łyżka masła, zielona pietruszka*

Na pieczeń najsmaczniejsza jest cielęcina zadnia. Można jednak również przyrządzić smaczną pieczeń z cielęciny przedniej, należy jednak wówczas usunąć nadmiar chrząstek i powięzi, mięso mocno zwinąć i obwiązać (jak baleron) bawełnianą nicią. Jeśli cielęcina była przechowywana w zamrażarce, należy ją całkowicie rozmrozić umieszczając na kilka godzin w temperaturze pokojowej.

Cielęcinę wymoczyć przez godzinę w zimnej wodzie, następnie — dobrze osączoną — włożyć na pół godziny do mocno posolonego wrzątku. Po wyjęciu z wody — osuszyć, ewentualnie naszpikować ząbkami czosnku, popieprzyć, ułożyć w brytfannie wysmarowanej dokładnie tłuszczem, na wierzchu rozłożyć plasterki masła roślinnego, podlać trochę wody i wsta-

więd do mocno nagrzanego piekarnika (250—280C). Piec ok. 2 godzin, często polewając wytworzonym sosem, a gdy trzeba, dolać trochę gorącej wody. Gdy mięso prawie miękkie — rozłożyć na wierzchu kilka kawałeczków masła rozartego z posiekaną zieloną pietruszką. Dopiec.

Można podawać zarówno na ciepło, jak i na zimno pokrajaną w plastry (zawsze w poprzek włókien) z marynowanymi gruszkami, smażonymi borówkami lub innymi „pikanteriami”.

## **SZYŃKA CIEŁĘCA MARYNOWANA (PIECZONA)**

Czas przyrządzenia: ok. 3 godz.

(bez czasu marynowania)

Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 360 kcal

*Ćwiartka cielęciny bez kości (cała szynka zadnia, 4—5 kg), 35 g saletry, ok. 8 dag soli, po kilka ziarenek pieprzu, angielskiego ziela i kolendry, 4 listki laurowe, 2—3 goździki; ok. 25 dag masła roślinnego do pieczenia*

Mięso umyć, dokładnie natrzeć solą zmieszaną z saletrą i pozostałymi grubo utłuczonymi przyprawami. Ułożyć ciasno w kamiennej misce, przykryć talerzem i mocno obciążyć, zostawić na dwa tygodnie w chłodnym miejscu. Po kilku dniach szynka wydzieli sok. Gdyby było go zbyt mało — dolać ok. 1 1/2 szklanki przegotowanej i ostudzonej wody zmieszanej z solą i saletrą (po pół łyżeczki). Mięso odwracać co kilka dni. Przed pieczeniem szynkę dokładnie umyć, osuszyć w ściereczce i obwiązać bawełnianą mocną nicią, jak baleron. Ułożyć w brytfannie wysmarowanej masłem, na wierzchu rozłożyć resztę tłuszczu, podlać trochę wody i wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (ok. 300C). Piec ok. 2 godzin, polewając od czasu do czasu sosem z pieczenia, a jeśli jest go zbyt mało — dolać trochę wody. Taka szynka jest znakomita, ma ładny różowy kolor, jest soczysta; podaje się ją najczęściej na zimno, ale i na gorąco jest bardzo smaczna.

## **ŁOPATKA CIEŁĘCA FASZEROWANA (na 15 porcji)**

Czas przyrządzenia: ok. 2 1/2 godz.

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 220 kcal

*Ok. 3 kg łopatki z kością, sól, 2—3 ząbki czosnku, pieprz; na farsz: 3 małe bułeczki, ok. 10 dag masła roślinnego, 2 jajka, ok. 20 dag wątróbki cielęcej lub drobiowej, 2 pełne łyżki posiekanej zielonej pietruszki, 2 pełne łyżki tartej bułki, sól, pieprz, trochę startej gałki muszkatolowej; 1 łyżka oliwy lub oleju do posmarowania mięsa z wierzchu, 15 dag masła roślinnego lub margaryny do pieczenia*

Mięso umyć, oczyścić z nadmiaru tłuszczu, wyluzować kość tak, by utworzył się worek, natrzeć solą z rozgniecionym czosnkiem i pieprzem,



zostawić na misce. Przyrządzić farsz: namoczyć bułki, a gdy zmiękną — odcisnąć z wody. Masło rozetrzeć w makutrze dodając — po jednym — żółtka, białka składać na miskę. Dodawać następnie po trochu posiekaną drobno wątróbkę oczyszczoną z błonek i białych żyłek, odciśniętą bułkę, posiekaną zieleninę i przyprawy, wreszcie sztywno ubitą pianę z białek i jednocześnie tartą bułkę. Nałożyć farsz do przygotowanego „worka”, starannie zaszyć bawełnianą nicią, posmarować z wierzchu oliwą i ułożyć na blaszce do pieczenia wysmarowanej tłuszczem, podlać trochę wody, na wierzchu rozłożyć kilka kawałeczków pozostałego masła roślinnego i wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika (220C). Piec ok. półtorej godziny często polewając mięso tłuszczem (jeśli trzeba, w czasie pieczenia dolewać po trochę wody). Po tym czasie sprawdzić szpikulcem, czy mięso prawie miękkie i ładnie zrumienione, przykryć pokrywą i dopiec jeszcze przez pół godziny.

Łopatkę faszzerowaną można przyrządzać tylko w całości. Można podać ją na zimno lub na gorąco. Podając na zimno — ułożyć cielęcinę pokrajaną w plastry na półmisku, przybrać listkami sałaty, zielonej pietruszki, względnie gałązką jarmużu. Oddzielnie podać różne „pikanterie”.

## **ROLADA BISKOPIOWA Z FARSZEM MIĘSNYM**

Czas przyrządzania: ok. 2 godz.  
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 380 kcal

*Na ciasto: 4 jajka, 4 łyżki wrzątku, 1 płaska łyżeczka soli, 1/4 łyżeczki startej gałki muszkatołowej, 7 1/2 dag mąki pszennej, 5 dag mąki ziemniaczanej, 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia; do posypania upieczonego ciasta przed zwinięciem: 1/2 szklanki zmielonych orzechów i 1/2 szklanki tartej bułki, kilka małych marynowanych w occie buraczków; na farsz: 75 dag gotowanej cielęciny, 2 bułki (po 5 dag), 2 jajka, sól, pieprz, starta gałka muszkatołowa, 1 cebula, 2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki, 5 dag masła roślinnego; do dekoracji: 1 białko, kminek lub czarnuszka; papier pergaminowy wielkości blaszki wysmarowany masłem*

Przygotować wszystkie składniki. Dużą, szeroką blaszkę do pieczenia wyłożyć papierem pergaminowym dokładnie wysmarowanym masłem. Przyrządzić ciasto: rozbijać jajka, wlewając białka do miski, a żółtka do wyższego (2-litrowego) garnka. Do żółtek wlać wrzącą wodę, natychmiast zmiksować lub ubijać trzepaczką do piany, aż utworzy się lekko zawieszista, puszysta masa o konsystencji kremu. Ubić sztywną pianę z białek z dodatkiem soli, dodać do żółtek sypiąc jednocześnie dwa rodzaje mąki zmieszane z proszkiem do pieczenia i gałką muszkatołową, lekko wymieszać, uważając, by nie pozostały resztki suchej mąki. Ciasto rozsmarować cienką centymetrową warstwą na całej powierzchni posmarowanego masłem pergaminu, którym wyłożona jest blaszka. Wstawić do lekko nagrzanego

piekarnika (180°C) i piec 15—17 minut. Ładnie zrumienione na kolor słomy ciasto posypać dokładnie cieniutką warstewką zmielonych orzechów z tartą bułką (zapobiegnie to przyklepieniu się ściereczki do ciasta), przykryć całą powierzchnię czystą ściereczką, następnie deską nieco większą od blaszki, odwrócić dnem do góry. Zdjąć blaszkę do pieczenia, pergamin od razu posmarować gąbką dobrze zwilżoną zimną wodą, a gdy zaczną parować — dzieje się to momentalnie — usunąć go ostrożnie. Zwinąć roladę razem ze ściereczką i pozostawić tak na kilkanaście minut — ciasto staje się wówczas elastyczne, łatwo je powtórnie zwinąć. Ciasto rozwinąć po lekkim przestygnięciu. Rozłóż farsz niezbyt grubą warstwą, przy dłuższym brzegu ułożyć w 3 cm odstępach małe kosteczki buraczków (będzie to ładny, kolorowy akcent po pokrajaniu rolady) i zwinąć równomiernie na całej długości zdejmując jednocześnie ze ściereczki. Aby rolada ładnie wyglądała na zewnątrz, należy leciutko posmarować ją z wierzchu białkiem, posypać kminkiem lub czarnuszką, po czym wstawić na kilka chwil do gorącego piekarnika, by posypka dobrze przywarła do ciasta.

Farsz do rolady można przyrządzić z różnych gatunków mięsa. Ponieważ ciasto jest delikatne i miękkie — taki również powinien być farsz. Najlepiej nadaje się do tego celu gotowana cielęcina; można użyć mięsa pośledniejszego gatunku, np. z mostka czy golonek.

Mięso obrać z kości. Jajka ugotować na wpół miękko (ok. 5 min). Bułkę namoczyć i odcisnąć. Cebulę pokrajać i zeszklić bez rumienienia. Mięso, jajka, bułkę i cebulę zemieć, rozetrzeć z pozostałym masłem; dodać przyprawę do smaku i wymieszać z zieloną pietruszką, aż masa stanie się pulchna.

## PASZTET MIĘSNY DOMOWY

Czas przyrządzania: ok. 4 godz.  
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 250 kcal

*1 kg cielęciny (może być przednia lub inne części mięsa gorszego gatunku), 1 kg wołowiny (ewentualnie gicz wołowa), 1 kg wieprzowiny (przednia szynka lub golonki), 1 kg wędzonego podgardla wieprzowego lub surowego wędzonego boczku, 1 kg wątroby cielęcej lub wieprzowej; 6 jajek, 6 suszonych grzybów, 1 duża cebula, 1 spory seler, sól, pieprz, kilka ziarenek angielskiego ziela, połowa startej gałki muszkatołowej, 3 listki laurowe; tłuszcz i tarta bułka do formy*

Wszystkie gatunki mięsa (oprócz wątroby) oplukać, włożyć do dużego garnka, zalać zimną wodą, tak by mięso ledwo było przykryte, zagotować, po czym zmniejszyć ogień, dodać pokrajaną na ćwiartki cebulę, seler, namoczone wcześniej grzyby i przyprawę (bez gałki muszkatołowej), dusić aż mięso będzie zupełnie miękkie (ok. 3 godz.). Na pół godziny przed dogotowaniem dodać oplukaną wątrobę. Następnie odcedzić wywar i zostawić w chłodnym miejscu, mięso zaś obrać z kości i po lekkim przestyg-

nięciu zemleć trzykrotnie wraz z grzybami. Jeśli w maszynce jest drobne sitko, wystarczy zemleć mięso dwa razy. Do masy dodać całe jajka, gałkę muszkatołową, jeśli trzeba — dosolić. Następnie masę wyrobić (tak jak drożdżowe ciasto) dodając cały tłuszcz zebrany z wywaru. W czasie wyrabiania wlewać po trochu wywaru, tak by masa była pulchna (resztę można zużyć do kapusty lub dolać do krupniku czy innej zupy). Wyrobioną masę ułożyć w podłużnych foremkach wysmarowanych tłuszczem i wysypanych tartą bułką, wstawić do dość mocno nagrzanego piekarnika (ok. 250C) i piec 40—45 minut, po czym zmniejszyć ogień i utrzymywać jeszcze pasztet w piekarniku przez 15 minut. Po wyjęciu z piekarnika zostawić w blaszkach do ostygnięcia.

Pasztet można również ugotować na parze. Pasztet przechowuje się doskonale w chłodnym miejscu, gdy zupełnie zimny zawinąć w folię.

## **GALARETKA Z NÓZEK I GOLONEK CIELECYCH (na 8 porcji)**

Czas przyrządzenia: ok. 2 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji:  
ok. 200 kcal

*4 nóżki i 4 golonki cielęce, 1 duża włoszczyzna, kilka ziarenek pieprzu i angielskiego ziela, 1/4 łyżeczki kolendry, sól; do przybrania: kilka gałązek zielonej pietruszki, 2 jajka ugotowane na twardo, 2 cytryny*

Bardzo starannie oczyszczone nóżki i golonki zalać w dużym garnku zimną wodą, nastawić do gotowania i gdy tylko zaczną pojawiać się na powierzchni szumowiny — zdejmować je starannie cedzakową łyżką. Gdy woda zawrze, zmniejszyć ogień, dodać obraną włoszczyznę, posolić do smaku, wsypać przyprawę w całości, gotować ok. godziny bardzo powoli, tak by rosół tylko „mrugał”. Gdy mięso miękkie, odstawić z ognia, wyjąć cedzakową łyżką nóżki, golonki i włoszczyznę, wywar zaś gotować jeszcze bez przykrycia, na niezbyt silnym ogniu, tak by pozostało go ok. litra. W tym czasie obrać starannie mięso z kości, nie odrzucając miękkich chrząstek, pokrajać na niezbyt duże kostki, marchewki pokrajać w półkrążki. Przygotować 8 małych miseczek lub dwie większe, przelać je zimną wodą, na dnie ułożyć dekorację z marchewki, drobnych listków zielonej pietruszki i części jajek na twardo, na wierzchu rozłożyć mięso, po czym zalać lekko przestudzonym wywarem. Zostawić w chłodnym miejscu do zastygnięcia. Galaretę należy wyjąć z miseczek na krótko przed podaniem zanurzając naczynie we wrzątku na kilka chwil do poziomej galarety, następnie wyłożyć na talerzyki lub okrągły półmisek, przybrać gałązką zielonej pietruszki, ćwiartką cytryny, ewentualnie w sezonie częścią pomidora lub połówką marynowanej śliwki.

## **OZORKI CIEŁĘCE W GALARECIE (na 10 porcji)**

Czas przyrządzenia: ok. 2 godz.  
(bez czasu moczenia)  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 120 kcal

*2 ozorki (ok. 1 kg), 1 włoszczyzna, sól, kilka ziarenek pieprzu i angielskiego ziela, 3 łyżeczki z małym czubkiem żelatyny; do przybrania: marynowane grzybki lub korniszony, 1 jajko ugotowane na twardo, kilka gałązek zielonej pietruszki, cytryna; do polania: sok z cytryny lub ocet winny*

Ozorki starannie umyć, namoczyć na kilka godzin w zimnej wodzie, następnie wyszorować ostrą szczoteczką, włożyć do wrzątku i obgotować przez 10 minut, po czym zdjąć skórę i usunąć wyrostki u nasady ozorków. Ugotować oczyszczone jarzyny w osolonej wodzie, gdy miękkie — wyjąć je z wywaru, do którego dodać pieprz i angielskie ziele, włożyć ozorki i gotować aż będą miękkie (ok. półtorej godziny). Zostawić w wywarze do przestygnięcia, po czym dokładnie osączyć, pokrajać w ukośne plastry, ułożyć na głębokim okrągłym półmisku przelanym zimną wodą, przybierając dowolnie pokrajaną ugotowaną marchewką, krążkami jajka, małeńkimi listeczkami zielonej pietruszki. Żelatynę namoczyć wcześniej w zimnej wodzie, gdy napęcznieje i zmięknie, dodać ją do 3 szklanek wywaru starannie przecedzonego, zagotować i odstawić z ognia. Gdy lekko przestygnie — zalać ostrożnie ułożone na półmisku ozorki, zostawić w chłodnym miejscu do zastygnięcia galarety.

Podając — przybrać półmisek gałązkami zielonej pietruszki, ewentualnie cząstkami cytryny. Oddzielnie w dzbanuszkach można podać ocet winny lub sok z cytryny.

## **WOŁOWINA**

### **PIECZEŃ WOŁOWA SZPIKOWANA (na 15 porcji)**

Czas przyrządzenia: ok. 2 godz.  
(bez czasu kruszenia)  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 290 kcal

*Ok. 2 kg młodej wołowiny (pierwsza krzyżowa lub górna część udźca), 3/4 szklanki niskoprocentowego octu, sól, pieprz, 1/2 łyżeczki sproszkowanej bazylii, 15 dag słoniny, 1 łyżka mąki, 2 łyżki oleju, 1 spora cebula, 2—3 suszone grzyby, 1 listek laurowy, 1/2 szklanki gęstej śmietany*

Na pieczeń należy wybrać krótko ucięty kawałek mięsa, oczyścić go z wierzchnich błon. Zagotować ocet z taką samą ilością wody, mięso zbić nieco tłuczkiem. W przestudzonym occie zamoczyć odpowiednio duży

kawałek czystego płótna, lekko odcisnąć i zawinąć ciasno mięso. Zostawić je na 5 dni ułożone w misce pod przykryciem. Biorąc do przyrządzania — wypłukać, natrzeć sproszkowanymi przyprawami, naszpikować pokrajaną w kliniki słoniną obsypaną pieprzem, obtoczyć w mące i obsmażyć ze wszystkich stron na mocno rozgrzanym oleju. Ułożyć w rondlu na cienutkich plasterkach słoniny, dodać pokrajaną w krążki cebulę, listek laurowy, podać wywarem wraz z grzybami ugotowanymi poprzedniego dnia. Postawić na średnim ogniu na płytce ochronnej i dusić pod przykryciem ok. 2 godzin, podlewając — w miarę wygotowywania płynu — po trochę wody. Gdy mięso miękkie — wlać śmietanę zmieszaną z łyżeczką mąki, zagotować i odstawić z ognia.

Tak przygotowana pieczeń jest znakomita na zimno jako zakąska, pokrajana w cienutkie plastry, ułożona na okrągłym półmisku i przybrana różnego rodzaju kolorowymi marynatami lub kwaszonkami. Można ją również podać na ciepło z makaronem, kaszą gryczaną lub kluskami ziemniaczanymi.

## **ROSTBEF PO PROWANSALSKU (na 6 porcji)**

Czas przyrządzenia: ok. 40 min  
(bez czasu leżakowania)

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 480 kcal

---

*1 kg rostbefu wołowego, 5 łyżek oliwy lub oleju słonecznikowego, sól, pieprz, świeże lub suszone przyprawy: szalwia, bazylija, tymianek, liść laurowy, estragon — do wyboru, tłuszcz; do podania: 5 dag masła rozartego z posiekaną zieloną pietruszką*

Dla młodych gospodyń wyjaśnienie: rostbef to taka część w wołowym mięsie jak schab środkowy w wieprzowinie — jest miękkie i soczyste jak polędwica.

Poprzedniego dnia: wyluzować mięso z kości (można je użyć na wywar do zupy); dokładnie, ze wszystkich stron posolić i posmarować oliwą, po czym obłożyć świeżymi lub suszonymi posiekаныmi przyprawami, lekko posypać pieprzem, po czym dobrze obcisnąć dłońmi, by aromat i smak przeniknął w mięso. Ułożyć w misce, przykryć i wstawić do lodówki.

Nazajutrz: na godzinę przed pieczeniem wyjąć rostbef z lodówki, rozgrzać dobrze piekarnik (ok. 300C), nożem zeszkrobać z mięsa przyprawy, jeszcze raz posmarować oliwą, po czym ułożyć w rondlu wysmarowanym tłuszczem. Wstawić do piekarnika na 25 minut, odwracając mięso w połowie pieczenia na drugą stronę.

Podając — pokrajać w grube plastry, ułożyć na dobrze wygrzanym półmisku, na każdy położyć krążek pietruszkowego masła. Oddzielnie można podać bukiet z jarzyn i wszelkie sezonowe surówki.

## POŁĘDWICA NA GRZANKACH

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 290 kcal

---

*4 plastry polędwicy grubości ok. 3 cm, 4 kromki bułki z formy, 5 łyżek oliwy lub oleju słonecznikowego, 2 łyżki masła, 20 dag małych młodych pieczarek, 2 małe cebulki,  $\frac{2}{3}$  szklanki wytrawnego czerwonego wina, 2 pełne łyżki zielonego estragonu i natki pietruszki, sól, pieprz*

Cebulki obrać i pokrajać w krążki, z pieczarek odciąć zapiaszczone części trzonów, wypłukać i osuszyć w ściereczce, przekrajać na cztery części. W małym rondelku rozgrzać łyżkę oliwy, włożyć cebulki i smażyć je, mieszając, 2—3 minuty. Dodać grzyby, sól i pieprz do smaku, wino, przykryć, zmniejszyć ogień i dusić 7—8 minut. Przygotować kromki bułki, cieniutko obcinając z brzegów skórkę. Na dużej patelni rozgrzać na średnim ogniu 4 łyżki oliwy lub oleju, włożyć kromki bułki i zwiększając nieco ogień zrumienić z jednej i z drugiej strony. Utrzymywać w ciepłe. Na drugiej patelni rozgrzać mocno łyżkę oliwy i łyżkę masła, włożyć plastry polędwicy lekko rozbite do rozmiarów grzanek i smażyć je po 2—3 minuty z każdej strony, po czym posolić i posypać pieprzem. Ułożyć mięso na grzankach; do grzybów dodać obie zieleniny, wymieszać, nałożyć na wierzch polędwicy i natychmiast podać.

## BEFSZTYKI SMAŻONE

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 210 kcal

---

*60 dag polędwicy, 2 łyżki oliwy lub oleju słonecznikowego, 1 posiekany ząbek czosnku, sól, pieprz, 1 cebula*

Mięso pokrajać na 4 porcje (w poprzek włókien), każdą bardzo lekko zbić, posmarować z obu stron oliwą i posypać przyprawami wgniatając je nieco płaską stroną ostrza noża. Rozgrzać mocno tłuszcz, zeszklić pokrajaną w krążki cebulę, zdjąć (utrzymywać w ciepłe); na ten sam tłuszcz włożyć befsztyki i smażyć po 4 minuty z każdej strony. Zaraz rozłożyć na wygrzane talerze, kładąc na każdej porcji po trochu usmażonej cebuli.

## FLAKI PO WARSZAWSKU (na 10 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 5 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 260 kcal

---

*1½ kg sparzonych i oczyszczonych flaków, 2 l rosółu z wołowiny, 1 duża włoszczyzna, 1 duża cebula, 2 łyżki masła lub masła roślinnego, 1 czubata łyżka mąki; przyprawy: imbir, gałka muszkatołowa, mielony pieprz i angielskie ziele, 1 płaska łyżeczka mielonej słodkiej papryki, 1 listek laurowy, 1 pełna łyżka drobno roztartego majeranku, sól*

Najczęściej kupuje się flaki sparzone i oczyszczone. Trzeba je jeszcze doczyścić szorując ostrą szczoteczką, po czym dokładnie kilkakrotnie wypłukać w zimnej wodzie. Następnie zalać wrzątkiem i obgotować przez 15 minut. Odcedzić, włożyć do gorącego rosolu i gotować na słabym ogniu ok. 4 godzin. Zupełnie miękkie flaki pokrajać w cienkie paseczki i włożyć z powrotem do rosolu. W tym czasie udusić w niewielkiej ilości rosolu z dodatkiem łyżki masła jarzyny pokrajane w cienkie paseczki (por — w krążki). Pokrajaną w kostkę cebulę zeszklić nie rumieniąc w łyżce masła roślinnego, dodając pod koniec mąkę, chwilę mieszać na niezbyt silnym ogniu, po czym dodać do flaków. Wsypać drobno roztartą przyprawę, dozując je ostrożnie (każdy biesiadnik doprawi potrawę według własnego smaku). W końcu posolić umiarkowanie i gotować jeszcze na słabym ogniu ok. 20 minut.

