

Zawsze **jest pora** na por(a) i pomidora

Ojczyzną pomidora jest Peru. Jest on powszechnie uprawiany w krajach o klimacie tropikalnym, subtropikalnym i umiarkowanym. Pomidory są bardzo popularnym warzywem w kuchni całego świata. Jest on niskokaloryczny (23 kalorie/100 g), bogaty w witaminy A, B i C, zawiera dużo wody. Jest to warzywo, które można przyrządzić na setki sposobów: jako dodatek do różnych dań, zup, kremów, sałatek, soków i sosów. Można je gotować na parze, smażyć, dusić i piec z nadzieniem.

Natomiast por przypuszczalnie pochodzi z obszarów śródziemnomorskich. Obecnie uprawiany jest powszechnie w Europie i Ameryce Północnej. Jest niskokaloryczny (40 kalorii/100 g), bogaty w sole mineralne, celulozę, siarkę i witaminę A. Dolna część pędu tego warzywa używana jest na jarzynę lub surówkę, natomiast liście stanowią popularną przy-

prawę kuchenną, można je wykorzystać także do dekoracji przeróżnych dań. Por stosuje się również do zup, kremów, sosów, jako zimna przekąska, jako dodatek do innych dań oraz do garniowania. Por można gotować na parze, a także we wrzącej osolonej wodzie. Można go dusić, smażyć i zapiekać. Podawany w sosie winogret jest specjałem gastronomicznym.

Pory zapiekane w kruchym cieście

- ▶ 2 średniej wielkości, pokrojone w małe kawałki, pory
- ▶ 3 łyżki masła
- ▶ 3–4 łyżki wody
- ▶ 1/3 szklanki śmietanki 35%-owej
- ▶ 45 dag kruchego ciasta
- ▶ 1 żółtko wymieszane z odrobiną wody lub mleka
- ▶ sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia

Pory ugotować w wodzie z dodatkiem mąki (10 minut na wolnym ogniu). Płyn powinien wyparować. Do tak przygotowanych porów, wlać śmietankę, przyprawić pieprzem i solą. Wymieszać, ostudzić i odstawić. Kruche ciasto podzielić na dwie części. Każdą rozwałkować na krążek o średnicy 25 cm. Tortownicę lekko zwilżyć wodą i wyłożyć jednym kawałkiem rozwałkowanego ciasta. Pory rozłożyć równo na cieście, zostawiając wolny brzeg (2,5 cm) ciasta. Zwilżyć go wodą. Przykryć drugim krążkiem i zlepiać mocno brzegi. Powierzchnię ciasta posmarować rozcieńczonym żółtkiem. Piec w piekarniku w temperaturze 220°C około 10 minut, a następnie 20–25 minut w temperaturze 180°C.

Kapusta pekińska z porami

- ▶ 50 g wędzonego boczku
- ▶ 3 pory (ok. 300 g)
- ▶ ok. 750 g kapusty pekińskiej
- ▶ 3 łyżki soku cytrynowego lub białego wina
- ▶ sól, pieprz, cukier do smaku
- ▶ 4 łyżki tartej bułki
- ▶ ½ łyżeczki musztardy
- ▶ ½ łyżeczki otartej skórki z cytryny
- ▶ 3 jajka ugotowane na twardo

Sposób przyrządzenia

Boczek pokroić w kostkę, wytopić. Chrupiące skwarki i połowę tłuszczu odstawić. Pory pokroić w cienkie plasterki, przesmażyć na szklisto na pozostałym tłuszczu. Kapustę pekińską grubo posiekać, dodać do porów i kilka minut dusić razem. Następnie skropić sokiem z cytryny lub winem, przyprawić solą, pieprzem i cukrem i jeszcze chwilę dusić. Przełożyć do salaterki. Tłuszcz bez skwarków rozgrzać na patelni, zrumienić tartą bułkę, dodać musztardę i skórkę cytrynową i polać jarzyny. Jajka ugotowane na twardo pokroić na cząstki, przybrać nimi kapustę, posypać skwarkami.

Omlet domowy z pomidorami

- ▶ 4 rozstrzepane jajka
- ▶ 1 pokrojony w plastry pomidor
- ▶ 3 łyżki oleju roślinnego
- ▶ 2 łyżki mąki
- ▶ sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia

Plastry pomidora obtoczyć w mące. Zrumienić na oleju (na połowie ilości), odsączyć z tłuszczu. Ułożyć ponownie plastry pomidorów na pozostałym oleju. Zalać masą jajeczną, posolić i popieprzyć. Gdy jajka się usmażą, odździelić łopatką omlet od brzegów patelni. Przykryć patelnię talerzem i szybkim ruchem przetrząść omlet na talerz. Zsunąć omlet z talerza na patelnię i smażyć go z drugiej strony (1–2 minuty). ■

Źródło: „Warzywa doskonałe” Lise Genest oraz „Jarzyny” Dr. Oetker

