

DOMOWA KUCHNIA POLSKA

500 przepisów na każdą okazję

**Małgorzata
Caprari**



DOMOWA KUCHNIA POLSKA

Małgorzata Caprari

Copyright © 2017 by Wydawnictwo RM
All rights reserved

Wydawnictwo RM, 03-808 Warszawa, ul. Mińska 25
rm@rm.com.pl, www.rm.com.pl

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy. Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli. Wydawnictwo RM dołożyło wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udziela żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM nie jest w żadnym przypadku odpowiedzialne za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli Wydawnictwo RM zostało zawiadomione o możliwości wystąpienia szkód.

ISBN 978-83-7773-714-9 (ePub)

ISBN 978-83-7773-715-6 (mobi)

ISBN 978-83-7773-779-8 (pdf)

Redaktor prowadzący: Irmina Wala-Pęgierska

Redakcja: Mirosława Szymańska

Korekta: Jolanta Kucharska

Nadzór graficzny: Grażyna Jędrzejec

Projekt graficzny książki i okładki: Studio GRAW

Zdjęcia: shutterstock.inc

Redaktor techniczny: Anna Nieporęcka

Skład: Marcin Fabijański

Druk i oprawa: Oficyna Wydawnicza READ ME – Drukarnia w Łodzi,
Olechowska 83, (42) 649-33-91, druk@readme.pl, http://druk.readme.pl

W razie trudności z zakupem tej książki prosimy o kontakt z wydawnictwem: rm@rm.com.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp	11	Szybki barszcz wigilijny	42
Przekąski, dania z jajek	19	Tradycyjny barszcz sokólski	43
Najprostszy karp w galarecie	20	Klasyczny krem pieczarkowy	43
Tradycyjne zimne nóżki	21	Grzybowa babci Julii	44
Warszawski kurczak w galarecie	22	Niedzielna zupa lwowska	44
Pieczarki à la ślimaki	23	Grzybianka góralska	45
Pasztet konstanciński	23	Pomidorowa działkowa	45
Wędzona ryba po rybacku	24	Pomidorowa pieczona	46
Pasztet kapitański	24	Ogórkowa tradycyjna	47
Parówki na złoto	25	Letnia zupa adwokacka	47
Szwajcarski oszukany zajac	25	Kapuśniaczek sejneński	48
Bułka słoneczna	26	Kapuśniak po adwokacku	48
Bagietka po staromiejsku	26	Kwaśnica warszawska	49
Rolada ministerska	27	Szczawianka szczawnicka	49
Łosoś na biało	28	Grochówka mazowiecka	50
Gruszki w negliżu	28	Fasolowa zupa szmulkowska	51
Mazowieckie łakomczuchy	29	Fasolanka piwoszka	51
Pomidory po marszałkowsku	29	Jarzynowa małopolska	52
Jajeczne bułeczki niespodzianki	30	Owocówka rembertowska	52
Mazurskie kotlety jajeczne	30	Chłodnik mazurski	53
Kresowa jajecznica majerankowa	31	Zimny barszcz żydowski	53
Jajka sadzone w ziemniakach po góralsku	31	Zupa rybna na złoto	54
Jajka faszerowane na kilka sposobów	32	Wigilijna zupa migdałowa	55
Zupy	35	Piwna polewka starogdańska	55
Rosół królewski	36	Dania mięsne	57
Rosół częstochowski	37	Mięso po galicyjsku	58
Podlaska kartoflanka zacierkowa	37	Tradycyjne bitki staropolskie	59
Ziemniaczanka białostocka	38	Mięso po nadwiślańsku	59
Krupnik Anetki	38	Paprykarz kozienicki	60
Żurek żoliborski	39	Mięso po okocimsku	61
Zalewajka łódzka	39	Mięso po flisacku	62
Flaki	40	Rolada pomorska	63
Barszczyk przemyski	41	Mięso po dżentelmeńsku	64
		Pieczone mięso po cesarsku	65
		Gruszkowe mięso po śląsku	66
		Mięso po dyrektorsku	67

Mięso po oficersku	67	Ryba w trawie	95
Polonezy	68	Ryba po zegrzyńsku z grilla	95
Eskalopki dyplomatyczne	69	Ryba na zielono	96
Żoliborskie mięso w śmietniku	70	Pijany dorsz po bałtycku	97
Kielbaski mazowieckie	71	Dorsz na żółto	98
Golonka po wileńsku	71	Ryba leśniczego	98
Golonka po gdańsku	72	Pstrąg w dresie	99
Sznychle galicyjskie	73	Ryba po braniewsku	99
Klops wejherowski	73	Ryba po grecku	100
Wakacyjne mięso na złoto	74	Ryba w koronkach	101
Saganek sokólski	75	Ryba po kapitańsku	101
Jałowcowy bigos myśliwski	75	Pulpety helskie w sosie greckim	102
Bigos wileński	76	Ryba po cygańsku	103
Wiejski bigos żmudzki	77	Niepołomicki pstrąg faszzerowany	104
Pieczone zrazy kaszelańskie	77	Pstrąg po szambelańsku	105
Zrazy po nelsonsku	78	Smażony karp kresowy	105
Zrazy litewskie	79	Karp marynowany	106
Pulpety dobrej gospodyni	80	Karp wigilijny po rycersku	106
Rolada grodzieńska	81	Elegancki karp po poznańsku	107
Gulasz kurpiowski	81	Wigilijny tatar rybny	108
Pieczonka warszawska	82	Kresowy śledź po grecku	108
Zielony kurczak po cesarsku	82	Śledzie radziwiłłowskie	109
Kurczak w powijakach	83	Wigilijny śledź wileński	109
Kurczak na dziko	84	Grodzieński śledź pod pierzyną	110
Kaczka wiśniaczka	85	Śledzie po łębsku	111
Gęś świętego Marcina	85	Śledzie majerankowe	111
Mięso z grilla	87	Tradycyjne zawijasy musztardowe	112
Lakierowane kielbaski	88	Śledziki w słonecznym sosie	112
Indyk na wysoki połysk	88	Śledzie w śmietanie	112
Kurczak cytrusowy	88	Śledzie chrzanowe po małopolsku	113
Pijany boczek	89	Tradycyjne rolmopsy	113
Szaszłyki dziennikarskie	89	Absolutnie wspaniałe rolmopsy	114
Szaszłyki nadwiślańskie	89	Koreczki śledziowe na rauszu	114
Szaszłyki nadpilickie	90	Śledzie bazyliżki	115
Steki imielińskie	90	Śledzie pod serowym kocykiem	115
Biała kielbasa po śląsku	91	Śledzie leśniczyny	116
Roladki zaleskie	91	Śledzie po kowieńsku	116
Dania z ryb, śledzie	93	Chrzanowe rolmopsy bocheńskie	117
Grillowany pstrąg włóczykija	94	Śledzie leśniaki	117
Ryba w kożuszku	94	Śledzie na góralską nutę	118
		Śledzie imbirowe	119
		Śledzie złociste	119