Flaki najczęściej podaje się z pulpetami przyrządzonymi w następujący sposób: 20 dag wątróbki posiekać na miazgę z łyżką masła (może być roślinne). Dodać jajko i tyle tartej bułki, by można było uformować małe kulki. Wsypać drobno posiekaną zieloną pietruszkę, wymieszać z masą i otoczyć w dłoniach pulpety. Włożyć je do flaków na pół godziny przed dogotowaniem.

Zamiast pulpetów można do flaków podać pieczywo.

## **OZÓR MARYNOWANY (na 6 porcji)**

Czas przyrządzania: ok. 2 godz.  
(bez czasu marynowania)

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 260 kcal

*1 ozór wołowy (ok. 1 kg); do marynowania: sól, 1 łyżeczka saletry, kilka ziarenek pieprzu, angielskiego ziela i kolendry, listek laurowy; do gotowania: 1 włoszczyzna; do podania: sos chrzanowy (patrz „Sosy”)*

Oczyszczony ozór natrzeć dokładnie solą z saletrą, ułożyć w misce, posypać przyprawami. Przykryć możliwie szczelnie, obciążyć i zostawić na 10 dni w chłodnym miejscu, odwracając co drugi dzień. Biorąc do przyrządzania mięso dobrze wypłukać, ugotować w dużej ilości wody z włoszczyzną. Gdy miękki — zdjąć skórę, pokrajać w grube plastry i podać z sosem chrzanowym.

Bardzo smaczny jest ozór marynowany ugotowany jak wyżej, następnie ostudzony, pokrajany w plastry, ułożony na półmisku i zalany galaretą, przyrządzoną w następujący sposób: do gorącego przecedzonego wywaru, w którym ozór był gotowany, dodać żelatynę (na każdą szklanekę wywaru — pełna łyżeczka) zmiekkzoną w niewielkiej ilości zimnej wody. Zagotować i odstawić z ognia. Po lekkim przestygnięciu — zalać ułożone na półmisku mięso i zostawić do zastygnięcia. Do galarety można podać chrzan i inne „pikanterie”.

## BEFSZTYK TATARSKI

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 220 kcal

*60 dag gotowego „tataru” lub jak najdrobniej posiekanej polędwicy lub miękkiego młodego mięsa wołowego (pierwsza krzyżowa), 4 żółtka, 3 cebule, 3 spore ząbki czosnku, 3 łyżki posiekanych korniszonów lub marynowanych grzybków, zielona pietruszka, sól, pieprz, musztarda lub keczup, 4 liście sałaty*

Z drobno posiekanego mięsa doprawionego solą i pieprzem uformować 4 mniej więcej jednakowej wielkości kulki, nieco je spłaszczyć, robiąc w środku wgłębienie. Na półmisku odpowiedniej wielkości lub na oddzielnych talerzykach rozłożyć optukane liście sałaty, umieścić na nich porcje mięsa. W dołki kłaść po żółtku, uważając by się nie rozlało. Wokół każdego befsztyka ułożyć, najlepiej w małych szklanych miseczkach (do kupienia w sklepach ze szkłem laboratoryjnym), wszystkie przyprawy tak, by każdy biesiadnik mógł doprawić tę potrawę według własnego gustu.

## WIEPRZOWINA

### SCHAB PIECZONY W FOLII ALUMINIOWEJ (na 10 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 2 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 520 kcal

*1 1/2 kg schabu (najlepiej środkowego), sól, kilka ząbków czosnku, tłuszcz do wysmarowania folii (smalec lub olej), 1 łyżka kminku*

Wyluzować kości ze schabu (zżyć je do zupy lub kapusty), tzn. wąskim ostrym nożykiem podcinać mięso tuż przy kościach. Jeśli schab jest z tzw. polędwiczką (najsmaczniejsze, miękkie mięso leżące wąskim paskiem wzdłuż kręgow, przy kościach żebrowych) — należy odciąć ją przed luzowaniem. Przyłożyć polędwiczkę wzdłuż wyluzowanego schabu i zesnurować mięso jak szynkę, po czym naszpikować przeciętymi wzdłuż ząbkami czosnku. Do posolonego dość mocno wrzątku włożyć schab, doprowadzić do ponownego zawrzenia wody, zaraz odstawić z ognia i zostawić pod przykryciem na godzinę. Następnie ułożyć mięso na odpowiednio dużym (25 × 25 cm) arkuszu folii aluminiowej posmarowanej tłuszczem, posypać z wierzchu kminkiem, skropić wodą i zawinąć jak kanapkę. Ułożyć na blaszce do pieczenia „szwem” zamykającym folię do góry, podlać wodą i wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (ok. 280C).



Piec godzinę, co 15 minut wlewając na blaszkę po trochu gorącej wody (w piekarniku powinna być stale para). Po tym czasie wbić w mięso poprzez folię ostry szpikuliec lub widelec — gdy miękkie — otworzyć folię (można przeciąć nożyczkami) i lekko zrumienić schab.

Upieczony w ten sposób schab jest znakomity, soczysty, miękki i aromatyczny. Można podawać go na gorąco lub na zimno.

## **PIECZEŃ WIEPRZOWA ZE ŚLIWKAMI** (na 10—12 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 2 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 570 kcal

---

*1 1/2 kg chudej wieprzowiny od szynki, sól, kilka ziarenek pieprzu i jałowca, 1 płaska łyżeczka majeranku, 1 pełna łyżka tłuszczu, 15 dag suszonych śliwek, gałązki pietruszki lub selera*

Mięso opłukać i dokładnie oczyścić z tłuszczu, po czym natrzeć solą i sproszkowanymi przyprawami. Związać mocną nicią jak szynkę, po czym obsmażyć na rumiano na mocno rozgrzanym tłuszczu. Odcięty z mięsa tłuszcz rozłożyć w rondlu lub brytfannie, ułożyć mięso, obłożyć śliwkami, podać trochę wody i przykryć możliwie szczelnie. Wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (ok. 250C), piec podlewając co 15—20 minut po trochu wodą w miarę jej wyparowywania i polewając mięso z wierzchu sosem. Po upływie półtorej godziny sprawdzić mięso szpikulcem, a gdy prawie miękkie — odkryć rondel i piec jeszcze przez 10 minut. Przed podaniem zdjąć nić, pokrajając mięso w cienkie plastry, ułożyć na wygrzanym półmisku, obłożyć wokół śliwkami i przybrać gałązkami zielonej pietruszki lub selera.

## **WĄTRÓBKA WIEPRZOWA ZE ŚLIWKAMI**

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 550 kcal

---

*4 plastry wątróbki, pieprz, 6 cieniutkich plasterków wędzonego boczku, 12 miękkich suszonych śliwek bez pestek, 2 łyżki tłuszczu, 12 cieniutkich drewnianych wykałaczek lub patyczków, sól*

Każdy plaster wątróbki przekrajać na 3 części, posypać lekko pieprzem, ułożyć na środku każdego śliwkę, po czym zwinąć. Paseczki boczku przekrajać na pół i owinać nimi wątróbkę, spiąć wykałaczką. Tuż przed podaniem rozgrzać na patelni tłuszcz, smażyć „pakunczki” przez 7 minut, aż ładnie się zrumienią. Posolić.

Podawać z ryżem ugotowanym na sypko i kwaszonkami lub marynatami.

# BARANINA

## PIECZEŃ BARANIA NA „DZIKO” (na 10 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 2½ godz.  
(bez czasu kruszenia)  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 400 kcal

---

*Ok. 1½ kg baraniny z udźca, 4—5 ząbków czosnku, sok z cytryny lub 3—4 łyżki niskoprocentowego octu, sól, pieprz, 1 płaska łyżeczka mielonej papryki (w sezonie 2—3 strąki świeżej papryki), 2 łyżki mąki, 1 duża cebula, 3—4 łyżki oliwy lub oleju sojowego do smażenia, 25 dag śmietany*

Pieczeń należy przyrządzać w większym kawałku — w przeciwnym przypadku mięso jest wysuszone i niesmaczne. Baraninę oczyścić z nadmiaru tłuszczu, żyłek i błon, nie płucząc natrzeć solą z rozgniecionym czosnkiem, skropić sokiem z cytryny lub wrzącym octem, ułożyć ciasno w misce, przykryć szczelnie, by nie wydobywał się na zewnątrz zapach. Wstawić do lodówki na najniższą półkę (lub w inne chłodne miejsce) i zostawić na 4—5 dni, by mięso skruszało. Po tym czasie baraninę umyć, osuszyć w ściereczce lub papierowym ręczniku, natrzeć pieprzem, papryką, obsypać mąką i włożyć na mocno rozgrzany olej. Obsmażyć ze wszystkich stron na rumiano, po czym przełożyć do rondla z rozgrzanym tłuszczem, pokrajaną w plastry cebulą (i ewentualnie świeżą papryką), podlać trochę wody i dusić pod przykryciem aż mięso będzie zupełnie miękkie. Na 15 minut przed odstawieniem z ognia oblać baraninę śmietaną z mąką, wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (280C) i zrumienić.

## SZASZŁYKI NA SPOSÓB WSCHODNI

Czas przyrządzenia: ok. 2½ godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 340 kcal

---

*60 dag baraniny z udźca, 3 cebulki, 4—5 łyżek oliwy lub oleju sojowego, sól, pieprz, sok z połowy cytryny, 2 posiekane ząbki czosnku, 2 niewielkie pomidory lub świeża papryka*

Mięso pokrajać w niewielkie kostki. Przyrządzić mieszaninę z oliwy, soku cytrynowego, posiekanego czosnku, soli i pieprzu; włożyć mięso, dobrze wymieszać i zostawić na 2 godziny pod przykryciem. Następnie osączyć dokładnie z oliwy, nadziać na krótkie szpilki szaszłykowe na przemian z cząstkami pomidorów lub kwadracikami świeżej papryki i cebuli. Szaszłyki smażyć 5 minut na mocno rozgrzanym tłuszczu, odwrócić na drugą stronę i dosmażyć przez następne 3 minuty. Podać natychmiast po zdjęciu z patelni z ryżem na sypko lub z pieczywem.

# DRÓB

## **KURCZAK PO MYŚLIWSKU (na 6 porcji)**

Czas przyrządzenia: ok. 1 1/4 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 370 kcal

*1 średniej wielkości kurczak, sok z cytryny, 2 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sól, pieprz, odrobina sproszkowanej papryki, 1/2 łyżeczki przyprawy myśliwskiej, 1 płaska łyżeczka startego na proszek estragonu, w sezonie 2 strąki świeżej papryki, 25 dag świeżych pomidorów lub 1 łyżka koncentratu, zielona pietruszka*

Wypatroszonego kurczaka starannie umyć, obciąć w zgięciach skrzydełka, szyjkę i kolanka (można je zużyć na zupę). Mięso pokrajać na niewielkie kawałki, skropić sokiem z cytryny zmieszany z olejem, posypać przyprawami, ułożyć ciasno w misce i zostawić do następnego dnia. Nazajutrz rozgrzać w głębokiej patelni olej, włożyć mięso osuszone w ściereczce, obsmażyć na rumiano, dodać pokrajaną w krążki wypestkowaną paprykę, tak samo rozdrobnione pomidory lub koncentrat i dusić jeszcze około pół godziny.

## **KURCZAK Z ROŻNA (na 6 porcji)**

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 150 kcal

*1 niezbyt duży kurczak, 2 łyżki oleju, sól, kilka ząbków czosnku, liście sałaty*

Wypatroszonego kurczaka starannie umyć, odciąć skrzydełka w zgięciach, natrzeć solą, posmarować olejem, naszpikować ząbkami czosnku przekrajanymi wzdłuż na pół. Nadziać na rożen, umieścić w piekarniku i piec godzinę. Ładnie zrumienionego zdjąć z rożna, pokrajać na sześć części, ułożyć na półmisku na liściach sałaty.

Podać ze smażonymi żurawinami lub marynowanymi gruszkami.

## **KURCZAK Z NADZIENIEM DIETETYCZNYM PIECZONY W FOLII ALUMINIOWEJ (na 6 porcji)**

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 520 kcal

*1 duży kurczak, sól; na nadzienie: 1 bułka, 1 pełna łyżka masła roślinnego, wątróbka, 1 czubata łyżka posiekanej zielonej pietruszki lub*

*koperku, sól, odrobina startej gałki muszkatolowej, 2 białka, 2 pełne łyżki tartej bułki, 2 łyżki oleju sojowego lub arachidowego*

Kurczaka umyć, odciąć skrzydełka w przegubach, natrzeć solą całe mięso wewnątrz i zewnątrz, zostawić na 15 minut. W tym czasie przyrządzić nadzienie: świeżą bułkę namoczyć, rozetrzeć masło, po czym — stale ucierając — dodawać kolejno: posiekaną wątróbkę, odcisniętą z wody bułkę, posiekaną zieleninę, przyprawy, w końcu sztywno ubitą pianę i tartą bułkę, lekko wymieszać. Wyluzować ze skóry szyję (zużyć ją wraz z końcami skrzydełek do zupy). Napełnić tułów i szyję kurczaka nadzieniem, zaszyć pod brzuszkiem, związać udka, ułożyć na folii aluminiowej wysmarowanej olejem, skropić wodą i dokładnie zawinąć. Ułożyć na blaszce do pieczenia, podlać trochę wody i wstawić do dość mocno nagrzanego piekarnika (ok. 250C), piec godzinę, nalewając na blaszkę po trochu wody w miarę jej wyparowywania (nie niszczy się i nie przepala blaszka). Pod koniec pieczenia wkluć widelec poprzez folię w pierś i udka kurczaka — gdy miękkie — przeciąć folię i utrzymywać chwilę w piekarniku, by kurczak ładnie się zrumienił.

Kurczaka można podać na gorąco lub na zimno z dowolnymi jarzynami i surówkami.

## **KURCZAK ZAPIEKANY POD ZIELONYM BESZAMELEM (na 6 porcji)**

Czas przyrządzania: ok. 1½ godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 520 kcal

*1 duży kurczak, włoszczyzna, sól, ziarenka pieprzu; na beszamel: 5 dag masła lub masła roślinnego, 1 czubata łyżka mąki, 1½ szklanki mleka, sól, 2 łyżki soku z cytryny, trochę startej gałki muszkatolowej, szczypta pieprzu, pęczek najdrobniej posiekanej zielonej pietruszki; do zapiekania: 10 dag sera gouda, kilka kawałeczków masła; do wysmarowania formy: 1 łyżka tłuszczu, 2 łyżki tartej bułki*

Sprawionego kurczaka podzielić na pół, zalać wrzątkiem (mięso powinno być soczyste), dodać włoszczyznę, sól, kilka ziarenek pieprzu i od chwili ponownego zawrzenia gotować pod przykryciem na bardzo słabym ogniu godzinę. Odstawić z ognia i po lekkim przestygnięciu — obrać mięso z kości, pokrajać na niewielkie kawałki, ułożyć w rondlu, skropić gorącym rosołem i postawić na boku płyty kuchennej pod przykryciem, by mięso nie wystygło. Przyrządzić beszamel: białą zasmażkę z masła i mąki ostudzić, rozprowadzić zimnym mlekiem, doprawić, postawić rondel na niezbyt mocnym ogniu i mieszając bez przerwy zagotować. Jeśli sos jest zbyt gęsty — dolać trochę rosółu i jeszcze chwilę mieszać na słabym ogniu, po czym wsypać posiekaną zieloną pietruszkę i do smaku sok z cytryny oraz sól. Żaroodporne naczynie odpowiedniej wielkości wysmarować tłuszczem

i wysypać tartą bułką. Ułożyć mięso, połączyć sosem, bardzo lekko posypać startą gałką muskatołową i — dość obficie — startym na grubej tarce serem. Wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (ok. 250C) i zapiec na rumiano. Do zapiekanki można podać sałatę z sosem vinaigrette, surówkę z marchwi i jabłka lub marynowane gruszki.

## **DIETETYCZNE KLOPSIKI Z KURCZAKA**

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 300 kcal

*1 kurczak średniej wielkości, 1 mała bułeczka, 1 płaska łyżka masła, 3 białka, sól, odrobina startej gałki muskatołowej, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki; na wywar: włoszczyzna, 2 l wody; na sos: 2 1/2 szklanki wywaru po gotowaniu klopsów, 1 płaska łyżka masła, 1 łyżka mąki, sól, trochę soku z cytryny*

Przygotować wywar z włoszczyzny. W tym czasie wyluzować kości i zdjąć skórę ze starannie wypłukanego kurczaka. Usunąć nadmiar tłuszczu, mięso pokrajać na niewielkie kawałki, zemleć wraz z namoczoną i odcisniętą z wody bułką. Dodać jedno białko i pianę ubitą z pozostałych dwóch, posolić, wsypać odrobinę gałki muskatołowej, posiekaną zieloną pietruszkę i delikatnie, ale dokładnie, masę wymieszać. W dłoniach zwilżonych zimną wodą uformować średniej wielkości klopsy, włożyć je do wrzącego, lekko posolonego, przecedzonego wywaru i gotować na słabym ogniu ok. 20 minut. W tym czasie przyrządzić sos: do odmierzonej ilości wywaru dodać masło rozrztarte z mąką, mieszając, zagotować, doprawić do smaku sokiem z cytryny i — jeśli trzeba — dosolić. Włożyć ugotowane klopsy i jeszcze kilka chwil podgrzewać na bardzo słabym ogniu.

## **INDYK PO STAROPOLSKU Z NADZIENIEM RODZYNKOWYM (na 15—18 porcji)**

Czas przyrządzenia: ok. 3 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 830 kcal

*1 indyk lub indyczka (4—5 kg), 1 pełna łyżka soli; na nadzienie: 1 duża wątróbka indyjska lub 20 dag wątróbki cielęcej, 15 dag masła lub masła roślinnego, 5 jajek, 2 czerstwe bułki (po 5 dag), sól, 1 łyżeczka cukru, 15 dag dobrze obsuszonych rodzynek (najodpowiedniejsze są małe, ciemne, tzw. koryntki), 2—3 łyżki tartej bułki; do pieczenia: 20 dag margaryny słonecznej lub masła roślinnego*

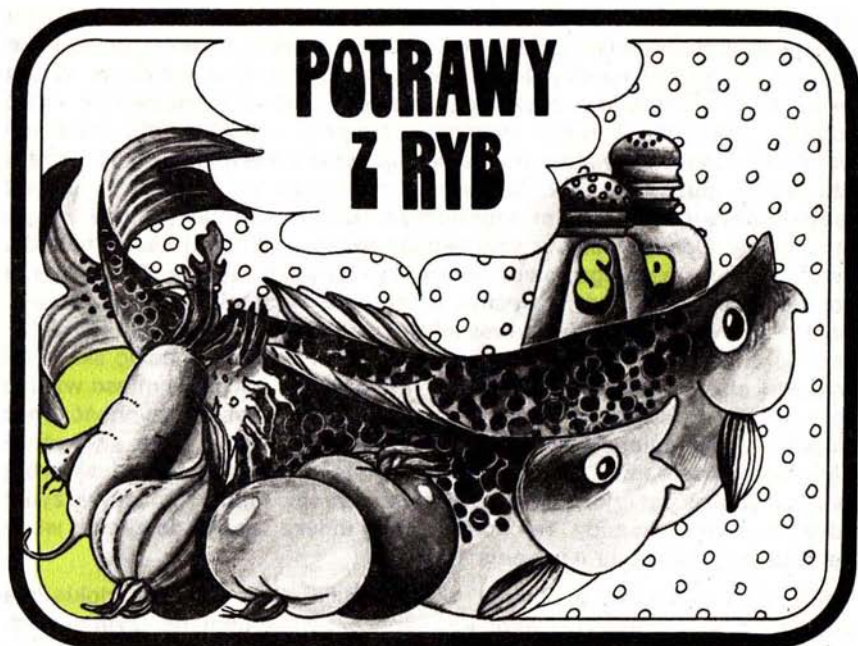
Świeżo ubitego indyka lub indyczkę (jest delikatniejsza, smaczniejsza) powiesić za związane łąpy na kilka godzin w chłodnym miejscu. Ptaka

zamrożonego trzeba całkowicie rozmrozić (najlepiej zostawić na kilka godzin w temperaturze pokojowej). Po oskubaniu z piór i dokładnym oczyszczeniu z tzw. pałek (młode, niewyrośnięte pióra) wypatroszyć. W tym celu naciąć skórę pod brzuszkiem, usunąć wnętrzności, następnie wyjąć żołądek, wątróbkę i serce uważając, by przy wątróbce nie rozerwać woreczka żółciowego, który trzeba wyciąć wraz z niewielką okolicą mięszu (bywa gorzkawy). Żołądek naciąć trzymając go na płasko, usunąć resztki pożywienia, po czym energicznym ruchem zedrzeć grubą wewnętrzną błonę. Odciąć łebek, z szyi zsunąć skórę i odciąć u samej nasady. Usunąć wołę oraz długą, pierścieniową rurkę-przełyk, uważając, by nie poprzecinać skórki, gdyż właśnie to miejsce wypełnia się nadzieniem. Odciąć połowę skrzydeł (w stawie łokciowym). Przed odcięciem łap należy usunąć z udek twarde, fiszbinowate ścięgna: w tym celu naciąć skórę od wypukłej strony kolanka i wąskim ostrym nożykiem podcinać mięso wzdłuż ścięgien — usuwając w ten sposób wszystkie. Jest to czynność dość kłopotliwa, niemniej konieczna — w przeciwnym razie udka są twarde i łykowate. Następnie odciąć łapy, sparzyć je wrzątkiem, zdjąć łuskowatą skórę i odciąć pazurki. Podroby, oprócz wątróbki, łapy i końce skrzydeł zużyć na wywar do zupy. Tak sprawionego indyka włożyć do zimnej wody na czas przyrządzania nadzienia.

