# Siła małych strączków

*„pożywienie powinno być lekarstwem*
*a lekarstwo pożywieniem”*
*wg Hipokratesa*

Fasola należy do najstarszych i najpopularniejszych warzyw, które człowiek uprawiał i spożywał w minionych wiekach. Była ulubionym pożywieniem starożytnych Egipcjan, Greków i Rzymian, którzy czcili ją jako symbol życia. Dzieje fasoli w historii hebrajskiej sięgają 1000 lat p.n.e., a plemiona indiańskie uprawiały ją 3000 lat p.n.e. Do Europy nasiona fasoli przywiózł Krzysztof Kolumb, gdzie rozpowszechniły się dość szybko. Do Polski fasola trafiła już w XVII wieku i od razu zadomowiła się w zagrodach chłopskich i dworkach zubożałej szlachty, gdzie w tym czasie panowała zdrowa i smaczna kuchnia. Nie uznawano jej natomiast w dworach magnackich, uznając ją za produkt niegodny dla wyżej postawionych warstw. Współczesne społeczeństwa w różnych krajach doceniają jej wartości kulinarne i zajmuje ona poczesne miejsce w ich jadłospisach. Tak na przykład w Azji, czy Ameryce Środkowej spożywa się przeciętnie w ciągu roku ok. 20 kg fasoli na osobę. W Polsce fasola jest często niedoceniana gdyby było inaczej to stanowiłaby znaczną część pożywienia, poprawiając nasz bilans białkowy. Rośliny strączkowe to źródło białka roślinnego, którego wartość odżywcza jest znacznie wyższa niż białka pochodzącego ze zbóż. Co prawda nie dorównują pod względem wartości odżywczej większości produktów pochodzenia zwierzęcego, ale wśród roślin królują.

Do warzyw strączkowych należą przede wszystkim groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzyca.
Podstawowe zalety warzyw strączkowych to:

- wysoka zawartość białka roślinnego 20-35%, w soi nawet do 50%,
- duża zawartość błonnika pokarmowego,
- niewielka zawartość tłuszczu, za wyjątkiem soi, która zawiera go około 18%,
- wysoka zawartość składników mineralnych, przede wszystkim fosforu, potasu, wapnia, magnezu oraz żelaza, cynku, miedzi, manganu,
- duża zawartość witamin z grupy B w porównaniu z innymi produktami

spożywczymi, niewiele witaminy A oraz śladowe ilości witaminy C i E
- charakteryzują się niskim indeksem glikemicznym
- wartość odżywcza suchych nasion roślin strączkowych przechowywanych w szczelnie zamkniętych opakowaniach pozostaje niezmieniona,

Pamiętając o wyżej wymienionych zaletach warzyw strączkowych, nie można zapomnieć o ich kilku mankamentach. Włączając warzywa strączkowe do diety pamiętajmy zatem, że mimo wysokiej zawartości makro i mikroskładników, ich przyswajalność nie jest zbyt duża, odpowiada za to błonnik pokarmowy oraz fityniany, które ograniczają przyswajalność w/w. elementów przez organizm, a w przypadku soi dowiedziono, że jest ona najsilniejszym alergenem pokarmowym spośród wszystkich strączkowych.
W Polsce uprawia się głównie dwa gatunki fasolki szparagowej (niska karłowa i wysoka tyczkowa). W każdej z tych grup wyróżniają się strąki żółte i zielone, odznaczające się niską kalorycznością -wartość kaloryczna – 38 kcal /100 g. Należy przy tym zaznaczyć, że świeżo zerwane ugotowane strąki są smaczne i lekko strawne, natomiast przechowywane zbyt długo po zerwaniu mogą spowodować nawet zaburzenia przewodu pokarmowego.