**Dania jednogarnkowe,
zapiekanki 121**

Ciulim lelowski	122
Staroświecka pieczonka	122
Pasterski śmietnik	123
Kociołek mazowiecki	124
Gulasz tarchomiński	125
Śmietnik leśniczego	125
Śląskie jadło	126
Wesoły kociołek mięsny	126
Zapiekanka łowicka	127
Ryż po góralsku	127
Ryż po myśliwsku	128
Kasza gryczana pani Władzi	128
Górska mamałyga	129
Syty Jasiak	129
Drobianka	130
Zapiekanka ziemniaczanka	131
Kugiel kresowy	131
Bartoszek	132
Jaja drwali, czyli zapiekanka prezydencka	133
Camembertka	133

**Kluski, pierogi, placki, naleśniki,
omlety 135**

Domowy makaron jajeczny	136
Ciasto na pierogi	136
Kołoduny grodzieńskie	137
Kołoduny postne	138
Uszka wigilijne	139
Czeburki	140
Pierożki Kaziuczki	141
Pierogi żmudzkie	142
Pierogi wileńskie	142
Postne pierogi zabużańskie	143
Nowogrodzkie pierogi z serem	144
Kakory marchewkowe	144
Śliwkowe pierożki wielkopostne	145
Hreczuchy	145
Kartacze vel cepeliny	146
Pyzy wileńskie	148

Leniwe podlaskie	149
Kładzione kluski zaściankowe	149
Kolorowe kopytka	150
Kładzione kluski po podlasku	151
Kluski zbójnickie	151
Kulebiak tradycyjny	152
Drożdżowe kluski warszawskie	153
Kluchy jabłuchy	154
Zieleniuszki	154
Pierogi ruskie	155
Łazanki po warszawsku	156
Knedle wrocławskie	156
Piwnne bliny podlaskie	157
Bliny augustowskie	157
Podolskie bliny śmietankowe	158
Bliny z pomoczką	158
Ryżowce	159
Cebulak pomorski	159
Placki chlebowe	160
Knysze	161
Racuszki Biedronki	162
Tomaszki mazowieckie	162
Placki ziemniaczane mojej babci	163
Placki ziemniaczane po słońmisku	163
Diabelskie placuszki	164
Śląskie kreple ziemniaczane	164
Kiepuchy	165
Pampuszki	165
Puchowa babka ziemniaczana	166
Bułeczki litewskie	167
Naleśniki królewskie	167
Naleśniki mokotowskie	168
Naleśniki kresowiaki	169
Izabelka	170
Banany w śpiworach	171
Omlet wycieczkowy	172
Omlet chrupuś	172
Omlet staromiejski	173
Omlet narciarski	173
Omlet z grzybami	174
Muślinowy omlet à la Balzac	174
Suflet paryski	175

Suflet łakomczucha 176
Suflet warszawski 177

Jarzyнки, surówki, sałatki 179

Kapusta przymuszanka 180
Żoliborska kapusta wigilijna 180
Kapusta po świętojańsku 181
Gołąbki sokólskie 181
Gołąbki staropolskie 182
Gołąbki sarmackie 183
Imieninowe gołąbki Marysi 184
Wegeteriańskie gołąbki Joasi 185
Buraczki po podlasku 185
Buraczki po połczyńsku 186
Fasolka po marymoncu 186
Marchewka purée 187
Grzyby po polsku tradycyjne 187
Grzyby po wileńsku 188
Pieczarki po klarysewsku 188
Bakłażany na różowo 189
Pory po radomsku 189
Surówka Puszysta Pelagia 190
Rzodkiewki po sandomiersku 190
Rzodkiewki po warszawsku 190
Sałata Ambasador aferzysty 191
Sałata belwederska 191
Sałatka Posażna panna 192
Owoce po szatańsku 192
Pieczarki po hrabiowsku 193
Cykorja po królewsku 193
Surówka Gryfno Gustla 193
Surówka Energiczna Emilka 194
Pomidory po ambasadorsku 194
Kapusta po wielkopańsku 195
Surówka Apetyczna Apolonia 195
Surówka Finezyjna Filomena 196
Surówka Zielony słoń 196
Cukinia w bieliźnie 197
Mizeria à la zielony Bill 197
Zielona Ilona 197
Surówka Frywolna Franka 198
Sałatka Wiosenka 198

Sałatka Marzanna 198
Biała Hanka 199
Sałatka zaściankowa 199
Sałatka piracka 200
Sałatka Grzeczny Grześ 200
Sałatka Tajemnicza Teresa 200
Zielona sałatka 201
Sałatka rybacka 201

Sosy 203

Sos awanturnik 204
Mokotowski sos chrzanowy 204
Sos cygański 204
Tradycyjny sos grecki 205
Sos imperial 205
Sos kapitański 206
Zbita śmietanka 206
Sos tatarski 207
Sos radziwiłowski 207
Chrzan po lubelsku 207
Sos piorunek 208
Zielony sos gołławski 208
Klasyczny sos winegret 208
Klasyczny sos biały 209
Sos musztardowy 209
Warszawski sos pomidorowy 210
Sos pieczarkowy 210
Błyskawiczny sos biały 211
Letni sos jogurtowy 211
Jabłeczny sos szatański 211

Ciasta, ciasteczka, desery 213

Lukier uniwersalny 214
Sernik siedlecki 214
Sernik krośnieński 215
Sernik Wiśniaczek 215
Sernik wawelski 216
Czarny Orfeusz 217
Kruszonka z szarlotką na szybko 218
Sypana szarlotka małkińska 218
Szarlotka wilanowska 219
Placek mikołajkowy 219