Nadzienie: namoczyć w zimnej wodzie bułki. Gdy miękkie, dokładnie odcisnąć z wody. Rodzynki wyplukać i sparzyć wrzątkiem, po czym dokładnie osączyć na sicie. Posiekać wątróbkę, jeśli jest to wątróbka cielęca — wyciąć wszelkie białe żyłki i kanaliki. Masło dobrze rozetrzeć i dodawać po jednym — stale ucierając — żółtka (białka składać na miskę), po trochu wątróbkę, odciśniętą z wody bułki, wreszcie sztywno ubitą pianę, wsypując jednocześnie tartą bułkę i rodzynki. Lekko puszystą masę wymieszać, doprawiając do smaku solą i cukrem (nadzienie powinno być lekko słodkie).

Na 15 minut przed pieczeniem rozgrzać piekarnik (ok. 280C). Nałożyć farsz w wołę do wysokości połowy szyi (w czasie pieczenia powiększa swą objętość prawie dwukrotnie), mocno związać nacią, resztę skóry odciąć. Pozostałe nadzienie włożyć do wnętrza indyka, zaszyć otwór, ułożyć w brytfannie obficie posmarowanej tłuszczem, na wierzchu rozłożyć płyty masła, podlać wodą i wstawić do piekarnika. Piec ok. 2 godzin, polewając mięso co 15 minut wytworzonym sosem i dolewając po trochu wody w miarę jej wyparowywania. Przed wyjęciem z piekarnika sprawdzić, czy mięso miękkie wkluwając widelec w pierś i udko ptaka, a gdy miękkie — zostawić jeszcze na 15 minut w otwartym piekarniku.

Krajanie: najpierw odciąć skrzydła, następnie całe nogi wraz z udami. Dalej skrajać plastry grubości ok. 1 cm z woła, potem z piersi i całego tułowia. Przekrajać szkielet wzdłuż na pół, wyjąć nadzienie i pokrajać tak samo. Ułożyć mięso na półmisku (np. nadzienie środkiem, plastry mięsa wokół), skropić je lekko sosem, resztę sosu podać w sosjerce. Przybrać liśćmi sałaty lub gałązkami zielonej pietruszki.



## RYBA W SOSIE GRECKIM DIETETYCZNA

Czas przyrządzenia: ok. 40 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 260 kcal

*50 dag filetów lub oczyszczonej ryby, sól, 1 listek laurowy, włoszczyzna; na sos: włoszczyzna i wywar z ryby, 25 dag świeżych pomidorów lub  $\frac{3}{4}$  szklanki soku, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki, sól, cukier*

Ugotować w litrze wody włoszczyznę bez cebuli, dodając listek laurowy i łyżeczkę soli (dobrze jest wziąć jedynie małą marchewkę, natomiast spory por — tylko białą część). Po ugotowaniu precedzić, gorące jarzyny zaraz przetrzeć, wywar zaś mocno rozgrzać i włożyć opłukane filety. Od chwili zawrzenia gotować 10 minut, odstawić z ognia. Z wywaru z ryby odlać  $1\frac{1}{2}$  szklanki, dodać masło roztertę z mąką, mieszając zagotować — wlewając jednocześnie sok lub przecier z podduszonych pomidorów. Dodać przetarte jarzyny, włożyć ugotowaną rybę i na bardzo słabym ogniu gotować 5 minut. Po odstawieniu z ognia wsypać zieloną pietruszkę, doprawić — jeśli trzeba — solą i szczyptą cukru.

Rybę w sosie greckim można podawać na gorąco lub na zimno.

## RYBA PO GRECKU PIKANTNA

Czas przyrządzenia: ok. 45 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 340 kcal

*50 dag filetów lub oczyszczonej ryby, 2 łyżki mąki, olej do smażenia; n a s o s: 3 łyżki oleju, 2 strąki świeżej papryki lub 1/2 łyżeczki papryki mielonej, 2 średnie marchewki, 1 pietruszka, 1 seler, 1 duża cebula, 1 średni por, 1 szklanka zielonego groszku (może być z puszki dobrze osączony), 25 dag świeżych pomidorów lub 5 dag koncentratu, 1 listek lauowy, kilka ziarenek pieprzu i angielskiego ziela, sól*

Wszystkie jarzyny umyć, obrać, zetrzeć na grubej tarce. Paprykę wypestkować i pokrajać w krążki. Rozgrzać mocno olej i zeszklić (nie rumieniąc) pokrajaną w krążki cebulę, dodać jarzyny, paprykę i przyprawy, dusić na niezbyt silnym ogniu. Rybę pokrajać na niezbyt duże kawałki, posolić, obtoczyć w mące i szybko obsmażyć na mocno rozgrzanym oleju. Dodać do jarzyn wraz z koncentratem lub obranymi ze skórki i pokrajanymi na ćwiartki pomidorami, dusić jeszcze razem ok. 15 minut na słabym ogniu. Jeśli trzeba, doprawić jeszcze potrawę solą, pieprzem i mieloną papryką. Można podawać na zimno lub na gorąco.

## RYBA W GALARECIE

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 210 kcal

*60 dag filetów lub oczyszczonej ryby, włoszczyzna, 1 spora cebula, szczypta estragonu, 2 płaskie łyżki żelatyny, sól, szczypta cukru, 1 łyżka soku lub kwasek cytrynowy, 1 listek lauowy, 2—3 ziarenka pieprzu i angielskiego ziela*

Ugotować wywar z włoszczyzny i  $\frac{3}{4}$  litra wody. Gdy jarzyny miękkie, wywar precedzić i do wrzącego dodać opieczoną na suchej patelni cebulę, przyprawy i rybę. Gotować 15 minut na bardzo słabym ogniu — tak by wywar tylko „mrugał”. Odstawić z ognia, rybę wyjąć cedzakową łyżką do oplukanych zimną wodą małych miseczek lub na salaterkę, wywar zaś jeszcze raz precedzić, dodać żelatynę (należy ją przedtem zmiekczyć w niewielkiej ilości zimnej wody, następnie rozpuścić w  $\frac{1}{2}$  szklanki gorącego wywaru), doprowadzić do wrzenia i odstawić do lekkiego przestygnięcia. Zalać rybę i odstawić do zupełnego ostudzenia. Wówczas wstawić do lodówki.

Podając — wyjąć galaretki spodem do góry na talerzyki lub odpowiedniej wielkości półmisek, przybrać gałązkami zielonej pietruszki i cząstkami cytryny, ewentualnie podać oddzielnie przegotowaną, doprawioną kwasem, ostudzoną wodę.

Do galarety można podać również marynowane grzybki, małosolne ogórki lub chrzan.



## **RYBA FASZEROWANA W GALARECIE**

Czas przyrządzenia: ok. 40 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

*50 dag zamrożonych filetów rybnych, 1 włoszczyzna, sól, pieprz, kilka ziarenek pieprzu, 1 listek laurowy, 1 cebula; 1 bułka (5 dag), 1 jajko, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki, 2 pełne łyżki żelatyny; do przybrania: 10 jajeczek przepiórczych, kilka gałązek zielonej pietruszki, 2—3 łyżki zielonego groszku; duży kawałek gazy do zawinięcia*

Ugotować wywar z włoszczyzny z dodatkiem przypraw i cebuli opieczonej na suchej patelni. W tym czasie przyrządzić masę rybną: filety, tylko lekko rozmrożone, zemleć wraz z nie moczoną bułką (mięso ryb zawiera wiele wody, którą wchłonie bułka), dodać odrobinę soli i pieprzu, jajko i posiekaną zieloną pietruszkę, bardzo dokładnie wyrobić masę drewnianą łyżką. Ugotować jajeczka — jeśli były przechowywane w lodówce, trzeba wyjąć je co najmniej na 2—3 godziny przed włożeniem do wrzątku, by nie pękały. Gotować na niezbyt silnym ogniu 4—5 minut. Wyjąć cedzakową łyżką i odstawić w zimnej wodzie, po czym obrać ze skorupki. Na zmoczonej i odciśniętej gazie ułożyć pas z masy rybnej grubości ok. 1 1/2 cm i szerokości ok. 5 cm, wzdłuż ułożyć jajeczka w odstępach ok. 1 cm. Podnieść oba dłuższe brzegi i połączyć, po czym zawinąć wałeczek rybny w gazę i związać na obu końcach (można przygotować dwa wałeczki). Zagotować przecedzony wywar, do wrzącego włożyć rybę i od chwili ponownego zawrzenia utrzymywać na zmniejszonym ogniu pół godziny (wywar powinien ledwie „mrugać”). Po odstawieniu z ognia ostudzić i ostrożnie wyjąć rybę, wywar dokładnie przecedzić. W czasie gotowania ryby żelatynę zalać 3 łyżkami zimnej wody, a gdy dobrze napęcznieje, dodać ją do rozgrzanego wywaru (powinno go być 3 szklanki), zagotować i natychmiast odstawić z ognia. Zupełnie ostudzoną rybę odwinąć z gazy, pokrajać w plastry tak, by w każdym znalazło się pół jajeczka. Ułożyć je na wąskim, długim, głębszym półmisku, opierając jeden plaster na drugim, przybrać małymi gałązkami zielonej pietruszki i plasterkami gotowanej marchewki, zalać lekko przestudzoną galareta. Zostawić w chłodnym miejscu do całkowitego zastygnięcia.

## **PLATY ŚLEDZIOWE Z CEBULĄ**

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 290 kcal

*1/2 kg platów śledziowych, 2 spore cebule, gęsty sos vinaigrette (patrz „Sosy”)*

Platy pokrajać na dzwonka, ułożyć w słoju na przemian z plasterkami cebuli uprzednio sparzonymi wrzątkiem i doskonale odsączonej z wody. Na każdej warstwie śledzi z cebulą położyć łyżkę sosu vinaigrette.

## PSTRAGI SMAŻONE

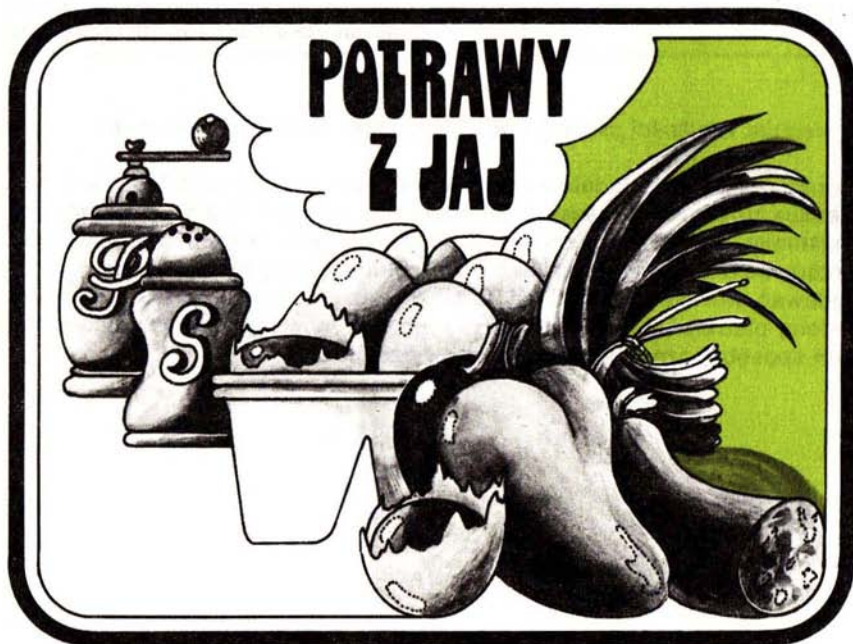
Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 220 kcal

---

*4 średniej wielkości pstrągi, sól, 2 łyżki mąki, tłuszcz do smażenia*

Pstrągi oczyścić dokładnie z łusek, wyjąć oczy, wypatroszyć. Wypłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć w ściereczce, po czym obtoczyć w mące (są znakomite, jeśli mąkę zmieszać ze zmielonymi orzechami), kłaść na wrzący tłuszcz i smażyć szybko po 5 minut z każdej strony.

Podawać wprost z patelni na talerzach przybranych liściem sałaty lub zieloną pietruszką i częstką cytryny lub marynowanym grzybkiem. W ten sam sposób można usmażyć małe świeże śledziki.



Jajka kupione w sklepie, na targu, bazarze lub wzięte z własnego kurnika przeznaczone do przechowywania czy do natychmiastowego spożycia należy umyć w ciepłej wodzie, po czym szybko sparzyć na sitku wrzątkiem — na skorupkach może znajdować się groźna dla zdrowia salmonella. Jajka przechowywane w lodówce trzeba przed gotowaniem przetrzymać przez kilka godzin w temperaturze pokojowej — w przeciwnym razie, włożone do wrzątku pękają.

## JAJKA NA MIĘKKO

Czas przyrządzenia: ok. 5 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji (2 jajek): ok. 170 kcal

*8 jajek, masło, sól*

Zagotować wodę, włożyć jajka i od chwili ponownego zawrzenia (po włożeniu jajek woda przestaje wrzeć) gotować 3 minuty. Odstawić z ognia, zaraz odcedzić i podać w kieliszkach, przeznaczonych do tego celu, z masłem oraz solą.

Jeśli zdarzy się, że trzeba gotować jajka wyjęte wprost z lodówki, należy włożyć je do zimnej wody z łyżką soli, podgrzewać powoli i od chwili zawrzenia gotować minutę.

## JAJKA W SZKLANCE UPROSZCZONE

Czas przyrządzenia: ok. 8 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji (2 jajek): ok. 170 kcal

---

*8 jajek, masło, sól, pieprz*

Ugotować jajka jak w poprzednim przepisie, wyjąć ze skorupki po dwa do jednej szklanki przelanej wrzątkiem; do każdej włożyć „orzeszek” masła, szczyptę soli i pieprzu.

## JAJKA NA TWARDO

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji (2 jajek): ok. 170 kcal

---

*8 jajek, masło, sól, pieprz*

Jajka włożyć do zimnej wody z łyżką soli, postawić na ogniu, gotować od chwili zawrzenia 10 minut. Żółtka jajek gotowanych zbyt długo mają nieapetyczną ciemną otoczkę i są gorzej strawne.

Do jajek na twardo można podać gęsty sos vinaigrette lub majonez.

## JAJKA W KOSZULKACH

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji (2 jajek): ok. 170 kcal

---

*8 jajek, 1 łyżka octu, sól, masło*

W płaskim garnku zagotować wodę z dodatkiem soli i octu. Przygotować 2 filiżanki i wbijać do każdej po jednym jajku uważając, aby nie uszkodzić żółtka. Obydwa jajka jednocześnie wpuszczać ostrożnie na wrzątek. Gotować ok. 3 minut (białko powinno być całkowicie ścięte, natomiast żółtko na wpół miękkie). Gotowe wyjąć cedzakową łyżką do rondelka z kawałeczkiem masła.

Można je podać z sosem chrzanowym.

## JAJKA SADZONE

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 320 kcal

---

*4 jajka, 4 kromki bułki lub chleba z formy, sól, pieprz, tłuszcz do smażenia, masło, szczypiorek*

Jajka najlepiej smażyć na specjalnej patelni „z dołkami”, przeznaczonej właśnie do tego celu, ale można również wykonać „obrączki” z pasków folii

aluminiowej szerokich na 8 cm i takiej długości, by po złączeniu cztery zmieściły się na dużej patelni; paski trzeba złożyć wzdłuż trzykrotnie, posmarować tłuszczem od wewnątrz, złączyć i ustawić na patelni z mocno rozgrzanym tłuszczem. Jajka wybijać na spodek i wlewać ostrożnie w obręczki. Posolić i posypać pieprzem, smażyć na niezbyt silnym ogniu. Gdy zetną się białka, rozciąć obręczki, przełożyć jajka na posmarowane masłem i posypane posiekany szczypiorkiem kromki chleba, przybierając paskiem świeżej lub marynowanej papryki.

## **JAJKA NA BOCZKU**

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

---

*4 jajka, 10 dag wędzonego boczku, odrobina oleju, sól, pieprz lub papryka, szczypiorek*

Boczek pokrajać w niezbyt grube kostki, patelnię posmarować cieniutko olejem, rozgrzać, włożyć boczek i lekko podrumienić. Wybijać jajka na spodek tak, by nie uszkodzić żółtka, następnie wlewać je na boczek, posypać solą i zaraz patelnię przykryć, aby żółtka jajek były zasnuwane białkiem. Smażyć 5 minut. Przekrajać ostrym nożem całość na cztery części tak, by w każdej znalazło się całe żółtko, od razu przełożyć na talerzyki, posypać pieprzem lub papryką i posiekany szczypiorkiem.

## **JAJECZNICA Z KIELBASĄ PIKANTNA**

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 230 kcal

---

*6 jajek, 10 dag kielbasy, 1 mała cebulka, 1 łyżka tłuszczu, 2 łyżki mleka, sól, pieprz, 1 łyżka posiekanej zieleniny*

Obraną cebulę i kielbasę pokrajać w drobną kostkę i podsmażyć na tłuszczu. Jajka lekko ubić z mlekiem, odrobiną pieprzu oraz soli i wlać do podsmażonej kielbasy. Kilkakrotnie zamieszać, a gdy zetną się białka — przełożyć na talerzyki, posypać zieleniną, zaraz podać.

## **JAJECZNICA ZE ŚWIEŻĄ PAPRYKĄ**

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 200 kcal

---

*6 jajek, 1 cebula, 2 niewielkie czerwone mięsiste papryki (najlepiej pomidorowe), 1 łyżka oleju, sól, pieprz, posiekana zielenina*

Obrną cebulę i wypestkowaną paprykę pokrajać w niezbyt cienkie krążki, włożyć na mocno rozgrzany tłuszcz, chwilę smażyć tak by papryka niezbyt zmiękła. Wlać lekko wymieszane z solą i pieprzem jajka, przegarnąć kilka razy łyżką i gdy tylko białka się zetną — podać posypując posiekaną zielenią.

## **JAJECZNICA Z SUSZONYMI GRZYBAMI**

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 180 kcal

---

*6 jajek, 1 płaska łyżeczka proszku grzybowego (patrz „Potrawy z grzybów”), sól, pieprz, 1 łyżka tłuszczu, zielenina*

Jajka wymieszać, dodając po trochu proszek grzybowy, posolić, dodać pieprz, wlać na mocno rozgrzany tłuszcz. Kilka razy przegarnąć łyżką i gdy jajecznica lekko się zetnie, podać posypaną posiekaną zielenią.

## **JAJECZNICA ZE ŚWIEŻYMI GRZYBAMI**

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

---

*6 jajek, 40 dag grzybów, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu lub wędzony boczek, sól, pieprz, zielona pietruszka*

Grzyby wyplukać, pokrajać w paski. Posiekaną cebulę i grzyby podlać w rondlu niewielką ilością wody, dodać przyprawy i dusić na niewielkim ogniu aż do odparowania soku. Oddzielnie usmażyć na tłuszczu dość gęstą jajecznicę, dodać ją do uduszonych grzybów, doprawić do smaku, posypać posiekaną zielenią.

## **JAJECZNICA W „MUSZELKACH”**

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 260 kcal

---

*6 jajek, 4 plastry szerokiej kielbasy grubości ok. 2 cm (może być mielonka), 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz, szczypiorek*

Plastry kielbasy (nie obierać ze skórki!) włożyć na mocno rozgrzany tłuszcz i podsmażyć z jednej strony — pod wpływem wysokiej temperatury osłonka kurczy się tworząc „miseczki”. Jednocześnie, na drugiej patelni, usmażyć jajecznicę, nałożyć w „miseczki” i podać posypując posiekanym szczypiorkiem.

## JAJECZNICA À LA MÓZDZEK

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

---

*6 jajek, sól, pieprz, 10 dag drożdży, 1 łyżka tłuszczu, 1 łyżeczka masła, zielona pietruszka, liście sałaty*

Jajka wybić do miski, lekko rozmieszać z solą i pieprzem. Rozgrzać tłuszcz, dodać drożdże i rozetrzeć dokładnie na gładką masę wypukłą stroną łyżki. Wlać jajka i smażyć, przegarniając od czasu do czasu, aż masa nabierze odpowiedniej gęstości. Wówczas dodać masło, wymieszać i zaraz podać na liściach sałaty posypując jajecznicę posiekaną zieloną pietruszką.

## JAJECZNICA W POMIDORACH

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 280 kcal

---

*4 spore pomidory, 6 jajek, 10 dag wędzonego boczku, sól, pieprz, szczypiorek, 4 liście sałaty*

Pomidory umyć, ściąć spore „piętki” od strony szypułek, wydrążyć środki, posypać wewnątrz lekko solą i pieprzem, postawić na talerzu ściętą stroną do dołu, by ściekł dobrze sok. Usmażyć jajecznicę na pokrajanym w kostkę boczku, gdy gotowa — zaraz nałożyć w pomidory, posypać posiekanym szczypiorkiem i podać natychmiast na liściach sałaty.

## OMLET NATURALNY

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 200 kcal

---

*8 jajek, 4 łyżki mleka, sól, pieprz, 1 łyżka masła*

Jajka wybijać kolejno na spodek, a następnie do miski, co pozwala uniknąć użycia jajka nieświeżego. Posolić, dodać pieprz, mleko i ubić widelcem krótko, ale energicznie. Wlać masę jajeczną na rozgrzany tłuszcz (na jedną dużą patelnię lub dwie małe) i smażyć, nie mieszając, a tylko podważając brzegi łopatką lub nożem, by płynna masa spłynęła na dno (ok. 2 minut). Gdy omlet zetnie się od spodu, jest gotowy.

Można go podawać z dowolnym farszem, z pieczarkami, groszkiem, kiełbasą itp. — zwiększa się wówczas odpowiednio wartość kaloryczna potrawy. Farsz należy ułożyć środkiem na ścięty od spodu omlet, zawinąć na wierzch oba przeciwległe brzegi, posypać zieleniną i natychmiast podać.

## **OMLET Z SZYNKĄ LUB KIELBASĄ SZYMKOWĄ**

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 380 kcal

*6 jajek, 2 łyżki mleka, sól, pieprz; na farsz: 20 dag szynki lub kielbasy szynkowej, 1 łyżka tłuszczu, zielenina*

Szynkę lub kielbasę pokrajać w paski, włożyć na mocno rozgrzany tłuszcz i podgrzewać pod przykryciem nie rumieniąc. Z patelni zdjąć wędlinę, utrzymując w ciepłe, zaś na pozostały na patelni tłuszcz wlać masę jajeczną. Usmażyć omlet według przepisu na omlet naturalny. Podłożyć płytkę ochronną, ułożyć środkiem wędlinę, zawinąć oba przeciwległe brzegi omletu, przykryć i utrzymywać chwilę na gorącej płytce. Omlet zaraz podać z sałatą lub innymi surówkami.