Fasola spożywana jest w postać niedojrzałych strąków, tzw. fasolka szparagowa, albo jako dojrzałe ziarno – zarówno świeżo wyłuskane, jak też suszone.
Fasola sucha należy do produktów o dużej wartości odżywczej ponieważ zawiera: 20 – 23% białka, 1,3 – 2% tłuszczu, 47 – 62% węglowodanów, 4% błonnika, 3,9% związków nieorganicznych i znaczną ilość witamin z grupy B. Wartość kaloryczna – ok.300kcal/100g. Oprócz tych zalet fasola sucha ma również pewne wady. Nie jest ona tak łatwo strawna jak fasolka szparagowa, nie powinna więc wchodzić w skład posiłków ludzi otyłych, cierpiących na schorzenia układu pokarmowego oraz prowadzących siedzący tryb życia. Trzeba także brać pod uwagę jej kwasotwórcze działanie na organizm, a to ze względu na znaczną zawartość białka, skrobi i fosforu. Dlatego obok fasoli w jadłospisie powinny znaleźć się koniecznie warzywa odkwaszające organizm.

Wiadomo, że spożycie nasion strączkowych wywołuje po ok. 1 godz. wzdęcia, które spowodowane są przez bakterie rozwijające się na cząstkach fasoli i grochu, które nie uległy strawieniu. Zjawisko takie zachodzi, ponieważ strączkowe zawierają substancje, które blokują jeden z enzymów trawiących białko. Rozwijające się drobnoustroje i cała flora jelitowa wytwarzają niepożądane wzdęcia. Efekt ten można zmniejszyć mocząc nasiona przez kilkanaście godzin i gotując je w świeżej „nowej” wodzie z dodatkiem zmielonego kminku

i majeranku, oregano lub czosnku.

**SPOSOBY GOTOWANIA FASOLI**

Czas gotowania zależy od rodzaju fasoli - od jednej godziny do dwóch. Pod koniec gotowania zdejmujemy pokrywkę, doprawiamy solą, miso lub sosem sojowym i gotujemy aż cała woda wyparuje.
Znacznie szybciej można ugotować fasolę w szybkowarze. Z wyjątkiem łuskanego grochu, soczewicy i czarnej soi wszystkie fasole można gotować właśnie w ten sposób.
Fasole są najlepsze gdy po ugotowaniu stają się całkiem miękkie. Niedogotowane trudno strawić. Namoczenie fasoli na noc skraca czas gotowania i usuwa składniki będące przyczyną powstawania gazów.

**SPOSÓB 1:** fasola gotuje się szybciej, gdy zalejemy ją zimną wodą i zaraz postawimy na ogniu. Jak tylko zagotuje się , należy dodać zimnej wody. Powtórzyć dwa-trzy razy. Po 30-40 minutach fasola będzie gotowa.

**SPOSÓB 2:** fasolę po opłukaniu należy namoczyć na 12-15 godzin, ogrzać w tejże wodzie, a gdy się pokaże piana, wodę odlać i zalać gorącą, w której będziemy gotować aż do miękkości.

ROŚLINY STRĄCZKOWE (suche nasiona) - CZAS GOTOWANIA

| **Rodzaj strączkowych** | **Czy moczyć (8-12 godzin)** | **Czas gotowania** | **Szybkowar** |
|---|---|---|---|
| Fasola adzuki | tak | 45 minut | 15 minut |
| Fasola biała | tak | 60-90 minut | 25-30 minut |
| Fasola cannellini | tak | 45-50 minut | 15 minut |
| Fasola czarna | tak | 50-60 minut | 20 minut |
| Fasola czerwona | tak | 45-50 minut | 15 minut |
| Fasola flageolet | tak | 45-50 minut | 15 minut |
| Fasola Mungo | tak | 30-45 minut | 15 minut |
| Fasola perłowa | tak | 50-60 minut | 20 minut |

| Rodzaj strączkowych | Czy moczyć (8-12 godzin) | Czas gotowania | Szybkowar |
|---|---|---|---|
| Fasola pinto | tak | 60-90 minut | 25-30 minut |
| Cieciorka - groch włoski | tak * | 60-90 minut | 25-30 minut |
| Groch (całe ziarna) | tak | 60-90 minut | 25-30 minut |
| Groch żółty, zielony (połówki) | nie | 40-45 minut | - |
| Soczewica (całe ziarna) | nie | 30-45 minut | 12-15 minut |
| Soczewica (połówki) | nie | 15-30 minut | - |
| Soja | tak * | 2-2,5 godziny | 45-50 minut |

