

Cebula – zdrowa i smaczna złota kula

Cebula pochodzi prawdopodobnie z terenów dzisiejszego Iranu, Afganistanu i Turcji. Nie wiadomo dokładnie, kiedy sprowadzono ją do Polski. Znana była już w połowie XIV wieku, za panowania Władysława Jagiełły. Nie potrzeba chyba nikogo przekonywać o zdrowotnych zaletach tego warzywa. Mer Drohobycz (miasta na zachodzie Ukrainy) postanowił uczcić ją, wystawiając jej pomnik. To właśnie cebula uratowała miasto przed epidemią grypy.

Właściwości bakteriobójcze cebuli są powszechnie znane. Mało znany jest inny powód, dla którego cebula jest warzywem unikatowym. Zawiera ona bowiem naturalne substancje, które nie dopuszczają do zakrzepów krwi. Należy podkreślić, że oprócz działania profilaktycznego, substancje te rozpuszczają istniejące już w żyłach zakrzepy. Aby pomóc cierpiącemu na miażdżycę wystarczy spożywać jedną cebulę dziennie. Cebula traci swoje właściwości lecznicze tylko w jednym przypadku: jeżeli jest smażona na złoty kolor, na smalcu bez



pokrywki. Najzdrowsza i najlepiej tolerowana przez ludzki organizm jest cebula surowa, dokładnie przeżuta. Dodatek octu do potraw z cebulą utrudnia jej trawienie.

Wartość kaloryczna cebuli jest mała: 10 dkg cebuli surowej = 50 kalorii. Podajemy Państwu kolejne, bardzo smaczne potrawy z cebuli.

Placek cebulowy ze szpinakiem

Ciasto kruche:

- ▶ 500 g mąki;
- ▶ 250 g masła lub margaryny;
- ▶ 7 łyżek mleka;
- ▶ 4 łyżki oleju;
- ▶ 1 jajko;
- ▶ 1 proszek do pieczenia.

Sposób przyrządzenia

Do przesianej mąki dodać pokrojone małe kawałki zimnego masła i siekać je nożem. Następnie dodać jajko, potem mleko, olej i proszek, szybko zagnieść ciasto. Powstałą, gładką kulę zawinąć w folię spożywczą i schłodzić ją w lodówce, przez przynajmniej 30 minut. Schłodzone ciasto wyjąć na lekko oprószoną mąką stolnicę i rozwałkować na grubość 3–5 mm. Nie należy podsypywać ciasta mąką, bo będzie twarde. Pomagając sobie wałkiem, przenieść ciasto do formy do pieczenia (37 x 25 cm) i dokładnie je w nim ułożyć. Ciasto musi dobrze i równo przylegać do brzegów formy. Należy je podpiec przez 15 minut, w piekarniku podgrzanym do 180°C. Na podpieczone ciasto przygotowujemy następujące nadzienie.

Nadzienie:

- ▶ 300 g szynki;
- ▶ 4 pokrojone w kostkę cebule;
- ▶ 1 kg mrożonego szpinaku;
- ▶ olej do smażenia;
- ▶ 6 roztrzepanych jaj;
- ▶ 1,5 szklanki chudej śmietanki 15%;
- ▶ 300 g żółtego startego sera;
- ▶ 1 łyżeczka musztardy;
- ▶ 2 łyżki mąki;
- ▶ sól i pieprz do smaku.

Sposób przyrządzenia

Szynkę pokroić i usmażyć na oleju, dodać cebulę i zeszklić ją. Dodać rozmrożony szpinak. Wylać na podpieczone kruche ciasto. W misce wymieszać jajka, śmietanę, ser, musztardę, doprawić pieprzem i solą. Wylać na cebulowo-szpinakową masę. Wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika i piec przez 40 minut, aż całość stężeje, a góra lekko się zarumieni. Podawać na ciepło. Do farszu (zamiast szpinaku) można dodać podsmażone pieczarki lub inne składniki wg uznania. Placek po upieczeniu jest bardzo smacznym i oryginalnym daniem.

Wiejskie babeczki z cebulą

- ▶ 3 średniej wielkości posiekane cebule;
- ▶ 3 łyżki masła;
- ▶ 3 jajka;
- ▶ 50 g startego żółtego sera;
- ▶ szczypta startej gałki muszkatolowej;
- ▶ sól, pieprz do smaku;
- ▶ 45 dag kruchego ciasta.

Sposób przyrządzenia

Małe foremki wyłożyć kruchym ciastem (przygotowanie jak wyżej). Podpiec w nagrzanym do 180°C piekarniku przez 15 min. Cebulę usmażyć na maśle i ostudzić. Do ubitych jaj dodać ser i wymieszać z cebulą, następnie przyprawić do smaku. Foremki z ciastem wypełnić masą. Piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez 40 min. Do babeczek można także przygotować swój własny, ulubiony farsz.

Danuta Niedźwiecka

**Ciekawostki na temat ciasta kruchego**

Ciasto kruche jest jednym z łatwiejszych i najbardziej uniwersalnych ciast. Jeśli opanujemy podstawy jego przygotowania, ciasto kruche będziemy mogli wykorzystać na wiele sposobów. Oprócz wyżej wymienionych przepisów (po dodaniu do ciasta kruchego 30 g drobnego cukru, najlepiej cukru pudru) nadaje się ono na wszelkiego rodzaju spody do szarlotek, serników, ciast z owocami, tart, mazurków, babeczek itp. W zależności od upodobań, możemy dodać wanilię lub kilka kropli ulubionego olejku. Ciasto jest bardzo dobre również do robienia kruchych ciasteczek. Wystarczy je dość cienko rozwałkować (ponieważ dużo rośnie) na posypanej mąką stolnicy i foremkami powycinając różne kształty. Ciasteczka można posmarować rozmaconym jajkiem i posypać cukrem albo po upieczeniu polukrować lub poleać czekoladą. Piec w 180°C. Czas pieczenia dobieramy indywidualnie, ciastka są gotowe, gdy lekko się zezłocą i przyrumienią (ok. 8–12 min.). Podstawą udanego ciasta kruchego jest jak najkrótsze wyrabianie go – dzięki temu po upieczeniu ciasto pozostaje kruche, a nie gliniaste. Można zagniatą je ręcznie, mikserem lub przy pomocy melaksery – wówczas ten proces trwa ok. pół minuty. Dobrze jest przed pieczeniem umieścić ciasto w lodówce (na przynajmniej pół godz.), wówczas jest bardziej kruche. Gdy zostanie nam ciasto, możemy je zamrozić. Po rozmrożeniu smakuje tak samo świetnie. Kruche ciasto po upieczeniu jest miękkie, ale gdy ostygnie, stanie się kruche. ■