## **OMLET Z FARSZEM PASZTETOWYM**

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 390 kcal

*6 jajek, 2 łyżki mleka, sól, pieprz; na farsz: 25 dag paszтетówki, 1 spora cebula, 1 łyżeczka tłuszczu, sól, pieprz, zielona pietruszka*

Paszтетówkę pokrajać w grubą kostkę, cebulę drobno posiekać. Rozgrzać tłuszcz, zeszklić cebulę nie rumieniąc, dodać paszтетówkę i rozetrzeć drewnianą łyżką na gładką, pulchną masę dodając — jeśli trzeba — odrobinę wody. Dodać sól i pieprz do smaku. Na drugiej patelni usmażyć omlet według przepisu na omlet naturalny. Gdy jajka zetną się lekko od spodu — ułożyć środkiem przygotowany farsz, zawinąć oba przeciwległe brzegi na wierzch, utrzymywać jeszcze chwilę omlet pod przykryciem na niewielkim ogniu, po czym podać posypany posiekaną zieloną pietruszką. Farsz można przyrządzić również z resztek pieczonego lub gotowanego mięsa, a gdy jest go za mało, można dodać łyżkę lub dwie tartej bułki zwilżonej gorącym bulionem z kostki czy rosółem.

## **OMLET ZE SZPINAKIEM**

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 220 kcal

*6 jajek, 2 łyżki mleka, sól, pieprz; na farsz: 50 dag szpinaku, 2—3 łyżki mleka, sól, pieprz, 1 łyżeczka masła*

Starannie wyplukany i obrany z szypulek szpinak włożyć do wrzącej, lekko posolonej wody i od chwili ponownego zawrzenia gotować 5 minut. Wylać na sito, osączyć z wody, posiekać, włożyć do rondla, dodać mleko, sól



i odrobinę pieprzu, chwilę pogotować, by odparować nadmiar wody. Odstawić z ognia, dodać masło i zostawić pod przykryciem. Przyrządzić omlet jak w przepisie na omlet naturalny, środkiem ułożyć szpinak, zawinąć na wierzch oba przeciwległe brzegi i jeszcze chwilę utrzymywać na słabym ogniu.

Podać z surówką ze świeżej lub marynowanej papryki.

## **OMLET Z ZIEŁONYM GROSZKIEM**

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 170 kcal

---

*6 jajek, 2 łyżki mleka, sól, pieprz; na farsz: 1 szklanka świeżego groszku lub puszka groszku konserwowego, sól, cukier*

Młody zielony groszek, po wypłukaniu, włożyć do wrzącej wody z dodatkiem soli i odrobiny cukru, gotować ok. 15 minut, po czym dobrze osączyć z wody, utrzymując w ciepłe. Groszek z puszki rozgrzać w zalewie, doskonale osączyć. Przyrządzić omlet według przepisu na omlet naturalny, ułożyć na środku groszek, zawinąć na wierzch oba przeciwległe brzegi, chwilę utrzymywać na gorącej płytce, po czym podać z sałatką z pomidorów lub — zimą — z surówką z marchwi i jabłka.

## **„GRZYBEK” Z OWOCAMI**

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 340 kcal

---

*6 jajek, odrobina soli, 1 łyżka cukru, 3 pełne łyżki mąki, 1 łyżka tłuszczu; 30 dag miękkich owoców (maliny, truskawki, czarne jagody lub wypestkowane wiśnie), cukier puder do posypania lub ubita śmietanką do polania*

Oddzielić żółtka od białek (żółtka składać do garnuszka, białka na miskę). Ubić sztywną pianę dodając odrobinę soli i łyżkę cukru. Następnie dodać wszystkie żółtka, lekko wymieszać dodając jednocześnie po trochu mąkę. Na dużej patelni rozgrzać tłuszcz, rozłożyć równą warstwą masę omletową i smażyć na niezbyt silnym ogniu, podważając łopatką brzegi „grzybka”. Gdy masa zetnie się nieco od spodu, posypać z wierzchu przygotowanymi owocami, wstawić na 8—12 minut do średnio nagrzanego piekarnika (ok. 180°C). Zaraz po wyjęciu z piekarnika posypać cukrem pudrem. Można podać grzybek z bitą śmietanką.



## PAPRYKA ŚWIEŻA PO MYŚLIWSKU

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 270 kcal

*4 strąki świeżej papryki, 20 dag pieczarek, 20 dag kielbasy, 2 cebule, sól, pieprz, 2 łyżki oleju sojowego, zielona pietruszka, 4 liście sałaty*

Przygotować farsz myśliwski: pieczarki starannie umyć, pokrajać w cienkie paseczki, włożyć na mocno rozgrzany olej i smażyć, nie rumieniąc, do odparowania soku. Pokrajać dość drobno kielbasę, dodać do odparowanych pieczarek, podsmażyć, dodać pokrajaną w piórka cebulę, utrzymywać na ogniu aż lekko się zeszkli. Doprawić solą i pieprzem. Strąki papryki umyć, przekrajać wzdłuż na pół, wypestkować. Przygotowany farsz nałożyć w połówce papryki, ułożyć po dwie na liściach sałaty, posypać posiekaną zieleniną, zaraz podać z pieczywem.

Tak przygotowaną paprykę można posypać z wierzchu tartym ostrym serem, ułożyć na blaszce do pieczenia i zapiec do zrumienienia w dość mocno nagrzanym piekarniku.

## ZIELONY GROSZEK Z MASŁEM

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 120 kcal

---

*2 szklanki świeżego zielonego groszku (lub puszka groszku konserwowego), 1 pełna łyżka masła, sól, 1 płaska łyżeczka cukru, sól*

Zagotować wodę (ok. 2 szklanek), dodać do smaku sól i trochę cukru, wsypać groszek i gotować ok. 15 min. Gdy miękki — odcedzić, wymieszać z masłem.

Łupiny groszku cukrowego w strąkach można po wyluskaniu oczyścić z włókienek, zedrzeć wewnętrzną twardą łuskę, po czym drobno pokrajać i dodać do groszku.

Tak przygotowany groszek można podać w omlecie, zapiec w wydrążonych małych bułeczkach posypany serem startym na grubej tarce lub zapiec w beszamelu (patrz „Sosy”).

## SZPINAK NA SPOSÓB FRANCUSKI

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 100 kcal

---

*75 dag świeżego szpinaku, sól, cukier, 1 łyżka masła*

Zdrowe młode liście szpinaku starannie umyć w kilkakrotnie zmienianej wodzie; włożyć do posolonego wrzątku i gotować od chwili zawrzenia 5 minut. Dokładnie osączyć na sicie, tylko lekko przesiekać i wymieszać ze świeżym masłem doprawiając jeszcze do smaku solą i odrobiną cukru.

Można podać w omlecie lub obłożony, naciętymi kilkakrotnie, obsmażonymi kiełbaskami.

## SZPINAK W BESZAMELU PIKANTNY

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 120 kcal

---

*75 dag szpinaku, sól; n a b e s z a m e l (gęściejszy): 1 pełna łyżka masła lub masła roślinnego, 1 czubata łyżka mąki, 1 szklanka mleka, 1 żółtko, 2 spore ząbki czosnku*

Oczyszczony i kilkakrotnie opłukany szpinak włożyć do dużej ilości wrzątku i od chwili ponownego zawrzenia gotować 5 minut. Następnie wylać na sito i dobrze osączyć, po czym drobno posiekać lub zemiać w maszynce. Przyrządzić beszamel: masło rozgrzać nie rumieniając, dodać mąkę i jeszcze chwilę utrzymywać na gorącej płycie. Wlać zimne mleko i mieszając podgrzewać. Gdy beszamel zgęstnieje, włożyć szpinak, wymieszać, zago-

tować, dodać surowe żółtko, wymieszać i po chwili, nie dopuszczając do zawrzenia, odstawić z ognia. Dodać drobnutko posiekany czosnek. Można podać do jajecznicy lub obłożony cząstkami jajek na twardo, względnie zapiec w „kokilkach” z małych bułeczek (ściąć wierzch, wydrążyć miękisz) lekko posmarowanych wewnątrz masłem i posypanych z wierzchu grubo startym żółtym serem.

## **PĄCZKI ZIEMNIACZANE Z MIĘSEM**

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 560 kcal

*Na ciasto ziemniaczane: 1 kg ziemniaków, 1 szklanka mąki, 1 jajko, 1 żółtko, sól; na farsz: gotowane lub pieczone mięso, 1 cebula, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz, majeranek, tłuszcz do smażenia (olej lub smalec)*

Ziemniaki obrać, wyflukać, zalać wrzątkiem, posolić i ugotować, uważając, by się nie rozgotowały. Odcedzić i doskonale wytrząsnąć z pary, po czym zemieć w maszynce lub przecisnąć przez praskę. Przyrządzić farsz: cebulę drobno posiekać i przesmażyć na tłuszczu. Dodać zmielone mięso, doprawić i dokładnie wymieszać. Na deskę wysypać mąkę, dodać przestudzone ziemniaki, jajko, żółtko (białko można dodać do farszu), ciasto wyrobić. Taczać gruby wałek, pokrajać na kawałki ok. 4 cm długości, formować placuszki, nakładać po trochu farszu i zalepiać. Układać na posypanej mąką desce. Na głębokiej patelni rozgrzać mocno tłuszcz i smażyć przygotowane pączki na rumiano. Przekładać je do rondla z niewielką ilością tłuszczu, podawać zaraz (powinny być gorące) z surówkami lub kwaszonkami.

## **PASZTECIKI ZIEMNIACZANE Z PARÓWKAMI**

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 620 kcal

*Składniki na ciasto ziemniaczane jak w poprzednim przepisie; 8 parówek; tłuszcz do smażenia*

Przyrządzić ciasto ziemniaczane. Parówki obrać z osłonek. Z ciasta taczać wałeczki grubości ok. 3 cm, następnie lekko rozgnieść wałkiem, układać środkiem parówki i dokładnie zalepić. Odwrócić „szwem” do spodu, po czym pokrajać na paszteciki, tak by w każdym znalazło się pół parówki. Na głębokiej patelni rozgrzać tłuszcz (powinno być go tyle, by paszteciki pływały jak pączki), wkładać paszteciki i smażyć na lekko złoty kolor. Najsmaczniejsze są podane wprost z patelni — jeśli smażyjemy ich większą ilość, należy przekładać je do płaskiego rondla bez przykrycia z niewielką ilością tłuszczu, ustawionego na płytce ochronnej na małym ogniu, a po usmażeniu wszystkich — zaraz podawać do piwa, wina lub herbaty.

## PIKANTNY PLACEK Z ZIEMNIAKÓW

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 1040 kcal

---

*1½ kg ziemniaków, 1 szklanka mąki, 2 jajka, 1 cebula, sól, pieprz, 40 dag kiełbasy zwyczajnej lub innej, puszka (5 dag) koncentratu pomidorowego, 25 dag żółtego tłustego sera (edamski, gouda), 1 łyżeczka mielonej papryki, zielona pietruszka, tłuszcz do wysmarowania formy*

Ziemniaki obrać, połowę zetrzeć na drobnej tarce razem z cebulą i zostawić na sicie do odsączenia soku; drugą połowę ugotować uważając, by się nie rozgotowały; odcedzić dokładnie wytrząsając parę. Utłuc je lub przecisnąć przez praskę. Połączyć ziemniaki gotowane i surowe, dodać jajka, mąkę, sól i pieprz do smaku — dokładnie wymieszać. Obraną z osłonki kiełbasę pokrajać w plasterki (grubą — w drobną kostkę). Ziemniaczaną masę ułożyć w dużej tortownicy lub na blaszce do pieczenia obficie wysmarowanej tłuszczem, na wierzchu cieniutko posmarować koncentratem pomidorowym, ułożyć kiełbasę, posypać grubo utartym serem i papryką, wstawić do mocno nagrzanego piekarnika. Piec pół godziny (po 15 minutach sprawdzić, czy ser nie rumieni się zbyt szybko), a gdy ser stopi się i ładnie zrumieni — placek wyjąć, posypać posiekaną zieloną pietruszką, pokrajać i zaraz podać do czerwonego wina, piwa lub herbaty.

## KURKI PO MYŚLIWSKU

Czas przyrządzenia: ok. 45 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 390 kcal

---

*50 dag świeżych kurek, 40 dag kiełbasy zwyczajnej lub innej, 1 spora cebula, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz, 2—3 ziarenka jałowca, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki*

Starannie oczyszczone grzyby wypłukać. Obraną z osłonki kiełbasę pokrajać w plasterki lub w kostki, włożyć na mocno rozgrzany tłuszcz, podsmażyć lekko rumieniąc. Dodać pokrajaną w półkrażki cebulę i gdy tylko zeszkli się (nie rumienić) — dodać grzyby i przyprawy, dusić na średnim ogniu pół godziny lekko odparowując nadmiar płynu. Grzyby podać posypane zieleniną, z pieczywem.

## GRZYBY SMAŻONE W CIEŚCIE

Czas przyrządzenia: ok. 1½ godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 340 kcal

---

*8 dużych kapeluszy suszonych grzybów; na ciasto: 5 jajek, 5 czubatych łyżek mąki, 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia, ½ płaskiej łyżeczki*

*mielonej papryki, 1/2 małej startej gałki muszkatołowej, sól, mąka do obsypania grzybów, tłuszcz do smażenia*

Oplukane grzyby namoczyć poprzedniego dnia, następnego zaś ugotować w tej samej wodzie. Gdy miękkie — wyjąć z wywaru (można zużyć go na zupę, sos lub do kapusty), ułożyć na desce, przykryć drugą i zostawić do ostygnięcia. Przyrządzić ciasto: oddzielić żółtka od białek, ubić sztywną pianę, dodać wszystkie żółtka i lekko mieszając wsypać mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia, dodać przyprawy. Ostudzone grzyby obtoczyć w mące, maczać w cieście i smażyć z obu stron na rumiano. Można podać je z gruszkami w occie lub kwaszonkami czy też borówkami.

## **SZASZŁYKI PIECZARKOWE**

Czas przyrządzania: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 330 kcal

---

*40 dag pieczarek (drobnych, świeżych, białych), 20 dag wędzonego boczku, 2 spore cebule, sól, pieprz, 8 małych lub 4 długie szpilki szaszłykowe*

Pieczarki starannie umyć (większe nawet wyszorować szczoteczką), odciąć trzony tuż przy kapeluszach (można zużyć je do krupniku czy innej zupy); cebule obrać i pokrajać na cząstki mniej więcej wielkości pieczarek, na takie same kawałki pokrajać boczek. Na szpilki szaszłykowe wbijać na przemian: pieczarkę, kawałek boczku i kawałek cebuli, aż do wypełnienia całej szpilki. Po wykonaniu wszystkich szaszłyków lekko je posolić i posypać pieprzem. Małe szaszłyki można smażyć na dużej, głębokiej patelni z mocno rozgrzanym tłuszczem, duże — umieścić na wysmarowanej tłuszczem blaszce do pieczenia i upiec szybko w bardzo mocno nagrzanym piekarniku, polewając od czasu do czasu tłuszczem. Ładnie zrumienione zaraz podać.

Można również do szaszłyków podać oddzielnie keczup.

## **PIECZARKI FASZEROWANE (na 8 porcji)**

Czas przyrządzania: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 270 kcal

---

*8 dużych młodych, białych pieczarek (brzeg kapeluszy powinien być dobrze podwinięty), 25 dag kiełbasy (średnio tłustej), 2 średniej wielkości cebule, 2 łyżki tłuszczu, sól, pieprz; 15 dag tłustego żółtego sera, mielona papryka, zielona pietruszka*

Pieczarki bardzo starannie umyć lub wyszorować szczoteczką i po dokładnym oddzieleniu trzonów zostawić w zimnej wodzie. Przyrządzić farsz: trzony pieczarek (jeśli końce są zapiaszczone, trzeba je odciąć), kiełbasę

pokrajaną na niezbyt cienkie kawałki i pokrajaną na ćwiartki cebulę włożyć na mocno rozgrzany tłuszcz i szybko podsmażyć, po czym ostudzić i zemleć. Doprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Osączyć dokładnie z wody kapelusze pieczarek. Rozgrzać tłuszcz, włożyć kapelusze wierzchem do spodu, lekko posypać solą i podrumienić nie odwracając na drugą stronę. Napełnić kapelusze farszem tworząc kopułkę, posypać startym na grubej tarce serem i odrobiną papryki, ułożyć na posmarowanej obficie tłuszczem blaszce do pieczenia, włożyć do gorącego piekarnika. Zapiekać aż ser stopi się i lekko zrumieni. Podając posypać posiekaną zieloną pietruszką.

## **PIECZARKOWE SADZONE JAJKA**

Czas przyrządzenia: ok. 30 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 260 kcal

*8 dużych, młodych pieczarek, 2 łyżki tłuszczu, 8 żółtek, sól, pieprz; do przybrania: zielona pietruszka, 4 spore liście sałaty, paski marynowanej papryki lub cząstki pomidora*

Ze starannie umytych pieczarek dokładnie usunąć trzony, włożyć na mocno rozgrzany tłuszcz wierzchem do spodu, posolić i podsmażyć nie odwracając na drugą stronę. Przełożyć na wysmarowaną tłuszczem blaszkę do pieczenia i do każdej pieczarki wkładać kolejno samo żółtko (białka składać do słoika — można użyć do sufletu czy jajecznicy). Żółtka lekko posolić i wstawić jeszcze na kilka chwil do mocno nagrzanego piekarnika. Po wyjęciu ułożyć pieczarki po dwie na liściach sałaty, żółtko obsypać wokół wianuszkami posiekanej zielonej pietruszki, przybrać paseczkiem papryki marynowanej lub świeżej, ewentualnie cząstką pomidora.

## **GRZYBY SUSZONE MIELONE (przyprawa)**

*Dowolna ilość suszonych grzybów, słoiki z pokrywkami*

Grzyby do mielenia muszą być znakomicie wysuszone, tak by można je było z łatwością przełamać (można podsuszyć w nagrzanym piekarniku uważając, aby się nie przypaliły, gdyż mają gorzkawy posmak). Zemleć je w maszynce do mięsa — maszynka musi być zupełnie sucha. Następnie zsypać do słoików przedtem wyparzonych wrzątkiem i dokładnie wytartych, po czym zamknąć szczelnie nieuszkodzonymi pokrywkami.

Grzyby tak przygotowane przechowują się znakomicie, zachowują przez cały czas aromat, są wygodne i oszczędne w użyciu, nie wymagają żadnych wstępnych zabiegów, dodaje się je wprost do potraw od początku gotowania czy duszenia.



## SOSY ZIMNE

Z sosów zimnych najpopularniejsze są majonezy. Można je podawać do zimnych mięs, galaret z ryb i drobiu, jajek, sałatek lub surówek. Przydają się również do dekorowania kanapek. Przechowuje się je w chłodnym zaciemnionym miejscu w słoikach ze szczelnym zamknięciem.

Aby uniknąć zwarzenia się majonezu w czasie ucierania, należy użyć składników o jednakowej temperaturze, a więc jajka i olej wyjąć co najmniej godzinę wcześniej z lodówki.

### MAJONEZ PODSTAWOWY (na 10 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 240 kcal

1 szklanka oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 ugotowane żółtko, 1 surowe żółtko, sól, sok z cytryny (ok. 1 łyżki), 1/2 łyżeczki cukru pudru

Ugotowane żółtko (białko można użyć do przybrania sałatki lub surówki) rozetrzeć z żółtkiem surowym i odrobiną soli, następnie wlewać cienką



strużką olej nieustannie ucierając. Po wyczerpaniu oleju, gdy sos zgęstnieje — wlać po trochu sok z cytryny, dodać cukier puder, jeszcze chwilę ucierać.

Jest to podstawowy majonez, który można odmieniać na różne sposoby: Majonez zielony — dodać 1 czubatą łyżeczkę posiekanej zielonej pietruszki lub szczypiorku.

Majonez różowy — dodać 1 łyżeczkę koncentratu pomidorowego lub 1 łyżkę posiekanego mięszu pomidora.

Majonez paprykowy — dodać 1 łyżeczkę mielonej papryki i 1 posiekany strąk świeżej lub marynowanej papryki.

Majonez chrzanowy — dodać 1 łyżkę startego chrzanu (sparzonego i skropionego kwaskiem lub sokiem z cytryny).

### **MAJONEZ OSZCZĘDNY (na 10 porcji)**

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 230 kcal

---

*1 szklanka oleju sojowego lub słonecznikowego, 1 surowe żółtko, 1 łyżeczka musztardy, odrobina soli i cukru pudru, sok z cytryny*

Rozetrzeć żółtko z musztardą, dodać odrobinę soli i nieustannie ucierając — wlewać cieniutką strużką olej. Po wyczerpaniu wszystkich składników — dodać trochę soku z cytryny (majonez staje się wówczas bardziej puszysty), doprawić odrobiną cukru pudru i ewentualnie solą.

### **MAJONEZ PIKANTNY BEZJAJECZNY CZOSNKOWY (na 10 porcji)**

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 260 kcal

---

*1 szklanka oleju sojowego lub słonecznikowego, 2 główki świeżego czosnku, sok z całej dorodnej cytryny, 1/3 płaskiej łyżeczki soli*

Czosnek obrać, zmiażdżyć, posolić i energicznie ucierać wlewając po trochu olej. Po wyczerpaniu oleju — majonez jest gotowy. Przełożyć go do czystego słoika ze szczelnym zamknięciem, przechowywać w suchym, chłodnym miejscu.

Jest to sos bardzo pikantny, o dużych wartościach bakteriobójczych i jednocześnie smakowych. Podane w przepisie 2 główki czosnku na 1 szklankę oleju są naturalnie ilością orientacyjną — w zależności bowiem od czasu przechowywania (nie zawsze prawidłowego) czosnek wysycha, zawiera mniej cennego soku, jest zatem mniej wydajny i trzeba będzie zużyć mniej oleju.

## **SOS TATARSKI** **(na 10 porcji)**

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

---

*Majonez podstawowy lub oszczędny, 1 jajko ugotowane na twardo, 1 korniszon, 1 łyżka marynowanych grzybków, pickle*

Składniki drobno posiekać i wymieszać z majonezem.

## **CHRZAN OSTRY** **DO MIĘS I WĘDLIN**

Czas przyrządzenia: ok. 25 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 120 kcal

---

*1 spory korzeń chrzanu (ok. 10 dag), sól, cukier, sok z cytryny lub kwasek*

Chrzan namoczyć w zimnej wodzie na kilka godzin, następnie obrać i zetrzeć na drobnej tarce (czynność tę dobrze jest wykonywać przy otwartym oknie, by ostre olejki eteryczne ulatniały się). Starty chrzan wyłożyć na sitko, przelać obficie wrzątkiem i zostawić do ostygnięcia. Doprawić do smaku solą, odrobiną cukru i sokiem z cytryny lub rozpuszczonym we wrzątku kwaskiem, dokładnie wymieszać i przełożyć do słoika. Przechowywać w chłodnym miejscu.