* - zamiast moczyć 8-12 godzin można zagotować, odstawić już tylko na 2 godziny, i gotować jeszcze godzinkę.
Gdy gotujemy fasolę i chcemy dodać np. ocet, sok z cytryny, pomidory, ketchup czy wino, powinniśmy pamiętać, żeby to zrobić pod koniec gotowania, jeśli zrobimy to wcześniej fasola może stać się twarda.

Fasola polecana jest szczególnie dla ludzi pracującej fizycznie, dla dorastającej młodzieży, dla uprawiających sport, czy turystykę.
Można z niej przyrządzać wiele przekąsek, podawać jako dodatki do drugich dań, można też przygotować smaczne zupy jarskie z dodatkiem produktów mięsnych lub samodzielne danie obiadowe czy kolacyjne. Na jedną porcję potrawy z warzyw strączkowych przeznacza się przeciętnie następujące ilości fasoli szparagowej, groszku lub bobu:

- jako dodatek do sałatek i do zupy 5 dag na osobę
- jako dodatek do drugiego dania 15 dag na osobę
- jako samodzielne drugie danie 25-30 dag na osobę

# Zupy

## Barszcz z fasolą

**Składniki: 2 l wywaru z kości, szklanka śmietany, 0,5 kg buraków, 3 ziemniaki, 5 dag fasolki perłowej, 15 dag białej kapusty, marchew, pietruszka, 2 suszone grzybki, koperek, sól, pieprz, cukier, 2 ząbki czosnku, liść laurowy, zakwas lub sok z cytryny.**
Fasolę namoczyć i ugotować. Buraki ugotować i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Warzywa pokroić w paseczki, ziemniaki w kostkę, ugotować wywar, a pod koniec dodać poszatkowaną kapustę. Do miękkich warzyw przełożyć fasolę, starte buraki, ugotowane i posiekane grzybki. Doprawić przyprawami i zakwasem. Zagotować ze śmietaną.

## Zupa gospodarska

**Składniki:1 szklanka fasoli, 1 łyżeczka soli, 25 dag żeberek wieprzowych, kilka świeżych lub kiszonych grzybków,1 pęczek włoszczyzny, 25 dag włoskiej kapusty, 5-6 ziemniaków, liść laurowy, 3-4 ziela angielskie, 2-3 ząbki czosnku, ½ szklanki śmietany, 2 łyżki posiekanej zieleniny.**
Fasolę namoczyć na noc w przegotowanej, letniej wodzie, odcedzić zalać świeżą wodą i powoli gotować. Żeberka pokroić na porcje i dodać do fasoli, a w momencie kiedy fasola i mięso będą pół miękkie dodać włoszczyznę, poszatkowaną kapustę, pokrojone ziemniaki i przyprawy. Ząbki czosnku zmiażdżyć, dodać do śmietany, wlać do zupy i zagotować. Podając posypać zieleniną.

## Grochówka Jacka Kuronia

**Składniki: 1 ½ szklanki łuskanego grochu, 15 dag wędzonego boczku, 20 dag wędzonej kiełbasy, 2-3 marchewki, 1-2 pietruszki, ½ selera, 1-2 cebule, 50 dag ziemniaków, 2-3 ząbki czosnku, 1-2 liście laurowe, 3 ziarenka ziela angielskiego, suszony majeranek, sól i pieprz do smaku.**