Szarlotka pani Marii	220	Mazurek bakaliowy Pan stolnik	253
Szarlotka mazowiecka	221	Mazurek czekoladowy Pani	
Wykwintny strudel galicyjski	222	starościna	254
Radomski placek ze śliwkami	223	Mazurek pomarańczowy Panna	
Bananiak	223	kasztelanka	255
Chrapka burmistrza	224	Mazurek Wisienka	256
Owocowy placek zielonogórski	225	Kokosanki marymonckie	256
Ognista brunetka	225	Szatańskie ciasteczka	257
Tartaczek	226	Owsiane makaroniki	257
Uśmiech lata	227	Rogale marcińskie dla	
Świąteczna tarta gruszkowa	228	początkujących	258
Babciny placek śliwkowy	229	Poznańskie szneki z glancem	259
Babie lato	230	Sękacz z tortownicy	259
Kremówka garwolińska	231	Tradycyjne jagodzianki	260
Bajadera	232	Chmurki przemyskie	261
Makowiec mokotowski	233	Faworki kresowe	261
Piegusek wigilijny	233	Rogacze	262
Oszczędny piernik małopolski	234	Bezy toruńskie	262
Piwny piernik wielkopolski	235	Pączki garwolińskie	263
Przedwojenny biskopt	236	Serniczki opolskie	263
Szampańska babka	236	Gruszki pasibrzuszki	264
Murzynek sadownik	237	Miodulce	265
Oszczędny mulat	237	Wigilijne łamańce	265
Bezowa pianka bydgoska	238	Kutia warszawska	266
Pianka kokosanka	238	Wigilijny kisiel żurawinowy	266
Tort królewski	239	Pokusa Kowalskiej	267
Biały tort białostocki	240	Brzoskwinie pałacowe	267
Tort Słodka Gabrysia	241	Szykowne brzoskwinie po	
Tort chałwowy	242	konstancińsku	268
Tort prezydencki	243	Odpoczynek wojownika	268
Pitchinger po śląsku	244	Marzenie maklera	269
Maślak	244	Zalotna blondynka	269
Karpatka	245	Żoliborski krem szodonowy	270
Keks nowodworski	246	Wilanowski krem orzechowy	270
Wuzetka białostocka	247	Karolcia	271
Śląski placek dyniowiec	248	Bałaganik	271
Bakaliowy pędraczek	249	Królowna Śnieżka	272
Migdałowy placek skierniewicki	249	Elegancki sorbet prababci	272
Tradycyjna babka poznańska	250	Panna młoda	273
Babka herbacianka	250	Purée arbużowe	273
Babka piwoszka	251	Gruszki po prałacku	274
Mazurek kajmakowy Pan kasztelan	252	Ananaski	274

Lodołamacz	275
Kacperek	275

Napoje 277

Lody à la Ewa, czyli kawa po gdańsku	278
Kawa piernikowa	278
Kawa à la krasula	279
Kawa à la Lucyfer	279
Czekolada królewska	279
Oranzada warszawska	280
Kompot królewski	280
Tradycyjny kompot mazowiecki	280
Kompot radzyński	281
Kompot celestynowski	281
Warszawski kompot rabarbarowy	281
Kompot wigilijny	282
Mirabella	282
Kwas mazowiecki	283
Kresowy kwas kminkowy	283
Białostocki kwas cytrynowy	284
Podlaski kwas jabłkowy	284
Karolinka	284
Kacyk	285
Sen letniego popołudnia	285
Sierpniowe słoneczko	285
Valentino	286
Lipcowy las	286
Słowianka	286
Amarantowa Anetka	287
Bordowa Bożenka	287
Różowa Ramona	287
Piwo zaściankowe	288
Piwo płockie	288
Piwo imbirowe	288
Piwo kozienickie	289
Żubroń, czyli szarlotka pod napięciem	289
Czarna Mańka	289
Krupnik imieninowy	290
Krupnik inaczej	290
Tradycyjny kruszon	291

Babski kruszon	291
Szprycer	291

Nalewki 293

Bajerkoniak	294
Kremowy adwokat sądecki	294
Prokurator	295
Śląski szybki likier rumowy	295
Listkóweczka	296
Szybka chlebóweczka	296
Ratafia prababci Kowalewskiej	297
Mandarynkówka	298
Łzy konika polnego	298
Lipniak podlaski	299
Szybka startka	299
Łut szczęścia	300
Jałowcówka myśliwska	300
Zimowa jałowcówka myśliwska	301
Dereniówka olsztyńska	301
Cytrynowka tomaszowska	302
Cytrynowka pośpieszna	303
Cytrynowka naprędce	303
Herbatka dyrektorska	303
Nalewka olsztyńska	304
Mleczko wścieklej krowy, czyli edytkówka	305
Kawusia ciotki Tekli	305
Kazio wędrowniczek	306
Piercóweczka	306
Pędraczek	307
Klasyczna porterówka	307
Karmelówka przepalanka na szybko ...	308
Ekspresowy Kuba Rozpruwacz	308
Miętus	308
Odlotowe jagody	309
Szafranówka	310
Wino ryżowe babci Albiny	310
44 koty	311
Wrzosówka warszawska	311
Miodówka bieszczadzka	312
Czosnkówka zdrowotna – na wszelkie dolegliwości	312

Wiśniówka magnacka	313	Górskie konfitury jeżynowe	328
Piołunówka łowiecka	313	Papryczkowe konfitury dla odważnych.....	329
Przetwory	315	Agrest po galicyjsku	329
Zielony sosik	316	Orzechowe konfitury prababci	330
Marynata staropolska	316	Prunella	330
Marynowane ogórki po staropolsku ...	317	Bajeczne konfitury śliwkowe	331
Ogórki lubelskie – krokodylki lwony ...	317	Marmolada hetmańska	332
Marynowane pomidorki	318	Marmolada głógowa	333
Tradycyjna ćwikła	318	Marmolada białostocka	334
Pyszne kiszzone ogórki	319	Miętowa marmolada brzoskwińska	335
Kiszzone grzyby	320	Czarne jagody po olsztyńsku	335
Kiszona kapusta po grodzieńsku	321	Powidła otwockie	336
Kiszzone śliwki	321	Babcine powidła borówkowe	337
Korniszony ze śliwek	322	Dżem jabłkowy	337
Agrest szatański	322	Hrabiowskie gruszki kandyzowane ...	338
Zamojska marynata z pigwy	323	Pijane czereśnie	339
Marynowane morele	323	Galaretka z pigwy	340
Marynowane wiśnie grodzieńskie	324	Galaretka jabłkowa mojej babci Heleny	341
Domowa frużelina	324	Domowa nutella	342
Błyskawiczne konfitury borówkowe	324	Biała nutella	342
Konfitury cebulowe	325	Majowy miodek śląski	343
Konfitury z arcydzięgla	326		
Lipcowe konfitury zaściankowe	327		



WSTEP

ZIELNIK PODRĘCZNY, CZYLI CO DO CZEGO

Na półkach sklepowych dosłownie roi się od wszelkiego rodzaju przypraw. Można też kupić rozmaite świeże zioła w doniczkach. Warto z tej oferty skorzystać, bo dodając łyżeczkę niepozornie wyglądających i niezbyt drogich nasion, można ze zwykłych ziemniaków stworzyć danie godne książęcego (co najmniej) stołu. Rzecz w tym, że nie zawsze wiemy, co z czym się dobrze komponuje. Coraz częściej handel proponuje gotowe mieszanki „do potraw z ryb” czy „do kapusty”, ale warto też poeksperymentować i wymyślić własne receptury, najbardziej dostosowane do gustów domowników.