## **SOS VINAIGRETTE**

Czas przyrządzenia: ok. 5 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 140 kcal

---

*4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sok z połowy cytryny, 1/2 łyżeczki soli*

Rozetrzeć sok z cytryny z solą, dodać po trochu, stale ucierając, olej.

## **SOS VINAIGRETTE PIKANTNY**

Czas przyrządzenia: ok. 8 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 140 kcal

---

*4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, sok z połowy cytryny, 1/2 łyżeczki soli, 2 ząbki czosnku*

Czosnek rozetrzeć z solą i sokiem z cytryny. Dodać po trochu, stale ucierając, olej.

## SOS ŚMIETANOWY ŁAGODNY

Czas przyrządzenia: ok. 5 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 130 kcal

---

*1 szklanka śmietany, cukier puder, sól, ewentualnie sok z cytryny lub kwasek*

Śmietanę wymieszać dokładnie z przyprawami, dodając je do smaku. Zamiast śmietany, można użyć twarogu homogenizowanego rozartego z mlekiem. Sos jest znakomity do młodej zielonej sałaty.

## SOS ŚMIETANOWY PIKANTNY

Czas przyrządzenia: ok. 5 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 140 kcal

---

*1 szklanka śmietany, sól, musztarda, cukier puder, ewentualnie sok z cytryny lub kwasek*

Śmietanę wymieszać dokładnie z przyprawami, dodając je do smaku.

# SOSY GORĄCE NA PODSTAWIE BESZAMELU

## BESZAMEL

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 380 kcal

---

*1 pełna łyżka masła, 1 pełna łyżka mąki, 1 1/2 szklanki mleka, sól, sok z cytryny lub kwasek, starta gałka muszkatołowa*

Rozgrzać, nie rumieniąc, masło i mąkę, rozprowadzić zimnym mlekiem i stale mieszając — zagotować. Doprawić do smaku solą, sokiem z cytryny i odrobiną gałki muszkatołowej, doskonale wymieszać, odstawić z ognia. Beszamel jest sosem łagodnym, zależnie jednak od przeznaczenia można dodać różne pikantne przyprawy: pieprz, estragon, odrobinę mięty czy majeranku, zaostrzając smak i aromat. Sosu beszamelowego używa się do przyrządzenia jarzyn i zapiekanek. Na jego podstawie można „wyczarować” przeróżne znakomite sosy.

## SOS POMIDOROWY

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 450 kcal

---

*Beszamel, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, estragon, cukier, kilka łyżek bulionu, rosółu lub wywaru z jarzyn*

Przyrządzić beszamel; jeśli jest zbyt gęsty (w zależności od tego, do czego ma być użyty), można rozprowadzić go bulionem z kostki, rosółem lub wywarem z jarzyn, dodać przyprawy oraz koncentrat, chwilę gotować mieszając.

Sos ten można podać do gotowanego mięsa, rozgrzać w nim parówki obrane z osłonek, dobrze smakuje z wszelkimi makaronami lub kluskami.

## SOS PIECZARKOWY

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 390 kcal

---

*25 dag pieczarek, 1 łyżeczka tłuszczu, 1 spora cebula, sól, pieprz; beszamel*

Przyrządzić dość gęsty beszamel, biorąc tylko połowę całej ilości mleka i połowę wywaru z jarzyn lub bulionu z kostki. Pieczarki starannie wyszorować, obrać, pokrajać wraz z trzonami w plasterki. Rozgrzać połowę tłuszczu, włożyć pieczarki, lekko posolić i nie odparowując soku, dusić 5—8 minut, po czym wlać do beszamelu. Na tę samą patelnię włożyć resztę tłuszczu, mocno rozgrzać, dodać pokrajaną w cieniutkie piórka cebulę, zeszklić nie rumieniąc, dodać do sosu. Wymieszać, dusić na małym ogniu ok. 10 minut.

Nieco zagęszczony sos można zapiec na grzankach, posypując startym na grubej tarce serem.

## SOS CHRZANOWY ŁAGODNY

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 510 kcal

---

*2—3 łyżki gotowego chrzanu, beszamel, <sup>3</sup>/<sub>4</sub> szklanki śmietany, 1 surowe żółtko, sól, cukier, sok z cytryny lub kwasek*

Przyrządzić gęsty beszamel z połowy porcji mleka, dodać chrzan, roztarte ze śmietaną żółtko, podłożyć pod garnek płytkę ochronną i utrzymywać sos na małym ogniu, nie dopuszczając do wrzenia jeszcze kilka minut. Doprawić odrobiną cukru, soli i soku z cytryny, dokładnie wymieszać.

Sos ten można podać na gorąco do gotowanej szynki czy gotowanego mięsa lub na zimno — do wędlin i pieczonych mięs podawanych na zimno (sos wystudzić mieszając, by nie utworzyła się „skorupka”).



## MAKARONOWA „PIZZA”

Czas przyrządzenia: ok. 45 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 600 kcal

*20 dag cienkiego makaronu, 1 jajko, sól, mała puszczonek koncentratu pomidorowego lub 30 dag świeżych pomidorów (drobnych, obranych ze skórki), 30 dag kielbasy, 20 dag tłustego żółtego sera, mielona papryka, zielona pietruszka, tłuszcz do wysmarowania blaszki*

Zagotować 2 l wody, posolić, włożyć makaron nie łamiąc go (długie nitki w zetknięciu z wrzątkiem stopniowo miękają) i gotować 17 minut, mieszając od czasu do czasu. Następnie od razu odcedzić. Wbić jajko i energicznie wymieszać. Wyłożyć na posmarowaną tłuszczem blaszkę lub średnią tortownicę, wyrównać powierzchnię i posmarować koncentratem (można nieco go rozrzedzić odrobiną śmietany), rozłożyć plasterki kielbasy, posypać suto startym na grubej tarce serem i oprószyć papryką. Wstawić do mocno nagrzanego piekarnika i zapiekać do chwili roztopienia sera i lekkiego zrumienienia. Wyjąć z piekarnika, posypać posiekaną zieloną pietruszką, zaraz podawać.

Taką „pizzę” można podać na niedzielne drugie śniadanie, do wina lub piwa dla niespodziewanych gości.

## KLUSKI LENIWE SMAŻONE

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 290 kcal

---

*50 dag świeżego, niezbyt odcisniętego sera twarogowego, 3 jajka, 4 płaskie łyżki mąki, sól, tarta bułka zmieszana pół na pół z mąką do obsypania, tłuszcz do smażenia; cukier puder z wanilią lub cynamonem do posypania*

Twaróg rozgnieść widelcem, dodać po jednym żółtku dobrze rozcierając; ubić sztywną pianę z białek, dodać do sera delikatnie mieszając i wsypując po trochu mąkę. Wyłożyć masę na stolnicę posypaną mąką zmieszaną z tartą bułką, utoczyć waleczek, spłaszczycy na grubość ok. 1 cm, pokrajać na ukośne kluski długości ok. 5 cm. Kłaść na rozgrzany na patelni tłuszcz, smażyć z obu stron na rumiano; zaraz podawać posypane cukrem pudrem z wanilią lub cynamonem.

Jest to pożywny deser lub drugie śniadanie dla dzieci idących na drugą zmianę do szkoły.

## NALEŚNIKI ŚNIADANIOWE

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 430 kcal

---

*1½ szklanki mąki, ok. 2 szklanek mleka pół na pół z wodą, 3 jajka, ½ łyżeczki soli, 1 łyżka oleju sojowego, starta gałka muszkatołowa, 2—3 łyżki oleju lub kawałek słoniny do smarowania patelni*

Do smażenia naleśników najlepiej jest użyć dwóch patelni — praca postępuje wówczas bardzo szybko (smażą się doskonale na patelni teflonowej lub tzw. cygańskiej — powinna być idealnie czysta, wytarta do sucha). Jeśli do smażenia używa się oleju, trzeba przygotować tampon z waty owiniętej w podwójnie złożony kawałek gazy, zebrane zaś razem końce owinąć mocną nicią tak by tworzyły „trzonek”. Na spodku przygotować olej, przy użyciu słoniny — grubszą kostkę wbić na widelec.

Przygotować ciasto: do garnka wsypać mąkę, wbić całe jajko i 2 żółtka (białka składać na misce) i wlewając po trochu mleko z wodą dokładnie rozcierać grudki, dodać olej, następnie zmiksować lub ubić trzepaczką do piany. Do gładkiej masy dodać sztywno ubitą pianę, sól i startą gałkę, lekko wymieszać i zostawić na 5 minut. Mocno rozgrzaną patelnię natrzeć dokładnie tłuszczem, nalewać wazową łyżką ciasto zataczając okrężnym ruchem tak, by ciasto rozlało się po dnie równą warstwą (niezbyt grubą). Ustawić patelnię na wyregulowanym średnim ogniu i smażyć po kilkanaście sekund z obu stron. Naleśniki składać na odwrócony do góry dnem talerz.

Naleśniki można posmarować dżemem, twarożkiem rozartym z truskawkami lub innymi miękkimi owocami, ewentualnie dowolną masą.

## BLINY PO POLSKU

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 280 kcal

---

*1 szklanka kaszy gryczanej, 3 jajka, szczypta soli i cukru, 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia, tłuszcz (smalec lub olej sojowy), cukier puder z wanilią i konfitury*

Mąki gryczanej nie można kupić ani na bazarach, ani w sklepach — należy więc kaszę zemleć w młynku, a następnie wymieszać z proszkiem do pieczenia. Ubić pianę z białek (żółtka składać do garnuszka), dodać wszystkie żółtka i lekko mieszając sypać mąkę gryczaną. Na patelni mocno rozgrzać tłuszcz, kłaść łyżką spore porcje dość gęstej masy, lekko je rozplaszczając. Smażyć z obu stron na rumiano. Podawać gorące, posypane cukrem i oddzielnie konfiturę.

Można je również podać jako danie pikantne posypując domowym parmezanem, do wszelkiego rodzaju „pikanterii”.

## SŁODKIE PLACUSZKI Z RYŻU

Czas przyrządzenia: ok. 45 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 570 kcal

---

*25 dag ryżu, sól, 10 dag masła, 3 jajka, 3 łyżki cukru, tarta bułka do obsypania, tłuszcz do smażenia, cukier puder z wanilią do posypania*

Zagotować w dużym rondlu wodę, posolić, wsypać ryż i od chwili zawrzenia — gotować 6 minut. Następnie osączyć dokładnie na sicie, włożyć z powrotem do rondla, wymieszać z masłem i utrzymywać jeszcze przez 25 minut pod przykryciem w średnio nagrzanym piekarniku. (Ryż można ugotować poprzedniego dnia.) Do wystudzonego — dodać żółtka ubite z cukrem, po czym lekko wymieszać ze sztywno ubitą pianą z białek. Niezbyt duże porcje masy ryżowej obtaczać w tartej bułce, formować placuszki i smażyć je na mocno rozgrzanym tłuszczu z obu stron na rumiano. Podawać posypane cukrem pudrem z wanilią.

## ZAPIEKANKA ŚNIADANIOWA LETNIA Z OWOCAMI

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 410 kcal

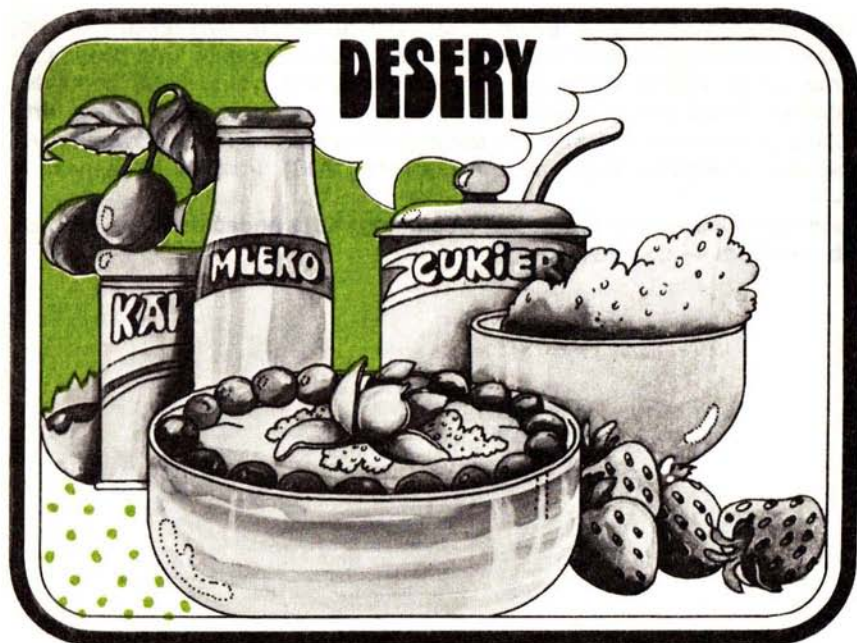
---

*8 sporych, niezbyt cienkich kromek czerstwej bułki, 2 szklanki mleka, cukier waniliowy, 2—3 łyżki wiórków kokosowych, ok. 40 dag truskawek, poziomek lub malin, 3—4 białka, 4 pełne łyżki cukru, tłuszcz i tarta bułka do posypania owoców i wysypania formy*

Kromki bułki namoczyć w letnim mleku tylko na tyle, by były lekko wilgotne, ułożyć na posmarowanej tłuszczem blaszce do pieczenia, suto posypanej tartą bułką. Wiórki kokosowe zmieszać z pełną łyżką tartej bułki. Na plastrach bułki ułożyć truskawki, przykryć je starannie wiórkami z tartą bułką, nałożyć warstwę sztywno ubitej piany z cukrem nie wyrównując jej. Wstawić do średnio nagrzanego piekarnika (180C) i zapiec na jasnozłoty kolor.

Zapiekanka najsmaczniejsza jest ciepła, można ją podać do kawy, herbaty lub dzieciom — do mleka.





Proponowane desery można podać dzieciom uczęszczającym do szkoły na drugą zmianę i jadającym podstawowy posiłek — obiad — o późnej porze; nadają się również doskonale na uzupełnienie każdego skromniejszego obiadu dla całej rodziny.

## MUS TRUSKAWKOWO-TWAROŻKOWY

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 420 kcal

*2 serki homogenizowane, 40 dag miękkich owoców (truskawki, poziomki lub maliny), 4 łyżki z małym czubkiem (ok. 10 dag) cukru, cukier waniliowy, 3 jajka*

Starannie opłukane owoce dokładnie osączyć z wody na sicie i odłożyć niewielką część do przybrania. Resztę lekko rozgnieść z połową cukru. Serki rozetrzeć z cukrem waniliowym. Oddzielić żółtka od białek, utrzeć z pozostałą ilością cukru. Ubić sztywną pianę, dodając pod koniec po trochu: żółtka, owoce i serki, rozłożyć na miseczki, przybrać owocami. Jeżeli mus przygotowuje się wcześniej, to należy pod koniec ubijania piany dodać 1 płaską łyżkę żelatyny zmiękzonej w 2 łyżkach zimnej wody, a następnie rozpuszczonej w jak najmniejszej ilości wrzątku.

## **KREM ŚMIETANKOWO-POZIOMKOWY**

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 380 kcal

*1/2 l bitej śmietanki pełnotłustej, 2 szklanki poziomek, 2 płaskie łyżki cukru pudru, 1 płaska łyżka żelatyny*

Krem ten można przyrządzić ze śmietanki zbieranej z pełnego mleka (następnie ubitej) lub z gotowej ubitej już śmietanki, zwykła śmietanka nie ubija się.

Poziomki wysypać na sito i delikatnie przepłukać przyszcicowym stumieniem zimnej wody, po czym bardzo dokładnie osączyć. Do ubitej śmietanki dodać po trochu cukier puder, poziomki, z których odłożyć niewielką ilość do przybrania, wreszcie żelatynę uprzednio zmiękczoną w niewielkiej ilości zimnej wody, następnie rozpuszczoną w jak najmniejszej ilości wrzątku i ostudzoną. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać, rozłożyć na miseczki, posypać z wierzchu poziomkami i ochłodzić w lodówce.

## **BUDYŃ WANILIOWY „ZEBRA”**

Czas przyrządzenia: ok. 25 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 430 kcal

*1 opakowanie budyniu waniliowego, 3 szklanki mleka, 3 żółtka, 2 pełne łyżki cukru, 1 pełna łyżka kakao; do przybrania: trochę osączonych konfitur (np. z wiśni lub borówek) lub świeże owoce*

Z mleka przeznaczonego na budyń odlać  $\frac{3}{4}$  szklanki, rozprowadzić w nim proszek budyniowy. Jednocześnie zagotować resztę mleka, wlać mleko z budyniem i mieszając zagotować. Żółtka ubić z cukrem, dodać do budyniu, ustawić garnek na płytce ochronnej, na niewielkim ogniu i utrzymywać jeszcze 5 minut mieszając i nie dopuszczając, by budyń się zagotował. Oddzielić połowę budyniu, do reszty dodać pełną łyżkę kakao, dokładnie wymieszać i jeszcze chwilę utrzymywać na małym ogniu. Po przestygnięciu wyłożyć budyń cienkimi warstwami na miseczki (jedną kakaową, drugą waniliową), przybrać osączonymi konfiturami lub świeżymi owocami; postawić w chłodnym miejscu do zupełnego ostygnięcia.

## **GALARETKA KRYSZTAŁOWA**

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
(bez czasu krzepnięcia)  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 400 kcal

*1 opakowanie galaretki wiśniowej, 1 opakowanie galaretki pomarańczowej, 1 opakowanie galaretki cytrynowej, 1/4 l bitej śmietanki; do przybrania: cieniutkie piórka smażonej skórki pomarańczowej lub kilka paseczków galaretki pomarańczowej*

Deser należy przyrządzić na kilka godzin wcześniej lub po przyrządzeniu galaretek (każdej oddzielnie) i ostudzeniu wstawić do lodówki do całkowitego zastygnięcia. Galaretki wyłożyć na talerzyki i niezbyt drobno posiekać. Następnie układać warstwami w czterech pucharkach, zaczynając od wiśniowej i kończąc na cytrynowej. Przybrać bitą śmietanką i paseczkami skórki pomarańczowej. Jest to dekoracyjny i smaczny deser.

## SOS WANILIOWY

Czas przyrządzenia: ok. 20 min

Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 447 kcal

---

*1 1/2 szklanki mleka, 1 płaska łyżeczka mąki, 3 żółtka, 1 pełna łyżka cukru, 1 torebka cukru waniliowego lub kawałek wanilii*

Z zimnego mleka odlać kilka łyżeczek i rozprowadzić nim mąkę. Resztę mleka mocno podgrzać, dodać mleko z mąką i zagotować. Żółtka ubić z cukrem i cukrem waniliowym (lub drobnutko pokrajaną wanilią), wlać trochę gorącego mleka, wymieszać, dodać do reszty mleka, postawić garnek na płytce ochronnej, na niewielkim ogniu i podgrzewać, mieszając od czasu do czasu, by sos zgęstniał, lecz nie zagotował się. Po odstawieniu z ognia — sos ostudzić mieszając.

Na bazie tego sosu można przyrządzać sosy owocowe, np. malinowy, poziomkowy czy truskawkowy. Owoce należy wówczas dokładnie umyć, obrać z szypułek i zmiksować z ostudzonym sosem (owoce z drobnymi pestkami można wcześniej przetrzeć przez sito). Dobrze smakują do legumin z ryżu czy kaszy manny.

W ten sam sposób można przyrządzić sos czekoladowy lub kakaowy, dodając czekoladę sproszkowaną lub startą na tarce do utartych z cukrem żółtek, kakao zaś przed zagotowaniem mleka z mąką.



## NAPOJE GORĄCE

### KAWA ZBOŻOWA INSTANT Z MLEKIEM

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 150 kcal

*4 łyżeczki kawy („Inki”), 4 szklanki gorącego mleka, 4 łyżeczki cukru*

Kawę i cukier wsypać do garnuszka, zalać odrobiną gorącego mleka i rozetrzeć energicznie łyżeczką, dopełnić mlekiem. Rozlać do pozostałych trzech garnuszków lub szklanek, uzupełnić pozostałym mlekiem nieco przestudzonym.

### KAWA NATURALNA INSTANT

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 140 kcal

W ten sam sposób jak wyżej można przyrządzić dla dorosłych kawę naturalną instant.

## KAWA NATURALNA „Z PIANKĄ”

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 80 kcal

---

*4 czubate łyżeczki kawy naturalnej instant, 2 łyżeczki cukru, wrzątek*

Kawę z cukrem rozetrzeć bardzo energicznie wlewając kilka kropli wrzątku, dopełnić wrzątkiem, od razu podać. Najlepszy efekt osiąga się przyrządzając każdą porcję oddzielnie — na powierzchni tworzy się wówczas spora warstewka pianki.

## KAWA PO WIEDEŃSKU

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 170 kcal

---

*4 łyżeczki kawy naturalnej, wrzątek, 4 łyżki pełnotłustej śmietanki kremówki lub gotowej ubitej śmietanki*

Świeżo zmieloną kawę wsypać do wyparzonego litrowego dzbanka, zalać do  $\frac{3}{4}$  wysokości wrzątkiem, szczelnie przykryć, postawić na płytce ochronnej na małym ogniu, nie dopuszczając do zagotowania (ok. 5 minut). Gdy fusy opadną na dno — rozlać kawę do gorących filiżanek lub szklanek, do każdej wlać trochę śmietanki lub ułożyć na wierzchu łyżkę bitej śmietanki.

## KAKAO CODZIENNE

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 260 kcal

---

*2 łyżeczki kakao, 4 szklanki mleka, 3 łyżki cukru*

Kakao rozprowadzić niewielką ilością zimnego mleka, resztę mleka doprowadzić prawie do wrzenia, dodać kakao, cukier i zagotować. Lekko przestudzić, rozlać do szklanek.

## KAKAO ODŻYWCZE Z PIANKĄ

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 330 kcal

---

*3 łyżeczki kakao,  $\frac{3}{4}$  l mleka, 3 jajka, cukier waniliowy, 3 łyżki cukru*

Kakao rozprowadzić niewielką ilością zimnego mleka, resztę zagotować dodając kakao. Oddzielić żółtka od białek. Żółtka ubić z 2 łyżkami cukru, wlać trochę gorącego kakao, wymieszać, wlać do reszty i mieszać

utrzymywać chwilę na gorącej płycie, nie dopuszczając do zawrzenia, po czym odstawić z ognia. Ubić sztywną pianę z białek, dodać pod koniec resztę cukru i cukier waniliowy. Rozlać kakao do filiżanek, ułożyć na wierzchu „kopkę” piany.