Groch wypłukać i namoczyć na godzinę, marchewkę, seler i pietruszkę obrać. Przełożyć razem do dużego garnka, zalać sześcioma szklankami wody i zagotować. Dodać przyprawy i boczek (w kawałku), gotować pod przykryciem na małym ogniu około 40 minut. Doprawić - smak powinien być dość zdecydowany bo dodatek ziemniaków nieco go złagodzi. Ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do zupy i gotować do miękkość na małym ogniu. Wyjąć warzywa oraz boczek. Warzywa zetrzeć na tarce o dużych oczkach dodać do zupy. Boczek pokroić w kosteczkę, przełożyć na patelnię i chwile dusić na niewielkim ogniu z łyżką oleju. Cebulę pokroić w kostkę ,dodać do boczku i zeszklić. Czosnek zmiażdżyć lub drobniutko posiekać. Kiełbasę pokroić w kostkę, dodać do zupy razem z boczkiem, czosnkiem  i majerankiem. Zupę znów zagotować, energicznie mieszając i natychmiast podawać-powinna być bardzo gorąca.

## Zupa z soczewicy z makaronem i grzybami

**Składniki: 15 dag soczewicy, 1 ¼ l wody, 2 dag suszonych grzybów, sól, 15 dag makaronu, 2 cebule, 3 łyżki masła, pieprz, sól, przyprawa do zup, natka pietruszki.**
Namoczoną soczewicę odcedzić, ugotować w świeżej wodzie. Grzyby namoczyć, ugotować, pokroić w paseczki i wraz z wywarem dodać do soczewicy. Gdy soczewica jest prawie miękka osolić, dodać makaron i przysmażoną na zloty kolor cebulkę, chwilę gotować, aż makaron stanie się miękki, przyprawić, posypać natką pietruszki.

## Krupnik z soją

**Składniki: 1/3 szklanki soi, 15 dag wieprzowiny 10 dag wędzonego boczku, 1 ¼ l wody, 1 marchew, 1 pietruszka, kawałek selera, ok. 7 dag kaszy perłowej, 25 dag ziemniaków, 1 mały por, 1 liść laurowy, 1 mała cebulka, łyżka natki pietruszki.**
Soję ugotować i odcedzić. Mięso i chudą część boczku ugotować w wodzie. Gdy są pół miękkie dodać pokrojone w paski warzywa i ugotować. Mięso i boczek wyjąć z zupy, pokroić w kostkę, a do wywaru wsypać opłukaną kaszę, pokrojone w kostkę ziemniaki, rozdrobniony por. Dodać przyprawy i dogotować. Dołożyć ugotowaną soję, mięso i boczek, a na tłustej, pokrojonej w kostkę części boczku przesmażyć na złoty kolor rozdrobnioną cebulkę, dodać do zupy, przyprawić, posypać natką.

## Zupa fasolowo-śliwkowa - wigilijna

**Składniki:80 dag fasoli „Jaś”, 1 kostka masła, 30 dag śliwek suszonych (bez pestek), sól i pieprz do smaku.**
Uprzednio namoczoną fasolę wlać do 5 l garnka i ugotować na pół miękko, po czym dodać suszone śliwki, przyprawić solą i pieprzem i gotować do miękkości. Na patelni rozpuścić kostkę masła (i przesmażyć na złoty kolor), dodać 2 łyżki mąki, zrobić zasmażkę, wlać do zupy i zagotować.

## Sałatki

## Sałatka „Żeglarza”

**Składniki: 20 dag soi, napar z herbaty, 20 dag buraków, 10 dag ugotowanej wołowiny, 5 łyżek śmietany, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, cukier, sok z cytryny, natka pietruszki.**
Oczyszczoną soję zalać zimnym, słabym naparem z herbaty, zagotować i pozostawić na 2 godziny. Ugotować pod przykryciem. Przygotowane buraczki ugotować, obrać i pokroić w kostkę razem z mięsem; połączyć z soją, śmietaną, koncentratem i przyprawami, posypać posiekaną natką pietruszki.

## Sałatka po sułtańska

**Składniki:20 dag fasoli „Piękny Jaś”, 15 dag brzoskwiń,2 łyżki koncentratu pomidorowego, 3 dag rodzynków sułtańskich, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, cukier, sok z cytryny.**
Fasolę ugotować i ostudzić. Sparzone brzoskwinie obrać ze skórki, usunąć pestki, rozbić w mikserze razem z koncentratem, wymieszać z opłukanymi rodzynkami, przyprawami i fasolą.