ANYŻEK

Wchodzi w skład wielu mieszanek przyprawowych, w tym curry.

Do wschodnich sałatek i ryżu, orientalnych sosów słodko-kwaśnych, twarogu, dań z grzybów, biszkoptów, ciastek, keksów i pierników, kompotów, wódek oraz likierów.

BAZYLIA

Świeża: do potraw z pomidorów (świeżych i gotowanych), cebuli, zielonego groszku, cukinii i kabaczka, sosu do makaronu, zup (jako zielenina zamiast natki pietruszki lub koperku), białego sera.

Suszona: do zup ziemniaczanych, jarzynowych, rosół, gotowanej marchewki i fasolki szparagowej, fasoli, salsefii i szparagów, dań z wołowiny, baraniny, drobiu, dziczyzny, ryb, pasztetów i sosów do mięsa.

Do mięs, drobiu i ryb można mieszać bazylię z tymiankiem, rozmarynem i szalwią, a do sosów z czosnkiem i oregano (lebiodką) jednak najlepiej podawać samą bazylię lub co najwyżej z czosnkiem, z którym dobrze się komponuje.

CHILI

Do dań orientalnych i meksykańskich, potraw mięsnych (w tym także z wędliny), sosów, flaczków i fasoli oraz marynat. Sproszkowane strączki chili znane są pod nazwą pieprzu cayenne i mają podobne zastosowanie.

CHRZAN

Do mięs i ryb (głównie gotowanych), wędlin i jajek, sosów, kiszenia ogórków i marynat.

CURRY

Ta mieszanka orientalnych przypraw nadaje potrawom charakterystyczny złocisty odcień. Do potraw orientalnych, jajek, wołowiny, baraniny, wieprzowiny i drobiu, ryb, zup, marchewki, kalafiorów, fasolki szparagowej, cebuli i ewentualnie pomidorów.

CYNAMON

Do kompotów, dań z jabłek, ananasów i rabarbaru, słodkich grzanek, ryżu na słodko, korzennych ciasteczek i pierników, flaczków, baraniny, indyka, gęsi i kaczki. Może być w postaci laseczki lub proszku.

CZARNUSZKA

Do pieczywa i słonych ciast z mąki pszennej, szczególnie do drożdżowych bułeczek, do kiszenia kapusty i ogórków.

CZĄBER

Wchodzi w skład pieprzu ziołowego i słynnej bułgarskiej przyprawy: czubrycy.

Świeży lub suszony: do wszelkich dań z fasoli, grochu i soczewicy, zupy grochowej i ziemniaczanej, białej kapusty, buraków, marchewki, kalafiorów, ziemniaków (w tym do placków, kotletów, zapiekanek i babki ziemniaczanej), ryżu, kabaczków, dań z jajek, sosów, octu ziołowego i marynat (grzybki, ogórki) oraz tłustych pieczeni i dań z mięsa mielonego.

Świeży cząber dodaje się do sałatek i surówek warzywnych.

CZOSNEK

Do baraniny, tłustych pieczeni i wędlin, zup (grochowej, żurku), szpinaku, sałatek i surówek, sosów typu winegret, zapiekanek ziemniaczanych, sosów pomidorowych do makaronu, dań śródziemnomorskich (w tym także do zup). Kilka ząbków czosnku można też posadzić w doniczce, wyrosnie z nich bardzo smaczny szczypiorek.

ESTRAGON

Świeży: do sosów i masła ziołowego, sałatek owocowych.

Suszony: do białego mięsa, ryb, owoców morza, krabów, jajek w galarecie i omeletów, pikantnych sosów i zup.

Świeży i suszony: do zup, sosów, domowego octu aromatycznego i marynat oraz kiszonek, szparagów, białej kapusty, pieczarek,

marchewki, kalafiorów, pomidorów, sałatek, sosów, pieczeni, wołowiny, wieprzowiny, baraniny, dziczyzny i drobiu, kiszonej kapusty i ogórków.

GAŁKA MUSZKATOŁOWA

Do ciasta naleśnikowego, beszamelu i innych sosów na bazie jajek, francuskich zapiekanek, pierników, świeżej kapusty białej, włoskiej i pekińskiej oraz brukselki, kalafiorów, fasolki szparagowej, cebuli, marchewki, buraków, fasolki szparagowej, szpinaku, kabaczków, flaczków.

GORCZYCA

Do pikli, marynowanych grzybków, ogórków, śledzi i jajek, do sosów, surowej kapusty, masła ziołowego, duszonych kabaczków, do peklowania mięs.

GOŹDZIKI

Do kompotów, dań z jabłek, grzanego wina i piwa, pieczonej i duszonej cebuli, duszonej czerwonej kapusty, dań orientalnych, pasztetów, duszonej wołowiny, wieprzowiny i indyka, rosółu, marynat (gruszki i śliwki w occie).

HYZOP LEKARSKI

Zaostrza smak mdłych potraw.

Świeży lub suszony: do zupy ziemniaczanej, fasolowej, wszystkich dań z fasoli, serów i twarogów, do majonezu, surówek i sałatek jarzynowych, pasztetów, mięs, ryb, nalewek ziołowych.

IMBIR

Do dań orientalnych: zup, sosów i ryb, przecieru z jabłek, kompotów, zapiekanej fasolki, cebuli, cukinii i kabaczków, pasztetów,

flaczków, wołowiny, baraniny i drobiu, pierników i korzennych ciastek, pieczywa.

JAŁOWIEC

W formie jagód lub zmielony: do mięs, przede wszystkim dziczyzny, drobiu, a także wołowiny, baraniny i wieprzowiny, przygotowanych „na dziko”, bigosu, kapusty, brukwi, grzybów, również marynowanych, nalewek i piwa oraz do wędzenia wędlin i ryb, kiszenia kapusty, ogórków i buraków.

KMINEK

Do świeżej i kiszonej kapusty białej (w tym także do surówek na bazie kapusty), pieczywa żytniego i pszennego, słonych ciast i ciasteczek, zupy ziemniaczanej i ziemniaków, buraków (w tym do ćwikły), marchewki, cebuli, zup (grzybowa, kminkowa, kapuśniak), tłustych pieczeni, sosów, wołowiny i wieprzowiny oraz baraniny, serów, wódek i likierów.