## HERBATA NATURALNA

Czas przyrządzenia: ok. 15 min

Jest bardzo wiele rodzajów herbaty. Napojem z tego wspaniałego produktu można raczyć się w ciągu całego dnia. Jego smak i aromat zależy od odpowiedniego doboru co najmniej trzech rodzajów suchej herbaty według własnego smaku i upodobania. Po starannym wymieszaniu — sypką herbatę należy przechowywać w szczelnie zamkniętym słoju lub w puszcze. Do zaparzenia zaś dobrej herbaty trzeba użyć porcelanowego, fajansowego względnie szklanego imbryczka, każdorazowo starannie umytego i opłukanego wrzątkiem. Nie mniej ważny jest sposób parzenia:

Do nagrzanego imbryczka (ustawionego na płytce ochronnej na małym ogniu) wsypać suchą herbatę licząc po łyżeczce na szklankę, zalać niewielką ilością wrzątku, przykryć szczelnie i zostawić na 5 minut, nie dopuszczając do zawrzenia. Dopełnić wówczas wrzątkiem, ogrzewać w ten sam sposób jeszcze przez 3—4 minuty, po czym nalewać do szklanek. Znawcy twierdzą, że woda na herbatę powinna być tylko raz zagotowana i od razu użyta do parzenia. Jest to rada znakomita w odniesieniu do wody źródlanej. Miejska woda wodociągowa jest chlorowana, musi być zatem gotowana od chwili zawrzenia przez 3 minuty w otwartym imbryku, by pozbawić ją przykrego zapachu związku chlorofenolu.

## MLEKO MUSZKATOWE ODŻYWCZE

Czas przyrządzenia: ok. 10 min

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 230 kcal

*4 szklanki mleka, 4 łyżeczki miodu, 4 żółtka, 4 czubate łyżeczki cukru, 1 płaska łyżeczka startej gałki muszkatołowej*

Mleko z miodem zagotować. W dużym kubku utrzeć żółtka z cukrem, a gdy są doskonale spienione, wlewać po trochu gorące mleko z miodem i wsypać startą gałkę, dobrze wymieszać. Pić letnie.

W starym sztambuchu prababci przy przepisie tym widnieje wzmianka: „mleko dla ozdowieńców, wyniszczonych chorobą i cierpiących na bezsenność”.

## NAPOJE ZIMNE

### KOKTAJL „ŻURAWINKA”

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 250 kcal

---

*4 świeże kefiry lub przegotowane, ostudzone mleko, ewentualnie mleko zsiadłe, 15 dag dobrze dojrzałych żurawin, 4 łyżki cukru pudru*

Żurawiny przebrać, opłukać wrzątkiem, po czym przetrzeć przez sitko; mleko świeże przegotować i ostudzić. Mleko zsiadłe, kefir czy zimne mleko wlać do dzbanka, dodać sok z żurawin i 3 pełne łyżki cukru pudru, zmiksować lub ubić trzepaczką do piany. Jeśli koktajl jest mało słodki — jeszcze trochę dosłodzić i chwilę miksować, rozlać do wysokich szklanek i zaraz podawać.

### KOKTAJL POMARAŃCZOWY

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 200 kcal

---

*Sok wyciśnięty z 4 pomarańczy, 4 szklanki przegotowanego i ostudzonego mleka, cukier puder, ewentualnie trochę soku z cytryny*

Pomarańcze dokładnie wyszorować szczoteczką, sparzyć wrzątkiem, osuszyć, po czym okrajać z nich jak najcieniej skórkę (zwinąć ją w 4—5 ruloników, spiąć wykałaczką i zostawić). Sok pomarańczowy, mleko i cukier wlać do dzbanka, zmiksować lub ubić trzepaczką do piany. Jeśli koktajl jest zbyt mdły — można dodać trochę soku z cytryny i jeszcze chwilę miksować. Rozlać koktajl do wysokich szklanek, zaczepiając za brzeg każdej spiralną skórkę pomarańczowej.

### KOKTAJL BANANOWY (na 5 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 320 kcal

---

*1 l mleka, 3 dag migdałów słodkich, 1 migdałek gorzki, 2 czubate łyżki cukru, 4 banany, odrobina soku z cytryny*

Migdały zalać wrzątkiem i zostawić na 10 minut. Następnie obrać z łupinek, posiekać niezbyt drobno i dodać do mleka, zagotować dodając cukier, precedzić i wystudzić. Banany sparzyć wrzątkiem, obrać z łupiny, pokrajać na niezbyt cienkie plasterki, z których odłożyć dziesięć do przy-

brania (od razu skropić je sokiem z cytryny, by nie szerniały). Resztę bananów włożyć do ostudzonego mleka, zmiksować i rozlać do wysokich szklanek. Na brzegu każdej zatknąć po dwa z odłożonych plasterków.

## **KOKTAJL KAROTENOWY MLECZNY (na 8 porcji)**

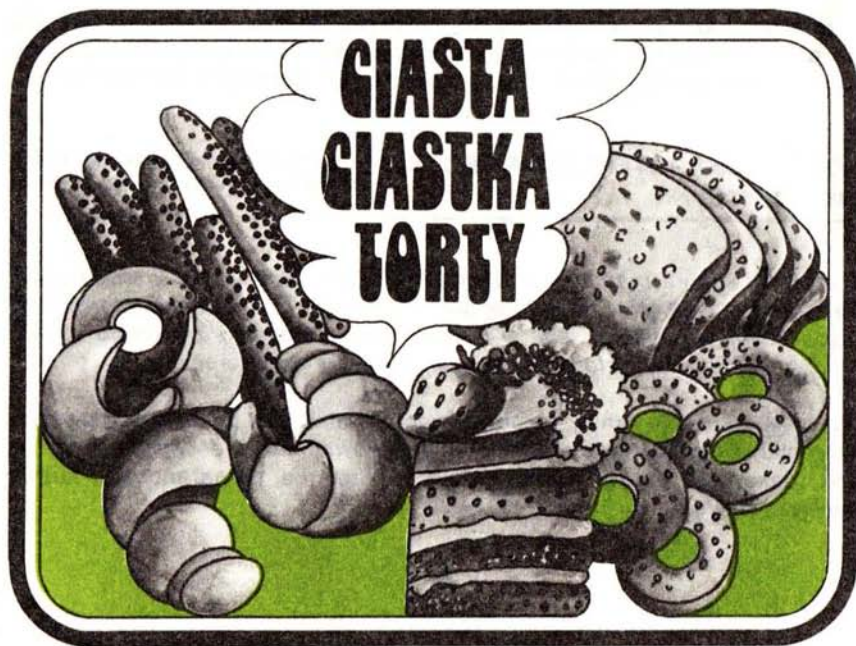
---

Czas przyrządzenia: ok. 20 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 90 kcal

*2 szklanki soku z marchwi, 2 szklanki soku pomidorowego, 2 strąki żółtej papryki, 1 płaska łyżeczka otartej skórki z cytryny (przedtem wyszorowanej i sparzonej wrzątkiem), sól, 1 łyżka cukru, 2 szklanki zsiadłego mleka, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki, 4 plastry pomarańczy*

Paprykę starannie umyć, wypestkować i drobniutko pokrajać. Wszystkie składniki połączyć, bardzo dokładnie zmiksować, nalać do wysokich szklanek, dekorując brzeg każdej połówką plasterka pomarańczy z ładnie naciętą skórką.





## CIASTA KRUCHE

### CIASTO KRUCHE WYBORNE (na 10 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
(bez czasu chłodzenia)

Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 420 kcal

*50 dag mąki pszennej, 25 dag masła lub masła roślinnego, 4 żółtka, 1/2 białka, 1 łyżka cukru pudru utłuczonego z wanilią, skórka otarta z cytryny (wyszorowanej i sparzonej wrzątkiem), szczypta soli*

Wszystkie składniki przesiekać nożem, szybko zagnieść gładkie ciasto, schłodzić w lodówce przez godzinę.

Kruche ciasta (w stanie surowym) można przechowywać w lodówce w najchłodniejszym sektorze (nie w zamrażalniku) nawet 7 dni. Natomiast po upieczeniu należy je przechowywać w temperaturze pokojowej; w przeciwnym razie kruche ciastka lub torty twardnieją.

## **CIASTO KRUCHE** (na 10 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
(bez czasu chłodzenia)  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 400 kcal

---

*50 dag mąki pszennej, 25 dag masła, margaryny lub masła roślinnego, 2 żółtka, 1/2 białka, 1 dag drożdży, cukier waniliowy, szczypta soli, otarta skórka z cytryny (wyszorowanej i sparzonej wrzątkiem)*

Wszystkie składniki przesiekać nożem, drożdże rozetrzeć z mąką na sucho; następnie zagnieść ciasto nie wyrabiając długo — tylko tyle, by wszystkie składniki dobrze się połączyły. Uformować kostkę, zawinąć w folię, schłodzić w lodówce przez godzinę.

## **CIASTO PÓLKRUCHE** (na 10 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 400 kcal

---

*50 dag mąki pszennej, 20 dag masła lub masła roślinnego, 1/2 szklanki śmietany, 1 dag drożdży, 1 żółtko, 1/2 białka, szczypta soli, 1 łyżka cukru pudru, cukier waniliowy lub 1/2 laski wanilii utłuczonej z 1 łyżeczką cukru, otarta skórka z cytryny (wyszorowanej i sparzonej wrzątkiem)*

Sposób wykonania jak wyżej, natomiast wszelkie ciasta z zawartością śmietany należy zużyć od razu po sporządzeniu.

## **CIASTO ŚMIETANOWE**

Czas przyrządzenia: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 360 kcal

---

*4 szklanki mąki, 1 szklanka śmietany (gęstej, niezbyt kwaśnej), 25 dag masła lub margaryny, szczypta soli, „orzeszek” drożdży (ok. 2 dag)*

Mąkę przesiekać z tłuszczem, dodać drożdże rozarte ze śmietaną, wsypać szczyptę soli i bardzo dobrze wyrobić na elastyczne, miękkie ciasto. Zaraz zużyć.

Jest to znakomite ciasto na wszelkiego rodzaju ciasteczka, paluszki i pascetiki.

## **CIASTO „TOPIONE”**

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
(bez czasu „topienia”)  
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 550 kcal

---

*50 dag mąki, 50 dag masła, 3 dag drożdży, szczypta soli*

Mąkę przesiekać z tłuszczem i drożdżami rozartymi na sucho z mąką, dodać odrobinę soli — zagnieść ciasto. Uformować kulę, zawinąć ją szczelnie w ściereczkę i włożyć do dużego garnka lub wiaderka z zimną wodą, zostawić tak do następnego dnia (ciasto powinno moczyć się 8—10 godzin).

Po wyjęciu z wody zaraz przyrządzić ciastka.

## **KRUCHY TORCIK (na 20 porcji)**

Czas przyrządzania: ok. 1 1/2 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 300 kcal

---

*Ciasto półkruche, 30 dag kwaskowego dżemu, trochę esencji rumowej; na polewę: 2 łyżki masła, 3 łyżki cukru, 3 łyżki kakao, 3 łyżki mleka, cukier waniliowy*

Ciasto podzielić na 3 równe części; upiec w dobrze gorącym piekarniku 3 cienkie krążki, zsuwając każdy od razu po upieczeniu na czysty papier (pieką się bardzo szybko!). Dżem rozetrzeć, dodając kilka kropli esencji rumowej. Placki smarować niezbyt grubo dżemem, układając jeden na drugim. Następnie przykryć deseczką, obciążyć i zostawić na 2—3 godziny. Przyrządzić polewę kakaową: masło, kakao, cukier i mleko podgrzewać na niezbyt silnym ogniu aż do rozpuszczenia cukru, chwilę ucierać, po czym od razu wyłączyć na torcik i rozsmarować długim nożem po całej powierzchni tak, by polewa lekko skapywała po brzegach torciku. Zostawić do zastygnięcia polewy.

## **ŚLIWKOWIEC**

Czas przyrządzania: ok. 30 min  
(bez czasu chłodzenia)  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 5630 kcal

---

*Ciasto kruche, słoik dobrych niezbyt kwaśnych powideł, 15 dag łuskanych orzechów włoskich*

Ciasto pokrajać w plastry grubości ok. 1/2 cm, wyłożyć nim blaszkę do pieczenia, zgniatając miejsca złączenia palcami. Podpiec na kolor słomki. Na wierzchu rozłożyć cienką warstwę powidła (jeśli są zbyt rzadkie, można dodać trochę rozkruszonych na proszek herbatników), posypać posiekanymi orzechami. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku (250C). Gdy orzechy lekko się zrumienią — wyjąć.

Jeśli powidła były dość kwaśne — można zaraz po wyjęciu z piekarnika — posypać placek cukrem pudrem z wanilią.

## KRUCHE CIASTO Z OWOCAMI (na 8 porcji)

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 710 kcal

---

*Ciasto kruche, 50 dag jakichkolwiek miękkich owoców, 1/2 l ubitej śmietanki, 1 łyżka cukru pudru z wanilią, tarta bułka*

Tortownicę wyłożyć ciastem, wylepiając nim brzeg do połowy wysokości, nakłuć widelcem spód, wstawić do dość mocno nagrzanego piekarnika (250C), upiec na jasnożółty kolor. Po ostudzeniu posypać ciasto tartą bułką, ułożyć oczyszczone z szypulek, opłukane i osączone owoce (porzeczki, maliny, truskawki), posypać cukrem pudrem z wanilią, rozłożyć na wierzchu śmietankę, zaraz podać.

## MAZUREK KOKOSOWY

Czas przyrządzenia: ok. 1 1/2 godz.  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 6960 kcal

---

*Na ciasto: 50 dag mąki, 30 dag masła lub masła roślinnego, 3 żółtka, 1 jajko, 10 dag cukru pudru, otarta skórka z cytryny (wyszorowanej i sparzonej); na masę: 25 dag wiórków kokosowych, 1 szklanka słodkiej śmietanki, 20 dag cukru pudru, cukier waniliowy, 3 białka, 3 łyżki mąki ziemniaczanej, sok z 1 cytryny*

Z podanych składników zagnieść kruche ciasto i zostawić na godzinę w lodówce. Z połowy ciasta krajać plastry grubości 1/2 cm i wyłożyć nimi, lekko rozgniatając, dwie małe tortownice lub dużą blaszkę, formując brzeg wysokości 2 cm.

Przygotować masę kokosową: wiórki wymieszać ze śmietanką, cukrem, sokiem z cytryny, dodać drobniutko posiekaną wanilię lub cukier waniliowy, sztywno ubitą pianę oraz mąkę ziemniaczaną — lekko wymieszać. Wyłożyć na ciasto posmarowane białkiem, wyrównać i upiec w dobrze gorącym piekarniku na jasnożółty kolor. Jeśli zacznie rumienić się zbyt szybko — przykryć folią aluminiową lub papierem pergaminowym.

Po ostudzeniu można mazurek połączyć cienką warstwą lukru czekoladowego.

## KRUCHE PIEROŻKI Z JABŁKAMI

Czas przyrządzenia: ok. 1 1/2 godz.  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 4900 kcal

---

*Ciasto kruche, 50 dag jabłek (renety, bojkeny), 10 dag tuskanych zmielonych orzechów, tłuszcz do wysmarowania formy, cukier puder z wanilią do posypania*

Ciasto schłodzić. Jabłka obrać, podzielić na cząstki jak pomarańczę, usunąć gniazdko pestkowe. Ciasto rozwałkować niezbyt cienko, pokrajać na kwadraty (zależne od wielkości jabłek), układać na nich cząstki jabłek obtoczone dokładnie w orzechach, złożyć w trójkąty zlepiając tylko na „wierzchołku” i pozostawiając dwa rożki otwarte. Ułożyć pierożki na blaszce cienko posmarowanej tłuszczem, upiec w dość mocno nagrzanym piekarniku (220C) lekko rumieniąc. Zaraz po wyjęciu z piekarnika i zdjęciu z blaszki, posypać obficie cukrem pudrem z wanilią.

## **CIASTKA „KAWALERSKIE OCZKA”**

Czas przyrządzenia: ok. 25 min  
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 570 kcal

*Ciasto „topione”, cukier puder z wanilią do posypania, osączona konfitura z wiśni*

Ciasto po wyjęciu z wody osuszyć w ściereczce, ułożyć na posypanej mąką stolnicy i krótko wyrobić, nie podsypując już mąką. Utoczyć w dłoniach kulki wielkości włoskiego orzecha, robiąc w środku palcem dołek. Ułożyć ciastka na posypanej mąką blaszce do pieczenia, wstawić do dość mocno nagrzanego piekarnika (220C), upiec na kolor słomki. Zdejmować z blaszki ostrożnie, gdyż ciasto jest bardzo delikatne. Ułożyć od razu na paterze, posypać przez sitko obficie cukrem pudrem z wanilią, do dołków włożyć po jednej dobrze osączonej wisience.

Ciasteczka te, choć nieco kłopotliwe w przygotowaniu są znakomite i wyglądają bardzo dekoracyjnie.

## **WIANUSZKI WANILIOWE**

Czas przyrządzenia: ok. 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> godz.  
Wartość kaloryczna 10 dag: ok. 365 kcal

*Ciasto śmietanowe, 1 jajko do smarowania, cukier waniliowy do posypania, masło do posmarowania blaszki*

Z ciasta śmietanowego tacać nieco cieńsze niż ołówek wałeczki, łączyć w niewielkie kółka, zostawiając jeden dłuższy koniec. Owinąć nim kółko tak, by powstał wianuszek. Po wykonaniu wszystkich ciasteczek maczać każdy w rozbitym jajku, następnie w cukrze waniliowym, układać na blaszce do pieczenia wysmarowanej masłem. Piec w średnio nagrzanym piekarniku (200C) na rumiano.

Wianuszki przechowują się bardzo dobrze w blaszanym pudełku lub słoju ze szczelnym zamknięciem.

# CIASTA UCIERANE

## BABKA MARMURKOWA

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 4950 kcal

---

*5 jajek, mąki, masła lub margaryny i cukru tyle, ile ważą jajka, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżka z małym czubkiem kakao, rodzyнки, smażona skórka pomarańczowa; tłuszcz i tarta bułka do wysmarowania formy; na lukier „śnieżny”: 3 pełne łyżki cukru pudru,  $\frac{1}{3}$  surowego białka, sok z połowy małej cytryny lub odrobina kwasu*

Jeżeli jajka i tłuszcz przechowywane były w lodówce — należy wyjąć je co najmniej na 2 godziny wcześniej, by masa w czasie ucierania nie zwarzyła się. Rodzyнки sparzyć na sitku i osuszyć w ściereczce. Masło lub margarynę dobrze utrzeć w makutrze, dodawać po jednym jajku, po trochu cukru i mąki zmieszanej z proszkiem do pieczenia. Po wyczerpaniu składników podzielić masę na dwie części: do jednej dodać kakao i dobrze rozetrzeć, by nie było grudek; do drugiej — drobnitko pokrajaną smażoną skórkę pomarańczową i rodzyнки (sparzone na sitku i starannie osuszone w ściereczce). W dobrze wysmarowanej tłuszczem średniej tortownicy z „kominkiem”, wysypanej tartą bułką kłaść łyżką na przemian ciasto z bakaliami i ciasto kakaowe. Wstawić do średnio nagrzanego piekarnika (220C) i piec ok. 40 minut. W połowie pieczenia sprawdzić czy ciasto ładnie rośnie, a przed wyjęciem sprawdzić patyczkiem czy upieczone. Jeśli ciasto nie lepi się do patyczka, otworzyć piekarnik i zostawić tak jeszcze na 10 minut. Następnie ciasto wyjąć, odpiąć obręcz tortownicy i zdjąć, po całkowitym zaś ostygnięciu ciasta połączyć z wierzchu „śnieżnym” lukrem. Lukier: cukier puder lekko zwilżyć sokiem z cytryny lub kwasem, dodać białko i energicznie rozcierać aż zbieleje.

## SERNIK WIEDEŃSKI

Czas przyrządzenia: ok. 1 $\frac{1}{2}$  godz.  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 6890 kcal

---

*1 kg dobrego tłustego sera, 20 dag masła, 8 jajek, 1 szklanka cukru, 2 ugotowane ziemniaki, 1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, szczypta soli, cukier waniliowy lub  $\frac{1}{2}$  laski wanilii utłuczonej z cukrem, 2 krople olejku migdałowego, 10 dag smażonej skórki pomarańczowej, otarta skórka z cytryny (wyszorowanej i sparzonej); tłuszcz i tarta bułka do wysmarowania formy; na lukier kakaowy: 2 łyżki masła, 2 łyżki cukru, 3 łyżki z małym czubkiem kakao, 3 łyżki mleka, cukier waniliowy; do przybrania: 5 dag słodkich migdałów zaparzonych wrzątkiem i obranych lub trochę posiekanych orzechów*

Przygotować wszystkie składniki: rodzynki dobrze umyć i sparzyć na sitku wrzącą wodą, dokładnie osączyć; skórkę pomarańczową pokrajać w drobną kostkę; mąkę ziemniaczaną wymieszać z proszkiem do pieczenia; ser zemleć wraz z ziemniakami w maszynce z drobnym sitkiem. Makutrę ustawić na zwilżonej ściereczce, włożyć masło (powinno być wraz z jajkami wcześniej wyjęte z lodówki), ucierać dodając kolejno: po jednym żółtku (białka składać na misce), po łyżce cukru i po dwie łyżki zmielonego sera. Po wyczerpaniu składników — dodać sztywno ubitą pianę z białek wraz z cukrem waniliowym, mąkę ziemniaczaną z proszkiem do pieczenia i już tylko lekko wymieszać. Ułożyć masę serową w średniej wielkości tortownicy wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką, wstawić do nagrzanego piekarnika (170C) i piec 45 minut. Na 15 minut przed dopieczaniem sprawdzić czy sernik ładnie się rumieni — jeśli trzeba, zwiększyć lub zmniejszyć płomień. W czasie pieczenia nie poruszać tortownicą. Po wyjęciu z piekarnika obkładać sernik nożem tuż przy brzegach tortownicy (sernik stygnąc opada wówczas równo), odpiąć obręcz i zostawić do całkowitego ostygnięcia.

Przygotować lukier kakaowy: masło, mleko, cukier, kakao i cukier waniliowy rozgrzać mieszając do rozpuszczenia cukru, zestawić z ognia, chwilę ucierać i od razu posmarować sernik. Brzeg obsypać wianuszkami migdałów lub orzechów.