## Sałatka po admiralsku

**Składniki: 50 dag fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej),2 jajka, 10 dag filetów śledziowych, 5 łyżek majonezu, 2 łyżki śmietany, sól, pieprz.**
Fasolkę oczyścić z włókien, odciąć końce, opłukać pokroić na 2-3 cm kawałki zalać wrzącą osoloną wodą z dodatkiem cukru, ugotować i odcedzić. Ugotowane na twardo jajka pokroić w kostkę razem ze śledziem, połączyć z fasolką i doprawić.

## Sałatka po polsku

**Składniki:25 dag fasoli, kilka suszonych grzybów, 10 dag suszonych śliwek, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz, cukier, sok z cytryny.**
Wcześniej namoczoną fasolę ugotować i odcedzić. Umyte grzyby namoczyć , ugotować i zmielić. Umyte śliwki, namoczyć, ugotować, przetrzeć i połączyć z fasolą, przyprawami, grzybami i oliwą. Przełożyć do miseczki i posypać natką pietruszki.

## Sałatka po pekińsku

**Składniki: 0,5 kg fasolki szparagowej(świeżej lub mrożonej), 15 dag pieczarek, łyżka tłuszczu, 2 czubate łyżki kiełków fasoli, łyżka oleju, łyżka soku z cytryny, sól, cukier, papryka mielona, curry.**

Fasolkę oczyścić z włókien, odciąć końce, opłukać pokroić na 2-3 cm kawałki zalać wrzącą osoloną wodą z dodatkiem cukru, ugotować i odcedzić. Oczyszczone pieczarki pokroić w paseczki i usmażyć, dodać kiełki i przez chwilę dusić. Następnie połączyć z fasolką, oliwą i sokiem z cytryny, przyprawić do smaku.

## Sałatka fasolowo-ryżowa

**Składniki: 0,5 kg fasolki szparagowej,4 łyżki ryżu,10 dag papryki konserwowej, jajko, 5 łyżek majonezu, koperek, sól, pieprz, cukier, curry, musztarda.**
Fasolkę oczyścić z włókien, odciąć końce, opłukać pokroić na 2-3 cm kawałki zalać wrzącą osoloną wodą z dodatkiem cukru, ugotować i odcedzić. Opłukany ryż ugotować, odcedzić, odsączyć. Paprykę i ugotowane na twardo jajko pokroić w kostkę, połączyć z ryżem, fasolką, przyprawami, majonezem i posiekanym koperkiem.

## Sałatka „Wawel”

**Składniki: 20 dag fasoli, 1 średni seler, 20 dag pieczonego mięsa z królika lub drobiu, puszka groszku konserwowego, 3 łyżki majonezu, 3 łyżki śmietany, sól, pieprz, nać pietruszki.**
Fasolę namoczyć w letniej, przegotowanej wodzie i zostawić na noc. Przed gotowaniem zmienić wodę. Gdy fasola będzie miękka, odcedzić i schłodzić. Seler ugotować, mięso i seler pokroić w kostkę i połączyć z pozostałymi składnikami, posypać posiekaną natką pietruszki.

## Sałatka fasolowa

**Składniki:1 puszka białej fasoli, 1 puszka czerwonej fasoli, 10 dag wędzonego boczku,2 pory, dużą cebulę, 8 łyżek oleju, 6 łyżek octu winnego, papryka mielona i kolendra, sól, pieprz, cukier.**
Fasolę opłukać, osączyć. Przygotować pikantny winegret: ocet winny doprawić solą, pieprzem, papryką, kolendrą i cukrem. Ciągle ucierając dodać powoli 6

łyżek oleju. Fasole przełożyć do miski, połączyć z sosem, miskę przykryć i odstawić na ½ godziny. Pory opłukać i pokroić w cienkie krążki. Wrzucić na minutę do osolonego wrzątku, a następnie odcedzić i odsączyć. Obraną cebulę pokroić w drobną kostkę, pory i cebulę wymieszać z fasolą. Boczek pokroić w cienkie plasterki, a następnie w wąskie paski. Wysmażyć na chrupko na mocno rozgrzanym oleju. Sałatkę fasolową polać tłuszczem ze smażenia, posypać skwarkami.