Przed użyciem kminek lepiej jest namoczyć, wymieszać z solą lub zemleć albo utrzeć w móżdżerze (jeśli oczywiście jest się szczęśliwym posiadaczem takiego antycznego – nawiasem mówiąc bardzo wygodnego – sprzętu kuchennego).

KOLENDRA

Podaje się ją w formie całych ziaren, zmieloną lub utłuczoną, czasami jest dostępna także natka kolendry, która niestety pachnie niezbyt przyjemnie, bo... pluskwami, jednak smak ma wspaniały i dlatego często stosują ją ormiańska, a także gruzińska i meksykańska kuchnia.

Mielona: do wieprzowiny, baraniny, dziczyzny, pieczonej gęsi i do wędlin, farszów, paszтетów, jajek i sosów, pierników, dań arabskich (kuskus).

W formie ziaren: do marynat (grzyby, ogórki, śliwki), pieczywa, wódek, nalewek i likierów, a także do wędzenia.

Natka: do dań mięsnych.

KOPER

Do zup, sosów, ziemniaków, zielonego groszku, świeżej kapusty, marchewki, kalafiorów, pomidorów, sałatek, drobiu, potraw z sera.

Owoce kopru dodaje się do kapusty (kiszonej i świeżej), zup, pieczonych mięs. Całe ziele dodaje się do kiszonych ogórków.

KOZIERADKA

Jej aromat przypomina nieco słynny włoski ser parmezan, tak więc kiedy nie dysponujemy tym przysmakiem, możemy spróbować go zastąpić szczyptą mielonych ziaren kozieradki. Kozieradkę można też wymieszać z garścią tartego sera gorszej jakości – efekt murowany.

Sproszkowane nasiona poprawiają smak wielu surówek (przede wszystkim z kapusty) i twarogu. Za granicą popularne są kiełki kozieradki dodawane do sałatek i past kanapkowych.

KURKUMA

Jeden ze składników curry. Do dań hinduskich, zup, ryżu, białego mięsa i ryb, nadaje potrawom złocisty odcień i delikatny aromat.

LIŚCIE LAUOWE

Do zup (rosołu, barszczu czerwonego), sosów, gotowanego mięsa i ryb, bigosu, galaret mięsnych i rybnych, flaczków, sosów, buraków, marchwi, cebuli, ziemniaków, marynowanych grzybków, ogórków i śledzi.

LUBCZYK

Jest podstawą znanej od lat przyprawy do zup – maggi.

Świeże i suszone ziele, a także suszone korzeń lubczyku służą przede wszystkim do aromatyzowania zup i sosów, sałat i sałatek, mięs (pieczeni baraniej, gulaszu, flaczków, rolad), drobiu, masła ziołowego i twarożku.

Świeże liście lubczyku dodaje się do warzyw o mdłym smaku lub nieprzyjemnym zapachu jak kapusta czy szpinak.

MACIERZANKA

Jej zapas najlepiej zrobić podczas wakacji, susząc niezdrewniałe pędy.

Pożądany dodatek do tłustych mięs, szczególnie baraniny.

MAJERANEK

Świeży: do surowych pomidorów, szparagów, fasolki szparagowej, zielonego groszku, duszonego mięsa i ryb, zup (zamiast natki pietruszki i koperku), sałatek i omletów.

Suszony: do zup (grochówki, ziemniaczanej i fasolowej), farszów (szczególnie do kołdunów), fasoli i fasolki szparagowej, grochu i groszku, cukinii, sosów, flaczków, pieczonej wieprzowiny (głównie schabu), baraniny i drobiu (głównie gęsi i kaczki), ryb, siekanych mięs, do smalcu, sosów, sałatek, ziemniaków i pieczonych jabłek.

MELISA

Najlepiej wykorzystywać listki świeże, ale są też dostępne suszone.

Do koktajli, herbaty (nadaje jej cytrynowy aromat), zup owocowych, sosów ziołowych i majonezowych, dań z ryb i z drobiu,

grzybów, marynat i octu ziołowego. Natarcie ryb morskich usuwa ich nieprzyjemny zapach.

Mieszanka zielonych listków melisy, estragonu i koperku dodaje smaku zielonej sałacie z sosem winegret.

MIĘTA

Do koktajli, napojów chłodzących, gotowanych ziemniaków, mleka, farszów, białego sera, karczochów, sałaty z sosem winegret, sałatki pomidorowej, sosów do mięs, głównie baraniny, i ryb.

NATKA PIETRUSZKI

Do zup warzywnych, rosółu, sosów, sałatek, duszonych mięs, drobiu, ziemniaków, grzybów, dań z jajek.

OREGANO (LEBIODKA)

Można wykorzystywać zarówno świeże listki, jak i suszone ziele.

Do dań z pomidorów, fasoli, cebuli, kapusty, fasoli i fasolki szparagowej, ziemniaków, duszonych mięs, drobiu, pizzy, grzanek, sosów, zup (grochowej), pieczeni baraniej, jajek.

PAPRYKA (PIEPRZ TURECKI)

Może być ostra i słodka. Najczęściej stosuje się pokruszone owoce suszonej ostrej papryki, czuszki lub peperoncino.

Do sosów typu winegret, jajek, dań z fasoli, grzybów, mięs, drobiu i ryb, szeroko rozpowszechniona w kuchni węgierskiej (paprykarze, gulasz) i śródziemnomorskiej oraz meksykańskiej.

Do marynat i aromatyzowania oliwy używa się często całych suszonych i niepokruszonych strączków.

Uwaga! Papryki nie wolno dodawać do wrzącego tłuszczu, gdyż łatwo się karmelizuje i nadaje potrawom gorzki smak.

PIEPRZ

Najbardziej ostry jest pieprz czarny, nieco łagodniejszy – pieprz biały, natomiast najłagodniejszy i zarazem najbardziej aromatyczny – pieprz zielony.

Szeroko stosowany do zup, mięs, jajek, grzybów, cebuli.

Pieprzu ziarnistego używa się do marynat i duszonych grzybów.

ROZCHODNIK

Ta popularna płożąca roślina o mięsistych liściach często porasta mury i skały, rośnie także w naszych ogródkach. Oczyszczone i rozdrobnione listki dodane do sałatek, zup i sosów wzbogacają smak potrawy. Niestety listków rozchodnika nie można suszyć.

ROZMARYN

Wykorzystuje się zarówno świeże, jak i suszone listki, które można dodatkowo zemleć lub utrzeć w móżdżerku. Rozmaryn doskonale komponuje się z innymi ziołami, przede wszystkim śródziemnomorskimi.

Do ryb i drobiu, duszonych, smażonych i pieczonych, przede wszystkim tłustych mięs, sosów, ziemniaków.