## **PASCHA (na 8 porcji)**

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 450 kcal

*2 l mleka, 6 żółtek, 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> szklanki kwaśnej śmietany, <sup>1</sup>/<sub>2</sub> szklanki stopionego masła, 2 szklanki cukru pudru, 5 dag migdałów, kilka marmoladek, 1 laska wanilii, 5 dag małych, czarnych rodzynek-koryntek, 5 dag rodzyneków zwykłych, 5 dag smażonej skórki pomarańczowej*

Żółtka utrzeć ze śmietaną; w tym czasie zagotować mleko, do wrzącego wlać, mieszając, śmietaną z żółtkami — mleko powinno zwarzyć się i zbić w kłaczkę — jeśli to nie nastąpi, dodać łyżkę soku z cytryny. Możliwie szybko ostudzić wstawiając garnek do zimnej wody. Następnie nylonowe sitko wyłożyć podwójnie złożoną zwilżoną gazą aptekarską, wlać „zwarzone” mleko, gdy serwatka trochę odcieknie, podjąć brzegi gazy, związać i zawiesić nad zlewozmywakiem (lub w innym dogodniejszym miejscu) na dwa dni. Położyć osączony serek pod deseczką obciążając mocno (np. dużym odważnikiem). Odcisnięty ser wyłożyć do makutry, wlewać po trochu sklarowane, zimne masło ciągle ucierając i w ten sam sposób dodawać cukier puder. W końcu dodać wszystkie rozdrobnione bakalie i lekko wymieszać. Miskę wyłożyć zwilżoną gazą posmarowaną masłem, na której umieścić dekorację z pokrajanych marmoladek, paseczków smażonej skórki pomarańczowej i połówek orzechów, nałożyć paschę, przykryć końcami

gazy, wreszcie odpowiednio dużym talerzykiem i wstawić na 24 godziny do lodówki (nie do zamrażalnika). Paschę wyjąć z lodówki tuż przed podaniem. Zdjąć talerzyk i odwinąć końce gazy, przykryć ozdobnym talerzem i szybko odwrócić dnem do góry. Zdjąć ostrożnie gazę, brzeg paschy można przyozdobić wianuszkami dokładnie osączonej konfitury z wiśni. Jest to przysmak znakomity, lecz pracochłonny, związany tradycją ze świętami wielkanocnymi. Może warto raz w roku zabłysnąć prawdziwym kunsztem kulinarnym?

## CIASTA DROŹDZOWE

### PLACEK DROŹDZOWY NIUSI

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.

(bez czasu leżakowania)

Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 8080 kcal

---

*4 jajka, 2 szklanki cukru, 25 dag masła, 2 szklanki mleka, 10 dag drożdży, 1 kg mąki (krupczatka pół na pół z tortową), cukier waniliowy, rodzynki, smażona skórka pomarańczowa, masło do wysmarowania foremek*

Jajka zasypać na misce cukrem, dobrze schłodzone w lodówce masło zetrzeć na wierzch na tarce, zalać zimnym mlekiem, rozkruszyć na to drożdże, przykryć ściereczką i zostawić na noc. Rano dodać mąkę, cukier waniliowy lub wanilię, rodzynki i drobnutko pokrajaną skórkę pomarańczową — dokładnie utrzeć.

Wyłożyć do dwóch długich foremek wysmarowanych masłem. Wstawić do nagrzanego piekarnika (170°C) i piec ok. 45 minut. Przed wyjęciem z piekarnika włożyć w ciasto cienki patyczek — jeśli suchy — jest gotowe.

### BABKA LITEWSKA

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.

Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 7700 kcal

---

*50 dag mąki tortowej, 5 dag drożdży, 1 szklanka mleka, 8 żółtek, 5 czubatych łyżek cukru, 2 pełne łyżki masła, 2—3 gorzkie migdały, cukier waniliowy lub wanilia; masło do wysmarowania foremek; na lukier: 1/2 białka, 2 łyżki cukru pudru*

Mąkę przesiać, postawić w ciepłe, by nieco się ogrzała. Żółtka utrzeć z cukrem i wanilią. Drożdże rozprowadzić ciepłym mlekiem dodając łyżkę mąki, a gdy nieco podrosną, dodać je do mąki wraz z żółtkami i doskonale



wyrobić drewnianą łyżką. Do ciasta dodać stopione ciepłe masło i jeszcze chwilę wyrabiać, wsypując pod koniec starte migdały i cukier waniliowy lub drobniutko usiekaną wanilię. Pulchne, miękkie ciasto nałożyć w dwie formy babowe wysmarowane masłem, zostawić jeszcze w ciepłe, by powtórnie podrosło, po czym wstawić do niezbyt mocno nagrzanego piekarnika (170C) i piec 30—35 minut. Przed wyjęciem sprawdzić wkluwając patyczek — jeśli suchy, babki są gotowe. Po lekkim przestygnięciu wyjąć z form, a zupełnie wystudzone posypać cukrem pudrem lub polukrować (białka energicznie rozetrzeć z cukrem pudrem). Lukier różowy otrzymuje się dodając 1—2 krople koncentratu soku z buraków.

## SOLANKI Z KMINKIEM

Czas przyrządzenia: ok. 45 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 2000 kcal

---

*50 dag mąki, 1 łyżeczka soli, 1 żółtko, 1 łyżka oleju sojowego, ok. 1 szklanki mleka pół na pół z wodą, 2 dag drożdży, białko do smarowania bułeczek, kminek i gruba sól do posypania; tłuszcz do wysmarowania blaszki*

Mąkę wsypać do miski, zrobić w niej dołek, dodać resztę składników (oprócz oleju) wlewając letniej wody z mlekiem tyle, by ciasto było nieco gęściejsze niż na placek drożdżowy. Postawić w ciepłe do wyrośnięcia. Wyłożyć ciasto na posypaną mąką stolnicę, rozwałkować na grubość ok. 1/2 cm, pokrajać na kwadraty (10 × 10 cm), posmarować każdy olejem i przekrajać po przekątnej. Poszczególne trójkąty zwinąć — zaczynając od podstawy i ułożyć rogaliki na wysmarowanej tłuszczem blaszce do pieczenia. Zostawić w ciepłe na 15 minut do powtórnego podrośnięcia. Przed wstawieniem do piekarnika posmarować solanki lekko ubitym białkiem, posypać solą i kminkiem, upiec w średnio gorącym piekarniku (200 C) na jasnożółty kolor.

## SŁODKIE BUŁECZKI Z ZAKRUSZKĄ (na 12—15 bułeczek)

Czas przyrządzenia: ok. 1 1/2 godz.  
Wartość kaloryczna 1 bułeczki: ok. 250 kcal

---

*50 dag mąki, 5 dag drożdży, 1 żółtko, 1 jajko, ok. 1 1/2 szklanki mleka, 5 dag masła roślinnego lub margaryny, 1/2 łyżeczki soli, 2 łyżki cukru; na zakruszkę: 10 dag mąki, 5 dag masła lub margaryny; białko do smarowania bułeczek, tłuszcz do wysmarowania blaszki*

Drożdże rozproszyc ciepłym mlekiem, zostawić w ciepłe do podrośnięcia. Żółtko i jajko ubić z cukrem. Drożdże dodać do mąki wraz z solą, masłem i jajkami, wlać szklanke ciepłego mleka i wyrobić pulchne ciasto, dolewając — jeśli trzeba — resztę mleka. Postawić w ciepłe do wyros-

nięcia. Następnie uformować w rękach małe bułeczki, ułożyć na posmarowanej tłuszczem blaszce, zostawić do podrośnięcia. W tym czasie zagnieść z mąki i tłuszczu zakruszkę (bez cukru). Gdy bułeczki wyrosną, posmarować je lekko ubitym białkiem, posypać zakruszką i upiec w średnio gorącym piekarniku (200C) do zrumienienia.

## **KOŁACZE (na ok. 15 sztuk)**

Czas przyrządzenia: ok. 1½ godz.  
Wartość kaloryczna 1 kołacza: ok. 250 kcal

*50 dag mąki, 5 dag drożdży, ok. 1 szklanki mleka, 20 dag masła, 6 żółtek, 1 pełna łyżka cukru, ½ płaskiej łyżki soli; cukier puder z wanilią do posypania, tłuszcz do wysmarowania blaszki; konfitura*

Do mąki dodać rozrarte w letnim mleku drożdże, wymieszane z łyżką cukru żółtka, sól i stopione masło, doskonale wyrobić drewnianą łyżką i zostawić do wyrośnięcia. Następnie podzielić ciasto na pół, rozwałkować kolejno na grubość ½ cm, pokrajać na kwadraty wielkości 6—7 cm. Na każdy nałożyć po trochu osączonych konfitur i złączyć na wierzchu cztery rożki. W ten sam sposób wykonać kołacze z drugiej połowy ciasta. Ułożyć na lekko natłuszczonej blaszce do pieczenia w niezbyt dużych odstępach, posmarować z wierzchu roztopionym masłem, wstawić do nagrzanego piekarnika (170C), upiec. Lekko zrumienione posypać zaraz cukrem pudrem z wanilią.

## **MAŚLANE ROGALIKI (na ok. 15 rogalików)**

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna 1 rogalika: ok. 250 kcal

*50 dag mąki, 20 dag masła lub masła roślinnego, 3 żółtka, 1 jajko, 5 dag drożdży, ok. ½ szklanki mleka, 2 łyżki cukru pudru; otarta skórka z cytryny (wyszorowanej i sparzonej); 2 białka do smarowania rogalików, trochę posiekanych orzechów lub migdałów do posypania, tłuszcz do wysmarowania blaszki*

Mąkę przesiekać z tłuszczem, żółtkami i jajkiem, dodać drożdże rozproszony ciepłym mlekiem, cukier i skórkę cytrynową. Wyrobić ciasto (powinno być nieco gęściejsze niż na bułeczki — jeśli trzeba — dodać jeszcze trochę ciepłego mleka), postawić w ciepłe, by podrosło. Rozwałkować na posypanej mąką stolnicy na grubość ok. 3 cm, pokrajać w trójkąty, zwinąć, zaczynając od podstawy, rogaliki. Ułożyć na blaszce wysmarowanej tłuszczem, zostawić jeszcze na 15 minut, by podrosły, po czym posmarować białkiem i posypać orzechami lub migdałami (można makiem), upiec w średnio gorącym piekarniku (170C) na rumiano. Jeszcze gorące posypać cukrem pudrem. Rogaliki można nadziać dżemem.

## **BAKALIOWCE DROŻDŻOWE (na ok. 15 ciastek)**

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna 1 ciastka: ok. 280 kcal

---

*50 dag mąki, 4 żółtka, 4 pełne łyżki cukru, szczypta soli, 5 dag drożdży, ok. 3/4 szklanki ciepłego mleka, otarta skórka z cytryny (wyszorowanej i spierzanej); do nałożenia: 10 dag rodzynek, 10 dag smażonej skórki pomarańczowej, 10 dag miękkich suszonych śliwek, kilka orzechów włoskich; do smarowania ciasta wewnątrz: 5 dag stopionego masła; 1 jajko do posmarowania bakaliowców; tłuszcz do wysmarowania blaszki*

Wyrobić pulchne ciasto drożdżowe bez tłuszczu, postawić w ciepłe do wyrośnięcia. Taczać wałki, rozgnieść na szerokość ok. 5 cm, posmarować stopionym masłem, na dłuższym brzegu ułożyć smużkę bakalii, po czym zwinąć dość ciasno i pokrajać na 10 cm kawałki. Każdy naciąć ukośnie w dwóch miejscach, lekko zgąć, ułożyć na posmarowanej tłuszczem blaszce, posmarować rozbitym jajkiem, wstawić do średnio nagrzanego piekarnika (170C), piec ok. 35 minut. Bakaliowce doskonale smakują do mlecznej kawy lub herbaty.

## **CIASTA FRANCUSKIE**

### **CIASTO FRANCUSKIE**

Czas przyrządzenia: ok. 3 godz.  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 3320 kcal

---

*Na ciasto podstawowe: 20 dag mąki, 1/2 jajka, 1/2 łyżki octu 6%, woda; na ciasto maślane: 30 dag masła, 10 dag mąki*

Mąkę na ciasto podstawowe wysypać na stolnicę, zrobić dół w środku, dodać jajko, ocet i tyle wody, ile potrzeba do ciasta kluskowego (powinno być ściśle, ale dość elastyczne). Bardzo dobrze wyrobić i wygnieść. Masło i mąkę na ciasto maślane przesiekać na stolnicy, szybko zagnieść, żeby tylko połączyć składniki, lekko schłodzić. W tym czasie rozwałkować w kwadrat ciasto podstawowe tak, by pośrodku placek był nieco grubszy, ułożyć na nim odpowiednio mniejszy placek z ciasta maślanego, założyć na wierzch rogi ciasta podstawowego „w kopertę” i rozwałkować do poprzedniej wielkości. Złożyć na trzy i zostawić na 20 minut do schłodzenia (np. w lodówce — nie w zamrażalniku). Powtórzyć wałkowanie i składanie jeszcze trzykrotnie, z przerwami na chłodzenie.

Z ciasta francuskiego można przyrządzić wiele znakomych ciastek i pasztecików.

*Ciasto francuskie: na krem: 1/2 l mleka, 6 żółtek, 10 dag cukru, 1 cukier waniliowy podwójny lub 1/2 laski wanilii, 1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej, cukier puder z wanilią do posypania, tłuszcz i mąka do wysypania blaszki*

Ciasto po ostatnim chłodzeniu rozwałkować na grubość ok. 1 cm, ułożyć na lekko posmarowanej masłem i posypanej mąką blaszce, wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (ok. 250C) — tylko wówczas ciasto będzie ładnie „zlistkowane”. Piec ok. 15 minut. Gdy ciasto lekko się zazłoci — wyjąć i ostudzić.

W tym czasie przyrządzić krem: żółtka utrzeć z cukrem na pulchną masę. Z zimnego mleka odlać 2—3 łyżki i rozprowadzić nim mąkę ziemniaczaną. Resztę mleka zagotować z wanilią, wlać mieszaninę mleka z mąką i mieszając zagotować, dodać żółtka, pod garnek podstawić płytkę ochronną i nie przerywając mieszania — utrzymywać na gorącej płytce aż masa zgęstnieje. Po odstawieniu z ognia ostudzić krem mieszając, aby nie utworzyła się na powierzchni „skorupka”.

Ostudzone ciasto podzielić ostrym nożem w poprzek na pół, na jednej części równą warstwą rozłożyć przygotowany wcześniej krem, przykryć drugą, po czym bardzo ostrym, cienkim nożem pokrajać na równe kwadraty, uważając, by nie wyciskać kremu na zewnątrz. Posypać z wierzchu cukrem pudrem.

## **FRANCUSKIE PIEROŻKI Z MASĄ ORZECHOWĄ**

Czas przyrządzenia: ok. 3 1/2 godz.  
Wartość kaloryczna masy orzechowej: ok. 1480 kcal

*Ciasto francuskie; na masę orzechową: 10 dag zmielonych orzechów włoskich, 2 łyżki tartej bułki, 3 pełne łyżki cukru, 3 łyżki mleka lub śmietanki, 2 krople (dosłownie) olejku migdałowego; tłuszcz do posmarowania blaszki, cukier puder z wanilią do posypania*

Przygotować masę orzechową: tartą bułkę mieszać z orzechami, cukrem i mlekiem lub śmietanką, ustawić rondel na niezbyt silnym ogniu i mieszać do chwili rozpuszczenia się cukru, dodać olejek, wymieszać, zostawić do ostygnięcia.

Ciasto po ostatnim chłodzeniu rozwałkować na grubość ok. 1/2 cm nie przyciskając wałkiem zbyt mocno: pokrajać na kwadraty o bokach ok. 5 cm, na każdy położyć po trochu masy orzechowej, założyć na wierzch dwa przeciwległe rożki i lekko zagnieść. Ułożyć na posmarowanej masłem

blaszce do pieczenia i wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (250C). Gdy lekko się zrumienią — wyjąć i zaraz posypać cukrem pudrem z wanilią.

Jeśli zostanie trochę ciasta, można po rozwałkowaniu pokrajać je na ciasteczka, posmarować białkiem, posypać cukrem kryształem i upiec.

## CIASTO PÓLFRANCUSKIE

Czas przyrządzenia: ok. 30 min

Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 3470 kcal

---

*25 dag mąki, 25 dag masła, 25 dag dobrze odcisniętego sera twarogowego, 1 żółtko, 1/2 białka; do posmarowania ciastek: białko; do posypania: cukier grubszy kryształ, trochę posiekanych orzechów, mak lub sól*

Ser zemleć, przesiekać z resztą składników (masło powinno być dobrze schłodzone), szybko wyrobić, po czym rozwałkować niezbyt cienko (ok. 1/2 cm) i formować zgodnie z przeznaczeniem.

Z ciasta tego można piec różnego rodzaju ciasteczka, paluszki czy pierożki nadziewane dobrze osąconą konfiturą lub masą orzechową, względnie farszami z mięsa czy grzybów.

## CIASTKA SMAŻONE

### CHRUST

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.

Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 3910 kcal

---

*3 szklanki mąki, 7 żółtek, 2—3 łyżki gęstej śmietany, 1 łyżeczka octu, szczypta soli; ok. 60 dag smalcu do smażenia, cukier puder z wanilią do posypania*

Na stolnicę wysypać mąkę, zrobić w środku dołek, dodać żółtka, śmietaną, ocet i sól, zagnieść ciasto. Następnie wybijać ciasto wałkiem, aż na powierzchni wystąpią pęcherzyki. W płaskim rondlu rozgrzać mocno tłuszcz. Brać po małym kawałku ciasta (najwyżej na dwie porcje chrustu mieszczące się w rondlu — po jednej na raz, gdyż nie powinny długo czekać na smażenie), cieniutko rozwałkować, krajać na paski szerokości ok. 2 cm, naciąć każdy wzdłuż pośrodku i przewinać przez nacięcie jeden koniec paska. Gdy smalec rozgrzeje się na tyle, że włożony płatek surowego ziemniaka po dwóch sekundach wypływa na powierzchnię — kłaść po kilka chrustów, smażyć z każdej strony aż zrumienią się na kolor

słomki. Wymować cedzakową łyżką na bibułę i osączyć. Włożyć następną partię chrustów, a w czasie ich smażenia — posypać pierwszą cukrem pudrem z wanilią, układając od razu na dużym płaskim talerzu—paterze. Praca przy przyrządzaniu chrustu najszybciej postępuje, gdy pracują dwie osoby.

## **ROŻE KARNAWAŁOWE**

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 4030 kcal

---

*Ciasto jak na chrust, cukier puder z wanilią do posypania, trochę osączonej konfitury z wiśni do przybrania, smalec do smażenia*

Ciasto cienko rozwałkować, po czym wykrawać krążki w trzech wielkościach, każdy rodzaj w jednakowej ilości. Na brzegu krążków zrobić po sześć nacięć. Układać po trzy — jeden na drugim — największy od spodu — środek zgnieść palcem. Kłaść po 3—4 „róże” na gorący smalec (jak do smażenia chrustu), a gdy płatki ciasta wywiną się ku górze i lekko zrumienią — wymować na płaski talerz cedzakową łyżką dobrze osączając i od razu posypać cukrem pudrem z wanilią. W środku umieścić dokładnie osączoną z syropu wiśnię lub trochę konfitury z płatków róży.

## **SŁONE PRECELKI**

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 3710 kcal

---

*Ciasto jak na chrust z dodatkiem płaskiej łyżeczki soli, smalec do smażenia*

Z ciasta tacać cienkie wałeczki (nieco cieńsze niż otówek) długości ok. 15 cm, złożyć w „ósemkę”, środek na skrzyżowaniu niezbyt mocno zgnieść. Kłaść łopatką na gorący tłuszcz (jak przy smażeniu chrustu) i usmażyć na jasnożółty kolor.

## **PĄCZKI Z DZIURKĄ**

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 4460 kcal

---

*50 dag mąki, 5 żółtek, 5 dag drożdży, 1 łyżka masła lub margaryny, ok. 1 1/2 szklanki mleka, 2 łyżki cukru, szczypta soli; cukier puder z wanilią do posypania, smalec do smażenia*

Podgrzać mleko, mąkę wysypać do miski, dodać drożdże rozprowadzone niewielką ilością ciepłego mleka, wlać stopione masło i ubite z cukrem

żółtka. Dodać tyle ciepłego mleka, by wyrobić pulchne ciasto, nieco rzadsze niż na zwykły drożdżowy placek. Postawić do wyrośnięcia. Gdy podwoi swą objętość — rozwałkować na grubość ok 1 1/2 cm, wykrawać krążki szklanką i dziurki w nich małym kieliszkiem. Wszystkie resztki ciasta ponownie zagnieść i rozwałkować. Krążki zostawić ok. 15 minut na desce posypanej mąką, by podrosły, po czym kłaść na rozgrzany tłuszcz (tak jak do smażenia chrustu) i smażyć z obu stron na rumiano. Zaraz po wyjęciu i osączeniu posypać cukrem pudrem z wanilią.

## JAGODZIANKI BISZKOPTOWE

Czas przyrządzenia: ok. 35 min  
Wartość kaloryczna 1 porcji: ok. 330 kcal

---

*4 jajka, 4 czubate łyżki mąki, szczypta soli i szczypta cukru, 1/4 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia; 1 szklanka czarnych jagód, 1/2 szklanki cukru pudru z utłuczoną wanilią lub cukrem waniliowym do posypania, smalec do smażenia*

Jagody przebrać, opłukać i doskonale osączyć z wody. Oddzielić żółtka od białek składając żółtka do garnuszka, a białka na miskę. Ubić sztywną pianę dodając szczyptę soli i cukru, dodać wszystkie żółtka, wsypać mąkę z proszkiem do pieczenia, następnie bardzo lekko wymieszać z jagodami. Kłaść łyżką ciasto na mocno rozgrzany na patelni tłuszcz i smażyć z obu stron na lekko złoty kolor. Zdejmować z patelni cedzakową łyżką, dobrze osączyć z tłuszczu i zaraz posypać cukrem pudrem z wanilią.

## CIASTKA I CIASTA RÓŻNE

### MERENGI

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 1910 kcal

---

*6 białek, 40 dag cukru, 3/4 szklanki wody, papier pergaminowy wysmarowany masłem i posypany mąką do wyłożenia blaszki*

Przyrządzić syrop: cukier wsypać do garnka, zalać odmierzoną ilością gorącej wody, postawić na niezbyt silnym ogniu i ugotować syrop „do nitki”, tzn. do momentu gdy ostatnia kropla spuszczone z łyżki ciągnie za sobą cieniutką niteczkę. W żaroodpornym naczyniu ubić sztywną pianę z białek, postawić ją następnie na płytce ochronnej na niezbyt silnym ogniu i ubijając dalej nieprzerwanie wlewać cienką strużką syrop — ubijanie trwa

ok. 40 minut. Po zdjęciu z ognia ubijać dalej aż do ostudzenia piany, nałożyć ją następnie do szprycy (do dekorowania tortów) lub łyżką układać zgrabne pianki na przygotowanej blaszce, wstawić do letniego piekarnika (150C). Piec aż merengi nabiorą koloru słomki. Zostawić w otwartym, wygaszonym piekarniku do następnego dnia. Merengi (bezy) należy przechowywać w papierowej torbie, w suchym przewiewnym miejscu.