## Sałatka fasolowo- śliwkowa

**Składniki: 20 dag białej ugotowanej fasoli wiejskiej, 25 dag śliwek suszonych (bez pestek), 2 ugotowane i pokrojone w kostkę buraki, natka pietruszki, sos winegret.**
Fasolkę i buraki ugotować, ostudzić. Buraki i suszone śliwki pokroić w kostkę, dodać posiekaną natkę pietruszki i sos winegret. Sałatkę wymieszać i schłodzić w lodówce.

## Sałatka z młodego bobu

**Składniki: ½ kg młodego bobu, 20 dag pomidorków koktajlowych, 1 cebula, pęczek pietruszki lub świeżej kolendry.**
Sos: 1 łyżeczka musztardy, 1 łyżeczka soku z cytryny, 1 zmiażdżony ząbek czosnku 2-3 łyżki oliwy, sól, pieprz. Bób ugotować i ostudzić, cebulę pokroić w pół talarki, pietruszkę lub kolendrę drobno posiekać. Składniki wymieszać z sosem. Wstawić na ½ godz. do lodówki.
Bardzo smaczny jest bób z koperkiem i masłem

## Houmous

**Składniki: 20 dag cieciorki (suchych nasion), 4 zmiażdżone ząbki czosnku, sok z ¼ cytryny, 3 łyżki oliwy, 3 łyżki pasty sezamowej (tahini), sól do smaku.**
Surowa cieciorkę możemy prze dobę i gotujemy ok. 1 godziny. Ugotowaną miksujemy razem z pozostałą z gotowania wodą.. Jeśli używamy cieciorki z puszki to miksujemy z cieczą w której jest w puszce. Pozostałe składniki łączymy i

dokładnie mieszamy.

## Dania obiadowe

## Fasola „Piękna Helena”

**Składniki: 25 dag fasoli „Piękny Jaś”, wywar z drobiu, 25 dag kapusty włoskiej, 3 średnie pomidory, duża cebula, 2 łyżki tłuszczu, łyżka mąki, 5 łyżek śmietany, sól, pieprz, majeranek.**
Namoczoną fasolę ugotować z dodatkiem kminku i majeranku, odcedzić. Kapustę oczyścić, wykroić głąb i grube nerwy, opłukać i pokroić w kostkę, dodać do fasoli pod koniec gotowania. Sparzone pomidory obrać ze skóry i pokroić w cząstki. Obraną cebulę drobno pokroić, zeszklić na złoto, dodać mąkę i lekko zrumienić. Zasmażkę połączyć z fasolą, przyprawić śmietaną , a do smaku solą i pieprzem.

## Soja „Kwiat irysu”

**Składniki: 25 dag soi, 150 ml śmietanki, 5 łyżek dżemu jabłkowego, 2-3 łyżki chrzanu, sól, cukier, sok z cytryny.**
Soję zalać wodą, moczyć 12 godz., zmienić wodę, ugotować, odcedzić.
Do soi dodać śmietanę, dżem i chrzan, wymieszać, dusić kilka minut, dodać przyprawy.
Podawać z ryżem do cielęciny lub drobiu.