RZEŻUCHA

Najczęściej używa się świeżo zerwanych listków hodowanej w domu rośliny.

Do chleba z masłem i past kanapkowych, twarogów, sałatek i surówek, zup, ziemniaków gotowanych, kasz, klusek i mięsa, sosów.

SZAFRAN

Od dawna znany i stosowany w polskiej kuchni proszek pozyskiwany z kwiatów krokusa ma delikatny, korzenny, lekko gorzkawy smak i intensywny żółty kolor. W kuchni staropolskiej używano go do pieczenia bab wielkonożnych, zaprawiania sosów i ryb oraz flaków.

W kuchni orientalnej i śródziemnomorskiej do ryżu i dań rybnych. Niestety jest to jedna z droższych przypraw i na co dzień z powodzeniem można ją zastępować kurkumą.

SZAŁWIA

Do drobiu i ryb w marynacie, węgorza, śledzi, do nacierania ryb morskich (usuwa ich charakterystyczny „zapach morza”), pieczonych tłustych mięs, głównie wieprzowiny, dziczyzny i dań „na dziko”, farszów i dań z siekanego mięsa, wątróbki, steków, szaszłyków, zapiekanki i potraw jednogarnkowych, omletów, sałatek, past kanapkowych na bazie sera.

Świeże listki szalwii dodane do kiszenia ogórków bardzo poprawiają ich smak, można je dodawać także do marynat i pikli. W krajach śródziemnomorskich przysmakiem są młode listki szalwii maczane w naleśnikowym cieście biszkoptowym i smażone.

SZCZYPIOREK

Do białego sera, masła ziołowego, marchewki, kukurydzy, sałatek, sosów, zup, drobiu, dań z jajek.

TYMIANEK

Do zup, rosółów, tłustych mięs, pieczeni wołowej, wieprzowiny, dziczyzny, wątróbki, pieczonego drobiu i ryb (przede wszystkim morskich, jako że usuwa ich nieprzyjemny zapach), pomidorów, marchewki, warzyw strączkowych,

zielonego groszku, serów, farszów mięsnych i jarzynowych, pasztetów i wędlin, gulaszu i paprykarzy, zapiekanek i grzanek, dań z grilla, do kiszenia i marynowania ogórków, octu ziołowego, nalewek i likierów.

ZIELE ANGIELSKIE

Do zup i rosółu, dań mięsnych, sosów, galaret mięsnych i rybnych, pieczeni, bigosu, flaczków, wędlin, grzybów.

ZIOŁA PROWANSALSKIE

W skład tej mieszanki suszonych ziół wchodzi: oregano, majeranek, bazylia, cząber, lawenda, rozmaryn, szałwia, tymianek, ewentualnie także mięta i natka pietruszki).

Ma wszechstronne zastosowanie. Nadaje się do zup, ziołowych sosów, sałatek, twarogu, tłustych mięs pieczonych i mielonych, drobiu i ryb, farszów mięsnych, potraw z grilla, grzanek i ciast w typie pizzy.

ILE WAŻY

1 szklanka śmietany	25 dag
1 szklanka mąki pszennej	12–16 dag
1 szklanka mąki ziemniaczanej	20 dag
1 szklanka cukru kryształ	16–18 dag
1 szklanka cukru pudru	12–16 dag
1 szklanka ryżu	16–20 dag
1 szklanka kaszy manny	15 dag
1 szklanka kaszy perłowej	15–18 dag
1 szklanka grochu łuskanego	23 dag
1 płaska łyżka mąki	2 dag
1 kopiastra łyżka mąki	4 dag
1 płaska łyżka masła	2,5 dag
1 kopiastra łyżka masła	5 dag
1 łyżeczka soli	1 dag
1 średni ziemniak	10 dag
1 średni ogórek	10 dag
1 średnia marchewka	7,5 dag
1 średnia cebula	7,5 dag



PRZEKAŚKI, DANIA Z JAJEK

Najprostszy karp w galarecie

- 1 duży karp (1½ kg)
- 5 marchewek
- 5 cebul
- 1 łyżka żelatyny
- 1 łyżeczka cukru
- sól
- pieprz
- garść posiekanej natki pietruszki

1. Karpia oczyścić i podzielić na dzwonka.

2. Z ogona, głowy oraz oczyszczonych jarzyn przygotować esencjonalny wywar, przecedzić i doprawić do smaku. Ugotowaną marchewkę pokroić w plasterki.

3. Gotowym wywarem zalać porcje karpia (ryba powinna być przykryta płynem) i gotować na małym ogniu 10–15 minut. Następnie wyjąć rybę, ostudzić i usunąć ości. Porcje ryby ułożyć na półmisku, ozdobić kawałkami marchewki i posiekaną natką. Żelatynę zalać letnią wodą i odstawić na pół godziny, aby napęczniała.

4. Wywar ponownie zagotować, połączyć z żelatyną i mieszać, aż żelatyna się całkiem rozpuści. Tak przygotowaną galaretą zalać rybę i pozostawić do zastygnięcia.

Rybę można przybrać np. zielonym groszkiem z puszki i cząstkami jajek ugotowanych na twardo.

W wersji wigilijnej do wywaru można dodać szczyptę utłuczonych goździków i cynamonu oraz skórki otartej z cytryny, a do galarety – po garści posiekanych migdałów i uprzednio namoczonych rodzynek.

DOBRE RADY

Natka pietruszki, koperek i szczypiorek zachowają świeżość na dłużej, jeśli wstawimy je do wody z odrobiną soli.



Tradycyjne zimne nóżki

- 2 nogi wieprzowe
- 1 golonka
- 1 porcja włoszczyzny + 2 marchewki
- 1 cebula
- 1 główka czosnku
- 1 liść laurowy
- 2–3 ziarna ziela angielskiego
- 3–4 ziarna pieprzu
- majeranek
- 1 łyżka żelatyny
- sól
- pieprz

1. Nóżki i golonkę dokładnie umyć, przełożyć do garnka, dodać oczyszczoną włoszczyznę i marchewki, pokrojoną na ćwiartki cebulę, pół główki czosnku i przyprawy. Zalać wodą, tak aby mięso było zaledwie przykryte. Doprawić do smaku (wywar powinien być dość słony) i gotować na małym ogniu około 2 godzin, uzupełniając płyn w razie potrzeby.

2. Kiedy mięso zacznie samo odchodzić od kości, zdjąć garnek z ognia.

3. Mięso oddzielić od kości i skóry, drobno pokroić. Wywar przecedzić przez gazę. Marchewkę pokroić w drobną kostkę, dodać do mięsa. Żelatynę zalać letnią wodą i odstawić, aby napęczniała.