## **MERENGI Z KREMEM CZEKOLADOWYM**

Czas przyrządzenia kremu: ok. 10 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 3570 kcal

---

*Merengi; na krem: 4 łyżki z małym czubkiem kakao, 4 łyżki mleka, 3 łyżki masła, 3 łyżki cukru, 1/2 łyżeczki wódki*

Składniki na krem włożyć do małego rondelka, ustawić na niewielkim ogniu i mieszając gotować do chwili rozpuszczenia się cukru. Zaraz po zdjęciu z ognia smarować spód merengów cieniutką warstewką i sklejać po dwa.

## **MERENGI Z KREMEM ORZECHOWYM**

Czas przyrządzenia kremu: ok. 15 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 3650 kcal

---

*Merengi; na krem: 15 dag zmielonych orzechów lub wiórków kokosowych, 15 dag cukru, kilka łyżek śmietany*

Składniki na krem włożyć do małego rondelka, ustawić na niewielkim ogniu i mieszając gotować do chwili rozpuszczenia się cukru. Zaraz po zdjęciu z ognia smarować spód merengów cieniutką warstewką kremu i sklejać po dwa.

## **TORT HISZPAŃSKI WSPANIAŁY**

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 7890 kcal

---

*Merengi; na krem: 50 dag masła, 7 jajek, 35 dag cukru, 1 łyżka wody, 3 łyżki kawy naturalnej instant, 1 łyżka koniaku lub rumu; do przybrania: posiekane orzechy, osączona konfitura z wiśni*

Przyrządzić masę: jajka i cukier włożyć do żaroodpornej miski przelanej wodą, ustawić ją na płytce ochronnej na średnim ogniu i ubijać trzepaczką do piany; gdy masa zacznie gęstnieć, zmniejszyć płomień i ubijać do chwili, gdy spływa z łyżki gęstą strugą (czas ubijania ok. 45 minut). Zdjąć z ognia



i ubijać do całkowitego ostygnięcia. W makutrze rozetrzeć masło (powinno być co najmniej na godzinę wcześniej wyjęte z lodówki), po czym — ucierając nieprzerwanie — dodawać po łyżce masy jajecznej — każdą następną po wtarcu poprzedniej. Pod koniec dodać po trochu kawę (jeśli dodajemy kawę mieloną, powinna być doskonale miętka lub zaparzona odrobiną wrzącej wody na gęstą papkę, szczelnie przykryta i pozostawiona do całkowitego ostygnięcia), następnie alkohol, jeszcze chwilę ucierać.

Tortownicę wyłożyć merengami, nałożyć połowę kremu, przykryć ściśle merengami spodem do góry tak, by tworzyły równą powierzchnię. Posmarować wierzch i brzegi tortu, posypać orzechami, przybrać osączonymi z syropu wiśniami. Można również wiśnie włożyć do masy w czasie przekładania.

Tort można przyrządzić z gotowych kupionych bezów — jest jednak nieporównywalnie smaczniejszy z upieczonych w domu.

## KOKOSANKI

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.

Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 2190 kcal

---

*1 szklanka wiórków kokosowych, 3 jajka, 1 szklanka cukru, 1 łyżka tartej bułki; 1 pełna łyżka tłuszczu do wysmarowania blaszki, tarta bułka do wysypania*

Ubić sztywną pianę z białek, sypiąc po trochu cukier, wlać wszystkie żółtka i lekko mieszając dodawać po trochu wiórki i w końcu tartą bułkę. Kłaść łyżką „w szachownicę” niewielkie piramidki kokosowej masy w 5 cm odstępach na blaszkę wysmarowaną masłem i wysypaną tartą bułką, wstawić do średnio nagrzanego piekarnika (200C), upiec lekko rumieniąc. Zaraz zdjąć z blaszki, a po ostygnięciu przechowywać w szczelnie zamkniętym słoju lub puszcze.

## BABECZKI CYTRYNOWE

Czas przyrządzenia: ok. 1 godz.

Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 4780 kcal

---

*25 dag masła lub margaryny, 4 żółtka, 3 białka, 1 szklanka cukru, 1 1/2 szklanki mąki pszennej, 1 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej, 1 łyżeczka z małym czubkiem proszku do pieczenia, sok i otarta skórka z cytryny (wyszorowanej i sparzonej wrzątkiem); na lukier: 1/2 szklanki cukru pudru, 1 białko, 1 łyżeczka soku i trochę otartej skórki z cytryny; masło do wysmarowania małych foremek babeczkowych*

W makutrze utrzeć masło dodając po jednym żółtku, po trochu cukier i mąkę pszenną, sok z cytryny i otartą skórkę. Ubić sztywną pianę z białek, dodać ją do ciasta, sypiąc jednocześnie mąkę ziemniaczaną zmieszaną

z proszkiem do pieczenia. Foremki wysmarować masłem, nakładać do trzech czwartych wysokości ciasto i wstawić je na blaszce do pieczenia do średnio gorącego piekarnika (200C), piec ok. pół godziny. Ładnie zrumienione wyjąć z piekarnika, wyłożyć na paterę, a gdy ostygną, polukrować. Lukier: wszystkie składniki ucierać energicznie, aż do uzyskania konsystencji gęstej śmietany.

## **PÓLKSIEŻYCE TURECKIE**

Czas przyrządzenia: ok. 45 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 5790 kcal

---

*30 dag masła lub margaryny, 30 dag cukru pudru, 10 jajek, 3 łyżki kakao, 30 dag mąki, 1 łyżka zmielonego cynamonu, smażona skórka pomarańczowa; masło do wysmarowania blaszki; na lukier: 30 dag cukru pudru, 3 białka, otarta skórka z cytryny i 1 łyżka soku*

Masło utrzeć z cukrem dodając po jednym żółtku. Ubić sztywną pianę z białek, dodać do masy lekko mieszając i wysypując mąkę, cynamon i drobnutko posiekaną skórkę pomarańczową. Gotowe ciasto wyłożyć na dużą blaszkę do pieczenia posmarowaną masłem i posypaną mąką, rozsmarować równomiernie na całej blaszce i piec ok. 15 minut w średnio nagrzanym piekarniku (200C).

Przygotować lukier: cukier puder rozetrzeć na gładką masę z białkami, otartą skórką z cytryny i łyżką soku. Gdy spływa z łyżki gęstą pulchną smugą — rozsmarować na placku w esy—floresy. Po zastygnięciu lukru wykrawać szklanką półksięzycę (pasami jeden nad drugim — nie pozostają wówczas żadne resztki ciasta).

Zdjąć z blaszki i ułożyć na paterze.

## **KRAJANKA KAKAOWA**

Czas przyrządzenia: ok. 30 min  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 2590 kcal

---

*1 szklanka śmietany, 2 szklanki cukru, cukier waniliowy, ok. 10 dag masła, 5 dag kakao, ok. 30 dag herbatników, trochę bakalii*

Herbatniki niezbyt drobno połamać, bakalie — rozdrobnić. Śmietaną, cukier i cukier waniliowy włożyć do rondla, mieszając zagotować, po czym na niezbyt silnym ogniu gotować 11 minut — z zegarkiem w rękę! Odstawić z ognia, dodać kakao i masło, chwilę ucierać; następnie dodać herbatniki i bakalie, lekko wymieszać, rozłożyć równą warstwą na blaszce wyłożonej papierem pergaminowym wysmarowanym masłem, zostawić do zastygnięcia. Pokrajać na kawałki długości ok. 5 cm i szerokości ok. 2 cm, ułożyć

na paterze (można przechowywać je przez dłuższy czas w temperaturze pokojowej).

Przy przyrządzaniu krajanki ważny jest czas gotowania — masa gotowana dłużej — nie zastyga, lepi się i rozplywa.

## **TORCIK ŚMIETANKOWY**

Czas przyrządzania: ok. 1½ godz.  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 4420 kcal

---

*Na ciasto: 2½ szklanki mąki, 1 szklanka cukru, 3 żółtka, 1 łyżeczka sody oczyszczonej, ok. 1 szklanki śmietany, 1 pełna łyżeczka kakao; na poncz: 1½ szklanki wrzątku, 2 łyżeczki suchej dobrej herbaty, sok i skórka cieniutko skrajana (tylko kolorowa część) z połowy cytryny, w ten sam sposób przygotowana skórka z pomarańczy (owoce należy dobrze umyć i sparzyć wrzątkiem), 2 pełne łyżki cukru, 1 mały kieliszek araku lub koniaku, ewentualnie 1 łyżka wódki i mała fiołka esencji rumowej; do przełożenia: 2 szklanki ubitej śmietanki; na połowę: 4 łyżki wody, 4 łyżki kakao, 3 łyżki cukru, 1 łyżeczka masła*

Z podanych składników (oprócz kakao) zagnieść ciasto dodając do śmietany sodę. Podzielić na trzy części, do jednej dodać kakao i jeszcze dobrze wyrobić. Upiec w średnio gorącym piekarniku (200C) trzy cienkie placki, wystudzić. Placki układać kolejno: jasny polać ponczem, nałożyć połowę śmietanki, placek kakaowy, znów polać ponczem, nałożyć resztę śmietanki i ostatni placek — jasny. Torciak przykryć deseczką i lekko obciążyć tak, by nie wycisnąć śmietany. Po 2—3 godzinach polać gorącą polewą: wszystkie składniki na polewę podgrzewać — mieszając — do rozpuszczenia cukru, zaraz wylać na ciasto. Zostawić do zastygnięcia polewy.

## **TORCIK JABŁKOWY**

Czas przyrządzania: ok. 1 godz.  
Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 4680 kcal

---

*1 kg jabłek (bojkeny, landzberska, antonówka lub reneta); 1 szklanka wody; 25 dag masła lub margaryny, 1 szklanka cukru pudru, 1 galaretką w proszku; na biszkopt: 4 jajka, ¾ szklanki cukru, 1 szklanka mąki, 1 łyżka soku z cytryny (wyszorowanej i sparzonej wrzątkiem), tłuszcz i tarta bułka do formy*

Przygotować biszkopt: ubić sztywną pianę z białek, dodając po trochu cukier, wszystkie żółtka na raz i lekko mieszając — mąkę, sok z cytryny i otartą skórę. Ciasto wlać do formy wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką, upiec w średnio nagrzanym piekarniku (170C).

W tym czasie jabłka obrać, pokrajać na cząstki, zalać szklanką wody i rozgotować. Następnie przecedzić, sok przeznaczyć do nasączenia biszkoptu, jabłka zaś po ostudzeniu do masy. Przyrządzić ją w następujący sposób: masło ucierać z cukrem dodając po łyżce jabłka i po dwie łyżki galaretki rozpuszczonej w 2 łyżkach gorącej wody i ostudzonej.

Biszkopt przekrajać na pół, nasączyć sokiem jabłkowym, przełożyć masą i zostawić przykryty niezbyt ciężką deseczką na czas przyrządzenia polewy kakaowej (patrz torcik śmietankowy) lub galaretki z reszty gotowego proszku. Torcik posmarować ciepłą polewą lub galaretką (gdy zacznie krzepnąć).

## PISZYNGER

Czas przyrządzenia: ok. 30 min

Wartość kaloryczna całej porcji: ok. 5310 kcal

---

*1 duża paczka wafli; na masę kajmakową: 1/2 szklanki mleka, 25 dag margaryny, 2 czubate łyżki kakao, 3/4 szklanki cukru, 1 podwójna paczka cukru waniliowego; 1 szklanka mleka w proszku*

Wafle dobrze jest przesuszyć w letnim piekarniku — są wówczas chrupiące. Mleko, margarynę, cukier i cukier waniliowy zagotować mieszając. Zestawić z ognia i do gorącego wsypać mleko w proszku, zmiksować lub utrzeć. Można w czasie ucierania dodać pół kieliszka koniaku lub rumu. Gorącą masą smarować cienko wafle, układać jeden na drugim. Przykryć deseczką i obciążyć. Zostawić na 2—3 godziny do zastygnięcia. Jeśli chcemy udekorować piszynger na wierzchu, należy odłożyć trochę masy, a przed smarowaniem nieco ją rozgrzać.



# SPIS TREŚCI

Od autora	3
<b>CO TRZEBA WIEDZIEĆ O DOMOWYCH ŚNIADANIACH</b>	<b>5</b>
Mini-vademecum racjonalnego żywienia	7
Jak układać jadłospis	12
Cztery pory roku w kuchni i na stole	14
Wiosna	15
Lato	23
Jesień	31
Zima	37

## **PRZEPISY NA POTRAWY**

<b>SURÓWKI</b>	<b>45</b>		
<b>Surówki warzywne</b>	<b>46</b>		
Surówka z marchwi i jabłka I	46	Salatka z czerwonej kapusty i jabłka	55
Surówka z marchwi i jabłka II	46	Salatka z czerwonej kapusty „inna”	55
Surówka z marchwi pikantna	47	Salatka z zielonego groszku	55
Surówka z cykorii łagodna	47	Salatka z zielonego groszku i marchewki	56
Surówka z cykorii „z głąbikiem” pikantna	47	<b>PRZYSTAWKI</b>	<b>57</b>
Surówka ze świeżych ogórków	48	Pasta jajeczna	58
Surówka z kwaszonych ogórków	48	Pasta jajeczna ziołowa	58
Surówka z młodej kalarepki	48	Pasta jajeczno-pieczarkowa	58
Surówka zielona	48	Pasta rybna dietetyczna	58
Surówka ze świeżej kapusty	49	Pasta rybna pikantna	59
Surówka z kwaszonej kapusty	49	Pasta śledziowa	59
Surówka z kwaszonej kapusty różowa	49	Pasta twarogowa pikantna	59
Surówka ze świeżej papryki i pomidorów	50	Pasta twarogowa zielona	60
Surówka ze świeżej papryki i porów	50	Pasta mięsno-twarogowa I	60
<b>Surówki owocowe</b>	<b>50</b>	Pasta mięsno-twarogowa II	60
Surówka z owoców mieszanych	50	Pasta pasztetowo-twarogowa	60
Surówka z moreli i brzoskwiń	51	Twarożek kminkowy	61
Surówka z porzeczek mieszanych	51	Twarożek wiosenny	61
Surówka z wiśni i czereśni	51	Pasta z topionego serka	61
Surówka z malin i czarnych jagód	52	Pasta z topionego serka paprykowa	61
Surówka cytrusowa wykwiwna	52	Pasta z topionego serka ziołowa	62
Surówka z pomarańczy i śliwek	52	Domowy ser topiony	62
<b>SALATKI</b>	<b>53</b>	Domowy „parmezan”	62
Salatka z kalafiora	53	Pasta szynkowa dietetyczna	63
Salatka z buraków wczesnojesienna	53	Pasta myśliwska	63
Ćwikła w majonezie pikantnym	54	Pasta à la strasburska	63
Salatka jarzynowa codzienna	54	Masło szczypiorkowe	63
Salatka jarzynowa wykwiwna	54	Masło różowe	64
		„Muchomorki”	64
		Grzanki myśliwskie	64
		Grzanki pasztetowe	65
		Grzanki ziołowe	65

Grzanki najprostsze	65	<b>Wołowina</b>	<b>83</b>
Kanapki „z oczkiem” gorące	65	Pieczeń wołowa szpikowana	83
Grzanki z móżdżkiem cielecym	66	Rostbef po prowansalsku	84
Parówki z wody	66	Polędwica na grzankach	85
Parówki z wkładką	67	Befszytki smażone	85
Parówki w koszulkach	67	Flaki po warszawsku	85
Parówki smakowite	67	Ozór marynowany	86
Parówki po diabelsku	68	Befszytk tatarski	87
Roladki błyskawiczne	68	<b>Wieprzowina</b>	<b>87</b>
Kiełbasa smażona z cebulą	68	Schab pieczony w folii	
Mortadela smażona w cieście		aluminiowej	87
piwnym	69	Pieczeń wieprzowa ze śliwkami	88
<b>ZUPY</b>	<b>70</b>	Wątróbka wieprzowa ze śliwkami	88
Płatki owsiane na mleku	70	<b>Baranina</b>	<b>89</b>
Lane kluski na mleku	70	Pieczeń barania na „dziko”	89
Kasza manna na mleku	71	Szaszłyki na sposób wschodni	89
Płatki kukurydziane z mlekiem	71	<b>Drób</b>	<b>90</b>
Otręby lub zarodki pszenne		Kurczak po myśliwsku	90
z mlekiem	71	Kurczak z rożna	90
Jak zakisic dobry żur	72	Kurczak z nadzieniem dietetycznym	
Zalewajka wiejska	72	pieczony w folii aluminiowej	90
Barszcz biały na wędzonce	72	Kurczak zapiekany pod zielonym	
Jak przygotować zakwas		beszamelem	91
z buraków	73	Dietetyczne klopsiki z kurczaka	92
Barszcz czerwony wielkanocny	73	Indyk po staropolsku	
Zupa jabłkowa	73	z nadzieniem rodzynkowym	92
Zupa truskawkowa wykwinna	74	<b>POTRAWY Z RYB</b>	<b>94</b>
<b>Dodatki do zup</b>	<b>74</b>	Ryba w sosie greckim dietetyczna	94
Paluszki	74	Ryba po grecku pikantna	95
Paszteciki z parówkami w cieście		Ryba w galarecie	95
śmietanowym	75	Ryba faszzerowana w galarecie	96
Paszteciki z parówkami w cieście		Płaty śledziowe z cebulą	96
kruchym	75	Pstrągi smażone	97
Grzanki czosnkowe	75	<b>POTRAWY Z JAJ</b>	<b>98</b>
Grzanki słodkie	76	Jajka na miękko	98
Wałeczki naleśnikowe	76	Jajka w szklance uproszczone	99
Makaron naleśnikowy	76	Jajka na twardo	99
Uszka do barszczu świątecznego	76	Jajka w koszulkach	99
<b>POTRAWY Z MIĘSA I DROBIU</b>	<b>78</b>	Jajka sadzone	99
<b>Cielęcina</b>	<b>78</b>	Jajka na boczku	100
Pieczeń cielęca	78	Jajecznica z kiełbasą pikantna	100
Szynka cielęca marynowana		Jajecznica ze świeżą papryką	100
(pieczona)	79	Jajecznica z suszonymi grzybami	101
Łopatka cielęca faszzerowana		Jajecznica ze świeżymi grzybami	101
Rolada biszkoptowa z farszem		Jajecznica w „muszelkach”	101
mięsnym	80	Jajecznica à la móżdżek	102
Paszтет mięsny domowy	81	Jajecznica w pomidorach	102
Galaretka z nówek i golonek		Omlet naturalny	102
cielęcych	82	Omlet z szynką lub kiełbasą	
Ozorki cielęce w galarecie	83	szynkową	103

Omlet z farszem pasztetowym	103	Budyń waniliowy „zebra”	121
Omlet ze szpinakiem	103	Galaretką kryształową	121
Omlet z zielonym groszkiem	104	Sos waniliowy	122
„Grzybek” z owocami	104	<b>NAPOJE</b>	<b>123</b>
<b>POTRAWY Z WARZYW</b>		<b>Napoje gorące</b>	<b>123</b>
<b>I GRZYBÓW</b>	<b>105</b>	Kawa zbożowa instant z mlekiem	123
Papraka świeża po myśliwsku	105	Kawa naturalna instant	123
Zielony groszek z masłem	106	Kawa naturalna „z pianką”	124
Szpinak na sposób francuski	106	Kawa po wiedeńsku	124
Szpinak w beszamelu pikantny	106	Kakao codzienne	124
Pączki ziemniaczane z mięsem	107	Kakao odżywcze z pianką	124
Paszteciki ziemniaczane		Herbata naturalna	125
z parówkami	107	Mleko muszkatarowe odżywcze	125
Pikantny placek z ziemniaków	108	<b>Napoje zimne</b>	<b>126</b>
Kurki po myśliwsku	108	Koktajl „żurawinka”	126
Grzyby smażone w cieście	108	Koktajl pomarańczowy	126
Szaszłyki pieczarkowe	109	Koktail bananowy	126
Pieczarki faszerowane	109	Koktail karotenowy mleczny	127
Pieczarkowe sadzone jajka	110	<b>CIASTA, CIASTKA, TORTY</b>	<b>128</b>
Grzyby suszone mielone		<b>Ciasta kruche</b>	<b>128</b>
(przyprawa)	110	Ciasto kruche wyborne	128
<b>SOSY</b>	<b>111</b>	Ciasto kruche	129
<b>Sosy zimne</b>	<b>111</b>	Ciasto półkruche	129
Majonez podstawowy	111	Ciasto śmietanowe	129
Majonez oszczędny	112	Ciasto „topione”	129
Majonez pikantny bezjajeczny		Kruchy torcik	130
czosnkowy	112	Śliwkowiec	130
Sos tatarski	113	Kruche ciasto z owocami	131
Chrzan ostry do mięs i wędlin	113	Mazurek kokosowy	131
Sos vinaigrette	113	Kruche pierożki z jabłkami	131
Sos vinaigrette pikantny	113	Ciastka „kawalerskie oczka”	132
Sos śmietanowy łagodny	114	Wianuszki waniliowe	132
Sos śmietanowy pikantny	114	<b>Ciasta ucierane</b>	<b>133</b>
<b>Sosy gorące na podstawie</b>		Babka marmurkowa	133
<b>beszamelu</b>	<b>114</b>	Sernik wiedeński	133
Beszamel	114	Pascha	134
Sos pomidorowy	115	<b>Ciasta drożdżowe</b>	<b>135</b>
Sos pieczarkowy	115	Placek drożdżowy Niusi	135
Sos chrzanowy łagodny	115	Babka litewska	135
<b>POTRAWY MAŁCZNE I KASZE</b>	<b>116</b>	Solanki z kminkiem	136
Makaronowa „pizza”	116	Stodkie buteczki z zakruszką	136
Kluski leniwe smażone	117	Kołacze	137
Naleśniki śniadaniowe	117	Maślane rogaliki	137
Bliny po polsku	118	Bakaliowce drożdżowe	138
Stodkie placuszki z ryżu	118	<b>Ciasta francuskie</b>	<b>138</b>
Zapiekanek śniadaniowa letnia		Ciasto francuskie	138
z owocami	118	Napoleonki	139
<b>DESERY</b>	<b>120</b>	Francuskie pierożki z masą	
Mus truskawkowo-twarożkowy	120	orzecową	139
Krem śmietankowo-poziomkowy	121	Ciasto półfrancuskie	140



<b>Ciastka smażone</b>	<b>140</b>	Merengi z kremem	
Chrust	140	orzechowym	143
Róże karnawałowe	141	Tort hiszpański wspaniały	143
Słone precelki	141	Kokosanki	144
Pączki z dziurką	141	Babeczki cytrynowe	144
Jagodzianki biszkoptowe	142	Półksiężycy tureckie	145
<b>Ciastka i ciasta różne</b>	<b>142</b>	Krajanka kakaowa	145
Merengi	142	Torcik śmietankowy	146
Merengi z kremem		Torcik jabłkowy	146
czekoladowym	143	Piszynger	147