## Rolada z kapusty z fasolą po polsku

**Składniki:25 dag fasoli, kilka dużych liści białej kapusty, 2 cebule, 3 łyżki tłuszczu, 30 dag pieczeni wieprzowej lub wołowej, jajko,1 bułka, mleko, sól, pieprz, czosnek, majeranek.**
Fasolę zalać wodą, zagotować i pozostawić na 2 godz. następnie dodać majeranek, ugotować i odcedzić. Opłukane liście kapusty zalać wrzącą, osoloną wodą, ugotować na pół miękko i usunąć grube nerwy, uważając aby nie

uszkodzić liści. Obraną cebulę drobno posiekać i usmażyć na zloty kolor. Mięso zmielić razem z namoczoną w mleku i odciśniętą bułką, wymieszać z jajkiem i fasolą, dodać przyprawy. Liście kapusty rozłożyć tak, aby jeden zachodził na drugi, następnie rozprowadzić na nich nadzienie i zwinąć w rulon. Obwiązać nitką jak baleron, polać tłuszczem i upiec w gorącym piekarniku. Zdjąć nitkę i pokroić ukośnie na porcje. Podawać z sosem i ziemniakami.

## Pierogi z soczewicą

**Ciasto pierogowe: wg własnego przepisu**
**Farsz: 1 szklanka soczewicy, 30 dag pieczarek (lub 30 dag zmielonego mięsa wołowego), duża cebula, 3 łyżki tłuszczu, 1 jajko, 3 łyżki tartej bułki, sól, pieprz.**
Soczewicę ugotować. Pieczarki opłukać, poszatkować. Cebulę obrać, posiekać i przesmażyć na tłuszczu. Dodać pieczarki i smażyć mieszając, aż odparuje sok, a po przestudzeniu zmielić razem z soczewicą. Do masy dodać jajko, tartą bułką i przyprawy. Dokładnie wymieszać.

## Pasztet

**Składniki: 15 dag soi, po 15 dag wołowiny i wieprzowiny bez kości oraz podgardla,3 ziela angielskie, liść laurowy, 10 dag wątróbki 1 czerstwa bułka,2 jajka, łyżeczka vegety, sól, pieprz, imbir, gałka muszkatołowa, tłuszcz do posmarowanie formy.**
Namoczoną uprzednio soję, odcedzić, zalać świeżą wodą i ugotować, pod koniec gotowania posolić. Mięsa opłukać ,pokroić w kawałki, zalać zimną wodą w takiej ilości aby przykryła mięso i gotować na małym ogniu. Gdy mięso jest prawie miękkie, dodać ziele angielskie i liść laurowy. Na końcu sparzyć w wywarze mięsnym wątrobę , dodać czerstwą bułkę i odstawić do przestygnięcia. Przestudzone mięsa, wątrobę, namoczoną i odciśniętą bulkę i ugotowaną odcedzoną soję zmielić dwukrotnie w maszynce z sitkiem o małych otworach. Masę wyrobić z jajkami i przyprawami, włożyć do wysmarowanej tłuszczem formy i piec ok. godziny w temperaturze 200 stopni C.

# Ciasta

## Kruche ciasteczka z soją

**Składniki: 2 szklanki mąki, ½ łyżeczki proszku do pieczenia, ½ szklanki cukru, 2 łyżeczki cukru waniliowego, 25 dag margaryny, 18 dag ugotowanej (w wodzie bez soli), zmielonej soi, 1 jajko, ½ szklanki cukru kryształu, tłuszcz do posmarowania blachy.**
Mąkę przesiać razem z proszkiem do pieczenia. Wymieszać z cukrem i cukrem waniliowym. Posiekać w niej miękką margarynę. Dodać dwukrotnie zmieloną soję. Zagnieść gładkie ciasto i wstawić na godz. do lodówki. Wałkować na grubość ok. ½ cm. Wycinać ciasteczka, smarować rozmąconym jajkiem i moczyć w cukrze. Ciasteczka układać na wysmarowanej blaszce i piec w piekarniku nagrzanym do 220stopni C na jasnozłoty kolor. Po upieczeniu zdejmować szerokim nożem.

