

Cukinia czy kabaczek?

Są cenione za delikatny aromat i smak. Można z nich wyczarować potrawy proste, trudniejsze, a wręcz wyrafinowane; można je gotować, smażyć, dusić. Da się je przygotować na tysiąc różnych sposobów. Cukinia, kabaczki, i inne dyniowate są w naszej kuchni nieodzowne.

Cukinia pochodzi z Włoch. Jej polska nazwa jest fonetycznym zapisem włoskiej nazwy zucchini, czyli mała dynia. Najsmaczniejsza jest młoda, długości 15-25 cm, z cienką, delikatną skórką i miąższem z ledwo widocznymi (nie wykształconymi jeszcze) gniazdami nasiennymi. Takie warzywo można dodawać do potraw ze skórką. Wyrośnięte, starsze lepiej obrać.

Cukinia mylona jest z kabaczkiem. Sprzedawcy często trzymają je w jednej skrzynce. Kabaczek jest większy, bardziej pękaty i żółty. Cukinia natomiast najczęściej jest ciemnozielona z białymi cętkami, chociaż są też inne odmiany.

Niezależnie od wielkości, kupowany owoc cukinii musi być twardy, skórka napięta, a kolor intensywny: zielony, jasnozielony, żółty, srebrzysty, pomarańczowy, pasiasty – w zależności od odmiany. Cukinia żółta jest bardziej chrupka od odmian zielonych.

Warzywo to ma wysoką wartość dietetyczną: zawiera duże ilości cukrów, witaminy C, PP, B1, karotenu, jak również wapń, fosfor, żelazo i magnez. Ponieważ jest niskokaloryczne (100 g to tylko 15 kcal), idealnie nadaje się do pogryzania między posiłkami na surowo. Zawarte w cukinii związki zasadowe działają odkwaszająco i wpływają korzystnie na proces trawienia. A to jeszcze nie wszystkie zalety tego warzywa – warto wiedzieć, że w jego owocach nie odkładają się metale ciężkie. Krótko mówiąc: cukinia to samo zdrowie.

Cukinia jest świetna jako dodatek do placzków – podobno placki smażone z cukinią są o wiele delikatniejsze i smaczniejsze od ziemniaczanych. Z warzywa tego możemy zrobić smaczny knedel, zupę, bigosik, zapiekanke, konfiturę, a nawet ciasto. Możemy także przy-

gotować z cukinii wegetariański kawior (lekko obgotowaną cukinię utrzeć z czosnkiem, przecierem pomidorowym, sokiem z cytryny, olejem, solą i pieprzem). Młode warzywa można dodawać do surówek, dusić, nadają się na konfitury i marynaty. Cukinia jest też dobra do zagęszczania potraw typu strogonow czy leczo. Różnokolorowe odmiany świetnie wyglądają zmieszane w jednej potrawie.

Zastosowanie kabaczków w kuchni jest szerokie; przyrządza się z nich zupy, drugie dania, salatkę, surówki, napoje, desery, a także marynaty. Pamiętać jednak należy, aby większe kabaczki o grubszej skórce obrać.

Cukinia smażona z serem

Składniki:

- ▶ 2 jajka
- ▶ 75 ml jasnego piwa
- ▶ 2 łyżki oliwy
- ▶ 3 łyżki mąki
- ▶ 80 dag pomidorów
- ▶ 60 dag cukinii
- ▶ 25 dag mozzarelli
- ▶ po 2 łyżki posiekanej mięty i bazylii
- ▶ 2 łyżki pesto ze słoika
- ▶ olej
- ▶ sól, pieprz

Oddzielić żółtka od białek. Żółtka zmikсовать z piwem, mąką i 1 łyżką oleju, odstawić na 30 min. Pomidory sparzyć, przelać zimną wodą, obrać, usunąć pestki, pokroić w kostkę. Dodać 2 łyżki oliwy, ziola, doprawić do smaku. Przykryć, wstawić do lodówki.

Cukinię pokroić w plastry, oprószyć solą i pieprzem. Mozzarellę pokroić w plasterki, dokładnie posmarować pesto.

Na każdym plastrze cukinii ułożyć plasterki mozzarelli, przykryć drugim plasterkiem cukinii.

Białko ubić na pianę ze szczyptą soli, dodać do ciasta. Plastry cukinii z mozzarellą zanurzać w cieście. Smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor. Podawać z pomidorami w ziołach.



Leczo z cukini

Składniki:

- ▶ 1 cukinia
- ▶ 2 cebule
- ▶ 1 ząbek czosnku
- ▶ 3 pomidory sparzone i obrane ze skórki
- ▶ 2 papryki (zielona i czerwona)
- ▶ ćwiartka wędzonego kurczaka lub inne mięso
- ▶ 25 dkg pieczarek
- ▶ sól, pieprz, inne przyprawy do smaku
- ▶ liść laurowy, ziele angielskie

Cebulę, czosnek obrać, pokroić, zeszklić na oliwie. Pomidory i paprykę pokroić, dołożyć do cebuli. Mięso z wędzonego kurczaka pokroić i dołożyć do garnka, wszystko razem wymieszać. Cukinię obrać ze skóry, oczyścić z gniazda nasiennego, pokroić w kostkę, dorzucić, wymieszać. Osobno usmażyć pokrojone pieczarki, dodać do pozostałych składników. Dodać startą na tarce włoszczyznę. Doprawić do smaku, dodać liść laurowy i ziele angielskie. Dusić przez 15-20 minut.

Placki na słodko

Składniki:

- ▶ 1 cukinia
- ▶ 1 cebula
- ▶ 2 marchewki
- ▶ 2 jaja
- ▶ 15 dkg mąki (14 łyżek)
- ▶ 2 łyżki cukru
- ▶ cukier wanilinowy
- ▶ sól, pieprz do smaku

Cukinię zetrzeć na grubej tarce, pozostawić na 15-20 minut, odcisnąć sok. Marchew i cebulę zetrzeć na tarce, dodać mąkę, cukier, odrobinę soli i pieprzu, wymieszać. Smażyć placuszki na rozgrzanym oleju z obydwu stron. Podawać ze śmietaną i brzoskwiniami.

Placki na słono

Przygotować takie samo ciasto jak na placki na słodko, tylko nie dodawać cukru.

Pokroić paprykę czerwoną i zieloną oraz szynkę. Dodać do ciasta, usmażyć na oleju.

Podawać z musztardą lub sosem „Tysiąca wysp”.



Kabaczek panierowany

Kabaczek obrać ze skórki, pokroić w plastry. Panierować w jajku i bulce tartej, smażyć na rozgrzanym oleju z obydwu stron. ■