4. Pozostały czosnek zmiażdżyć lub drobniutko posiekać. Przecedzony wywar doprawić do smaku czosnkiem i majerankiem; ponownie zagotować.

5. Do gorącego wywaru dodać napęczniałą żelatynę i dobrze wymieszać. Dodać mięso i marchewkę, raz jeszcze wymieszać.

6. Gdy galareta zacznie się ścinać, przełożyć do jednoporcjowych salaterek lub do dużej formy. Schłodzić, najlepiej w lodówce.

Podawać z dodatkiem octu lub chrzanu.

DOBRE RADY

Czosnek gorzknieje wskutek długiego smażenia, dlatego powinno się go dodawać, gdy potrawa będzie niemal gotowa. Delikatny aromat czosnkowy otrzymamy, gdy przetrzemy patelnię, garnek lub salaterkę do sałatki przeciętym ząbkiem czosnku.



Warszawski kurczak w galarecie

- 1 kurczak (około 1½ kg)
- 5 marchewek
- mała porcja włoszczyzny
- kilka ziaren ziela angielskiego
- kilka ziaren pieprzu
- sól
- pieprz
- 2 liście laurowe
- 2 torebki (po 30 g) żelatyny (1 porcja żelatyny na 1 l płynu)
- 1 puszka groszku konserwowego
- 1 puszka kukurydzy konserwowej
- garść posiekanej zieleniny (najlepiej natki pietruszki)

1. Kurczaka umyć, dokładnie osuszyć, podzielić na ćwiartki i przełożyć do garnka. Dodać oczyszczone marchewki i włoszczyznę, liście laurowe, pieprz ziarnisty i ziele angielskie. Zalać wodą, tak aby mięso było przykryte, i gotować na małym ogniu do miękkości, szumując w razie potrzeby. Pod koniec gotowania doprawić do smaku solą i pieprzem.

2. Żelatynę zalać letnią wodą i pozostawić do napęcznienia. Mięso i marchewki wyjąć z wywaru i ostudzić, a sam wywar przecedzić i połączyć z żelatyną.

3. Mięso kurczaka oddzielić od kości i drobno pokroić. Marchewkę poszatkować lub pokroić w kostkę. Groszek i kukurydzę odsączyć.

4. Na dnie foremek lub jednoporcjowych salatek ułożyć warstwami mięso drobiowe, rozdrobnioną marchewkę, kukurydzę i groszek. Wszystkie składniki można też uprzednio wymieszać. Zalać ostudzonym wywarem z żelatyną i odstawić do zastygnięcia, najlepiej do lodówki.

Przed podaniem przybrać natką pietruszki.

Przepis można oczywiście wedle własnego gustu modyfikować, używając dodatkowych składników, np. grzybków lub ogórków marynowanych. Zamiast kurczaka można wykorzystać same skrzydełka drobiowe lub filety rybne. Galaretę można też przygotować w dużej formie i dopiero przed podaniem kroić ją na porcje. Dobrym dodatkiem jest majonez.

DOBRE RADY

Jeśli galaretka nie chce odchodzić od ścian foremki, najlepiej zanurzyć foremkę od spodu w ciepłej wodzie.



Pieczarki à la ślimaki

- 16 dużych pieczarek podobnej wielkości
- 4–5 ząbków czosnku
- ¼ masła lub dobrej margaryny
- sok z ½ cytryny
- garść posiekanej natki pietruszki
- sól
- pieprz

1. Czosnek zmiążdżyć lub drobniutko posiekać. Masło utrzeć na krem, wymieszać z czosnkiem, sokiem z cytryny i posiekaną zieleniną, doprawić do smaku solą i pieprzem.

2. Pieczarki umyć, osuszyć, usunąć trzonki (przydadzą się na kolację), a kapelusze skropić sokiem z cytryny. Brytfannę wyłożyć arkuszem folii aluminiowej, ułożyć pieczarki i każdy kapeluszek nappełnić łyżką masła z dodatkami. Wstawić do nagrzanego piekarnika (220°C) na 20 minut.

Pasztet konstanciński

- 35 dag mięsa z indyka pokrojonego jak na gulasz (wegetarianie mogą zastąpić mięso kostką lub proteiną sojową, uprzednio zalaną esencjonalnym rosółem z kostki i po napęcznieniu odciśniętą)
- 2 średnie marchewki
- 1 nieduży seler
- 1 średnia pietruszka
- 1 duża cebula
- 1 łyżka margaryny lub masła
- 1 czerstwa kajzerka lub ¼ bagietki
- 1 jajko
- 1 łyżka kaszy manny
- garść posiekanej zieleniny (natka pietruszki, szczypiorek, koperek, tymianek, majeranek)
- sól
- pieprz
- przyprawa do zup w płynie lub przyprawa warzywna typu Vegeta
- bułka tarta i tłuszcz do nasmarowania formy

1. Jarzyny oczyścić, zetrzeć na tarce z dużymi oczkami lub drobno posiekać, zeszklić na tłuszczu, dodać mięso i zalać wodą, tak aby je zaledwie przykrywała, dodać przyprawę i gotować na małym ogniu do miękkości, odcedzić.

2. Bułkę namoczyć w wodzie lub w wywarze mięsno-jarzynowym (jeśli pozostało go wystarczająco dużo), dodać do mięsa i jarzyn, przepuścić przez maszynkę lub zmiksować. Dodać jajko i kaszę manną oraz posiekaną zieleninę, doprawić do smaku i dokładnie wymieszać.

3. Keksową foremkę natłuścić i wysypać bułką tartą lub wyłożyć arkuszem folii aluminiowej, przełożyć masę mięsną. Posypać wiórkami zimnego masła.

4. Wstawić do nagrzanego piekarnika (180°C) na około 60 minut.

Podawać jak zwykły pasztet.

Wędzona ryba po rybacku

- 40 dag wędzonej makreli
- 2 cebule
- 2–3 marchewki
- 1–2 strąki kolorowej papryki
- 40 dag (1 puszka) pomidorów w zalewie
- 2–3 łyżki oliwy lub dobrego oleju
- garść posiekanej zieleniny (natka pietruszki, szczypiorek, bazylia)
- sól
- pieprz cayenne lub mielona ostra papryka

1. Cebulę pokroić w kostkę. Marchewkę obrać i pokroić w cienkie plasterki, paprykę oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w paseczki.

2. Jarzyny zeszklić na tłuszczu, dodać rozgniecione widelcem pomidory z zalewą oraz połowę posiekanej zieleniny. Dusić na małym ogniu, aż sos straci zapach surowizny i nieco zgęstnieje.