## Kołaczki drożdżowe z masą sojowo-serową

**Ciasto: ok. 1/3 szklanki suchej soi, 1 ½ szklanki mąki, 4 łyżki cukru pudru, 3 żółtka, 3 łyżki stopionego masła, łyżeczkę oleju sojowego, 2 ½ dag drożdży, 3 łyżki mleka, sól, jajko do smarowania.**
**Masa: 20 dag sera twarogowego tłustego, ok. 1/3 szklanki soi, ½ szklanki cukru pudru, skórka pomarańczowa smażona, starta skórka cytrynowa, cukier waniliowy.**
Drożdże rozpuścić w letnim mleku, dodać 1 łyżkę cukru i połowę odważonej ilości mąki, wymieszać na gęsty rozczyn. Pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Następnie dodać resztę maki, zmieloną soję, żółtka wymieszane z cukrem pudrem, sól i dokładnie wyrobić ciasto. Na końcu dodać stopiony tłuszcz. Postawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na 1 ½ godziny.
Przygotować masę: ugotowaną soję i ser dwukrotnie zmielić i utrzeć z cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Dodać skórkę pomarańczową i cytrynową.
Gdy ciasto dwukrotnie zwiększy objętość, lekko je zagnieść, rozwałkować na grubość 2 cm. Wykrawać krążki o średnicy 6 cm, układać w odstępach na wysmarowanej tłuszczem blasze. W środku każdego krążka zrobić wgłębienie, w którym nakładać masę sojowo – serową. Posmarować kołaczki z wierzchu

rozmąconym jajkiem i pozostawić w ciepłym miejscu na ok. 15 min. Piec 25-30 min w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C.

## Placek półkruchy ze śliwkami

**Składniki:35 dag mąki, 1 mały proszek do pieczenia, 15 dag cukru, 10 dag margaryny, 15 dag ugotowanej i zmielonej soi, 1 jajko, 2-3 łyżki śmietany, ½ łyżeczki olejku migdałowego, 40 dag świeżych lub mrożonych śliwek, ¼ łyżeczki cynamonu, 3 łyżki cukru pudru, tłuszcz do posmarowania blachy.**
Mąkę przesiać razem z proszkiem do pieczenia, wymieszać z cukrem i posiekać w niej miękką margarynę. Dodać zmieloną soję, jajko, śmietanę, olejek i zagnieść na jednolite ciasto. Wyłożyć na natłuszczoną blachę, pokłuć widelcem. Na cieście ułożyć połówki wypestkowanych śliwek, przeciętą stroną do góry. Owoce oprószyć cynamonem. Ciasto wstawić do piekarnika nagrzanego do 190 stopni C i piec 30 minut. Upieczone ciasto posypać cukrem pudrem.

## Przetwory

## Fasolka w pomidorowym sosie

**Składniki:2 kg fasolki żółtej, 40 dag cebuli, 40 dag marchewki, 1 szklanka oleju, 6 łyżek cukru, 1 łyżka soli, 3 łyżki octu, koncentrat pomidorowy ( 300ml).** Fasolkę ugotować na pół miękko, ostudzić i pokroić na mniejsze kawałki. Cebulę pokroić w kostkę, a marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach i poddusić na oleju po czym dodać koncentrat, pokrojoną fasolkę i przyprawy. Wymieszać chwilę razem zagotować, ostudzić. Nakładać do weków i pasteryzować ( słoiczki ½ l) przez 20 minut.

## Strąki fasoli szparagowej w zalewie

**Zalewa: 1 litr wody łyżeczka soli, pełna łyżka cukru, 1/4 szklanki octu 10%**
**Przyprawy: ziele cząbru, koper z nasionami, do każdego słoika kilka**

**kawałków czerwonej papryki, można dołożyć ząbek czosnku**
Przy strąkach młodej fasoli przyciąć końce. Obgotować w wodzie 6-8 minut i odcedzić.
Na dno każdego słoika włożyć po małej gałązce suchego kopru i cząbru (może być suszony z torebki). Fasolę układać w słoikach, przekładając paskami czerwonej papryki.
Przygotować zalewę i gorącą napełniać słoje z fasolą. Wstawić do pasteryzacji na około 20 minut.


- Udostępnij
- Drukuj
- PDF



Data publikacji
04.07.2013