

Cebula w roli głównej

Cebula jest uprawiana na świecie od 5 tys. lat. Pierwsze wzmianki odkryto na piramidach egipskich, znana była Rzymianom, Grekom i na dworze chińskim. Ojczyzną cebuli jest Azja Środkowa i północno-zachodnie Indie. W Europie Środkowej uprawa cebuli rozprzestrzeniła się prawdopodobnie z Włoch. Polska zajmuje wysokie miejsce na świecie w uprawie i eksporcie cebuli.

Cebula używana jest prawie we wszystkich kuchniach świata. Jest niskokaloryczna (47 kalorii/100 g), bogata w siarkę i witaminę C, ciężkostrawna. Znajduje zastosowanie do zup, nadaje się do garniowania, jako dodatek do innych dań, jako gorąca przekąska, do omletów. Jest niezbędnym składnikiem w wielu przepisach kulinarnych.

Cebula słynie z tego, że podczas jej krojenia płaczymy. Przyczyną naszych łez są zawarte w niej substancje drażniące. Ciekawostką jest to, że substancje te najpierw przedostają się do nosa, a dopiero później drażnią nasze oczy, powodując łzawienie. Aby tego uniknąć, proponujemy zatkać otwory nosowe ligniną, wtedy łez będzie



znacznie mniej. Nie polecamy używania melaserów do krojenia, ponieważ wówczas cebula gorzknieje, należy kroić ją tradycyjnie nożem.

Prezentujemy kilka ciekawych i smacznych przepisów, w których wykorzystuje się cebulę.

Zupa cebulowa

- ▶ 5 średniej wielkości cebul
- ▶ 3 łyżki oleju
- ▶ 1 czubata łyżka mąki
- ▶ 4 szklanki bulionu
- ▶ pół lampki białego wytrawnego wina
- ▶ 30 dag żółtego startego sera

- ▶ 4 kromki czerstwego chleba lub groszek ptysiowy
- ▶ 2 łyżki masła
- ▶ natka pietruszki
- ▶ sól, pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia

Cebulę pokroić nożem, podsmażyć na oleju, dodać mąkę, wymieszać i zrumienić.

W osobnym garnuszku przygotować bulion (może być z kostki rosołowej). Gdy zagotuje się, przełożyć do niego cebulę, na sam koniec dodać wino, pieprz i sól według uznania.

Na dno talerza nałożyć ser, wlać zupę, podawać ją z groszkiem ptysiowym lub grzankami. W tym celu chleb pokroić w kostkę i zrumienić na maśle. Na koniec posypać pokrojoną zieleniną.



Nasza Rola
więcej z pola

Cebula faszerowana

- ▶ 4 średniej wielkości cebule
- ▶ 2 łyżki masła
- ▶ ¾ szkl. posiekanych pieczarek
- ▶ 2 łyżki pokruszonego miękiszu chleba
- ▶ 2 łyżki 15% śmietanki
- ▶ 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- ▶ ½ szkl. rosółu z kurczaka
- ▶ 4 łyżki wytrawnego białego wina
- ▶ 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- ▶ sól, pieprz i tymianek do smaku

Sposób przyrządzenia

Cebule obciąć od spodu tak, aby mogły stać pionowo. Wydrążyć je w środku, formując miseczki o ściankach grubości 0,5 cm. Wyjęte środki posiekać. Cebulowe miseczki sparzyć

w gotującej się wodzie, po 5 min. wyjąć je i odsączyć. Cebulę smażyć na maśle, aż uzyska złocistą barwę. Dodać pieczarki i je podsmażyć. Miękkisz chleba namoczyć i rozetrzeć w śmietanie, zmieszać z pieczarkami. Całość gotować i mieszać na wolnym ogniu 5 min. Przyprawić nadzienie natką pietruszki, tymiankiem, pieprzem i solą. Cebulowe miseczki lekko posolić, posypać pieprzem i napełnić farszem. Ustawić je w żaroodpornym naczyniu posmarowanym tłuszczem, poleć rosółem i winem, skropić resztą masła. Przykryć naczynie, piec całość w piekarniku w temp. 180°C około 20 min. Podczas pieczenia polewać sosem. Wyjąć upieczone cebule, rozłożyć je na nagrzanym półmisku. Odparować sos, redukując ilość do połowy. Poleć nim cebule. Posypać szczypiorkiem.

Drożdżowe kieszonki

Ciasto:

- ▶ 1 Drożdże instant Dr. Oetkera
- ▶ 4 łyżki śmietany
- ▶ 500 g mąki
- ▶ 160 g margaryny
- ▶ 3 jajka
- ▶ 1 łyżeczka soli
- ▶ szczypta cukru
- ▶ jajko do posmarowania

Nadzienie:

- ▶ 3 cebule
- ▶ 4 marchewki
- ▶ 1/2 dużego selera
- ▶ 1/2 pora
- ▶ 3 łyżki oleju
- ▶ 200 g wędzonego fileta z indyka
- ▶ pieprz, sól, ostra papryka
- ▶ 1/2 puszki groszku konserwowego

Sposób przyrządzenia

Drożdże wymieszać ze śmietaną, dodać mąkę, margarynę, jajka, sól, szczyptę cukru. Wszystko razem starannie wyrobić. Miskę nakryć lnianą ściereczką i pozostawić ciasto do wyrośnięcia.

Warzywa drobno pokroić, seler zetrzeć na tarce (grube oczka). Filet z indyka pokroić w drobną kostkę. Olej rozgrzać na patelni,

podsmażyć cebulę, dodać inne warzywa i dusić do miękkości. Doprawić pieprzem, solą i papryką, dodać mięso, odsączony groszek. Wymieszać razem i zostawić do wystudzenia.

Lekko wyrośnięte ciasto rozwałkować na grubość ok. 0,5 cm. Uformować prostokąt, następnie pokroić go na kwadraty. Na środku każdego kwadratu nałożyć po łyżce farszu i zlepiać po przekątnej, mocno dociskając brzegi. Paszteciki ułożyć na papierze do pieczenia, posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec około 20 minut w temp. 180°C. ■

Źródło: „Warzywa doskonale” Lise Genest, Dr. Oetker oraz Edward Poskier