3. Rybę oddzielić od ości i pokroić na małe kawałki. Włożyć do sosu i doprawić do smaku. Zagotować i wymieszać z pozostałą zieleniną.

Podawać ze świeżym pieczywem.

Pasztet kapitański

- 60 dag filetów z ryb morskich
- 2 czerstwe kajzerki lub kawałek czerstwej bagietki albo 2 kromki pieczywa tostowego
- ½ szklanki gęstej śmietany
- garść tartego sera (parmezan albo wiórki różnych serów do kupienia na wagę w wielu sklepach)
- 2 żółtka
- 2 łyżki tartego chrzanu lub ostrego chrzanu ze słoiczka
- garść posiekanej zieleniny (natka pietruszki, szczypiorek, bazylia)
- sok z cytryny
- przyprawa warzywna typu Vegeta
- sól
- pieprz
- tłuszcz do nasmarowania formy

1. Filety umyć, osuszyć, natrzeć sokiem z cytryny i przyprawą warzywną. Zawinąć w folię spożywczą i wstawić do lodówki przynajmniej na godzinę.

2. Bułki pokruszyć, zalać śmietaną i odstawić do napęcznienia, wymieszać z serem.

3. Rybę oraz napęczniałe bułki przepuścić przez maszynkę, dodać żółtka, chrzan oraz posiekaną zieleninę. Doprawić do smaku.

4. Przełożyć do natłuszczonej podłużnej formy, przykryć folią aluminiową i wstawić do nagrzanego piekarnika (200°C) na 30–40 minut.

Parówki na złoto

- 4 parówki (mogą być sojowe), przekrojone wzdłuż na 4 części
- 1 strąk czerwonej papryki
- 1 cebula
- 2 puszki kukurydzy konserwowej
- 3 łyżki masła lub margaryny
- ¼ szklanki śmietanki
- curry
- sól
- pieprz
- garść posiekanej zieleniny (natka pietruszki, szczypiorek, tymianek)

1. Na patelni rozgrzać masło, a następnie obsmażyć parówki.

2. Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić w paseczki. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na tłuszczu z papryką. Kukurydżę odsączyć z zalewy, dodać do cebuli, wymieszać na małym ogniu.

3. Śmietankę wymieszać ze sporą porcją curry, solą i pieprzem, dodać do kukurydzy, włożyć parówki i podgrzewać przez chwilę, stale mieszając.

Przed podaniem obficie posypać posiekaną zieleniną.

Szwajcarski oszukany zając

- 75 dag mielonego mięsa z indyka (wegetarianie mogą zastąpić mięso proteiną sojową, uprzednio zalaną gorącym esencjonalnym rosółem z kostki i po napęcznieniu dobrze odciśniętą)
- 3 kromki pieczywa tostowego
- 1–2 cebule
- 1 strąk czerwonej papryki
- 4 jajka
- 4 płaskie łyżeczki ostrej musztardy
- 1 płaska łyżeczka chrzanu
- 6 łyżek keczupu lub gotowego sosu pomidorowego albo przecieru
- sól
- sok z ¼ cytryny
- 1–2 łyżeczki masła lub margaryny
- bułka tarta i tłuszcz do nasmarowania formy

1. Pieczywo pokroić w kostkę i zrumienić na tłuszczu.

2. Cebule drobno posiekać. Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w drobną kostkę.

3. Mięso wymieszać z żółtkami, musztardą, chrzanem i keczupem oraz szczyptą soli. Dodać usmażone grzanki, cebule i paprykę, dokładnie wymieszać i przełożyć do natłuszczonej i wysypanej bułką tartą formy (najlepiej w kształcie korony).

4. Wstawić do nagrzanego piekarnika (180°C) na 30 minut. Białka ubić na sztywną pianę z dodatkiem szczypty soli i soku z cytryny. Pianę wyłożyć na podpieczony klops i wstawić do piekarnika na kolejne 20–25 minut.

Taki „zając” doskonale smakuje z buraczkami lub z surówką z czerwonej kapusty i znakomicie prezentuje się na bufecie.

Bułka słoneczna

- 1 duża bułka wrocławska lub gruba bagietka
- 25 dag mięsa z pieczonego kurczaka lub dowolnej wędliny (mogą być okrawki różnych wędlin do kupienia na wagę w wielu sklepach)
- 1 duża cebula
- 15 dag pieczarek
- 2 jajka ugotowane na twardo
- 1 jajko surowe
- garść posiekanej zieleniny (natka pietruszki, szczypiorek, oregano, tymianek, rzeżucha)
- sól
- pieprz lub mielona ostra papryka
- 3 łyżki oliwy lub oleju

1. Odciąć końcówki bułki i ostrożnie ją wydrążyć, usuwając miękisz.

2. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na tłuszczu. Mięso oddzielić od kości, pokroić w drobną kostkę. Pieczarki oczyścić, drobno poszatkować, dodać do cebuli i dusić do miękkości. Dodać mięso i dobrze wymieszać, podgrzać na małym ogniu. Przepuścić przez maszynkę.

3. Jajka na twardo drobniutko posiekać, wymieszać z masą mięsną i posiekaną zieleniną oraz surowym jajkiem, doprawić do smaku.

4. Bułkę napełnić ściśle farszem, zawinąć w arkusz folii spożywczej i wstawić do lodówki przynajmniej na godzinę. Przed podaniem pokroić na kromki jak zwykłą bułkę.

Podawać z dodatkiem pikli, keczupu, majonezu lub musztardy.

Bagietka po staromiejsku

- 1 czerstwa duża bagietka lub bułka wrocławska
- 2 cebule
- 1–2 strąki kolorowej papryki
- 25 dag mięsa z pieczonego drobiu
- garść tartego sera (mogą być wiórki różnych serów do kupienia na wagę w wielu sklepach)
- 2 jajka
- 1 łyżka oleju lub oliwy
- garść posiekanej zieleniny (natka pietruszki, szczypiorek, bazylia)

1. Cebule pokroić w drobną kostkę i zeszklić na łyżce tłuszczu. Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w cienkie paseczki, dodać do cebuli i dusić na małym ogniu, aż zmięknie i stanie się przezroczysta.

2. Mięso przepuścić przez maszynkę, wymieszać z cebulą i papryką, tartym serem, jajkami i posiekaną zieleniną. Doprawić do smaku.

3. Z bułki ściąć wierzch i delikatnie usunąć miąższ, starając się nie uszkodzić jej ścianek.

4. Wydrążoną bułkę napełnić farszem mięsnym i razem z odkrojonym wierzchem wstawić do nagrzanego piekarnika na 10–15 minut. Przed podaniem przykryć wierzchem.