

S. ANASTAZJA
PUSTELNIK FDC

113 DAŃ SIOSTRY ANASTAZJI

POTRAWY JARSKIE
I RYBY

Wydawnictwo WAM

RADY SIOSTRY ANASTAZJI

1. Podczas sporządzania zup należy pamiętać:
 - warzywa przeznaczone do gotowania należy zalewać wrzącą, osoloną wodą w takiej ilości, aby były zakryte i gotować pod przykryciem,
 - warzywa zielone oraz zawierające gorzkie, piekące składniki, jak kapusta czy kalafior, po zagotowaniu – odkryć i dalej gotować bez przykrycia,
 - warzyw obranych i rozdrobnionych nie należy moczyć w wodzie,
 - podczas gotowania zup, należy pamiętać o uzupełnieniu wodą wyparowanego wywaru.
2. Podprawianie zupy polega na jej zagęszczeniu mąką wymieszaną z zimnym wywarem, mlekiem lub śmietaną. Dobrze roztrzępaną zawiesinę wlewa się do wrzącej zupy i przez chwilę zagotowuje.
 - do zagęszczenia zup można stosować – oprócz mąki pszennej – mąkę kukurydzianą,
 - pożądaną gęstość zup kremów można uzyskać poprzez odpowiednie jej zagęszczenie lub rozrzedzenie, dodając

większą ilość wywaru jarzynowego lub bulionu.

3. Zupy kremy podaje się w specjalnych filiżankach lub miseczkach z dodatkiem groszku ptysiowego lub grzanek z białego pieczywa.
4. Do zup czystych podaje się groszek ptysiowy, kostkę z kaszy manny, grzybek, uszka, pierożki, lane kluseczki, łazanki lub grzanki z pieczywa.
5. Do zup owocowych podaje się łazanki, makaron, groszek ptysiowy lub grzanki z białego pieczywa.
6. Ziemniaki przeznaczone do sporządzenia ciasta ziemniaczanego należy ugotować dzień wcześniej. Po ugotowaniu powinny być miękkie, sypkie, ale nie kleiste, nie przegotowane i dobrze odparowane. Jeżeli nie znamy gatunku ziemniaków – dobrze jest wcześniej próbnie ugotować kilka ziemniaków i sprawdzić ich jakość.
7. Ciasto ziemniaczane długo wyrabiane – staje się rzadkie, dlatego należy je

wyrabiać dość szybko, a po zagnieceniu natychmiast formować i gotować.

8. Kluski z ciasta ziemniaczanego gotuje się w osolonej wrzącej wodzie na silnym ogniu, gdy wypłyną – ogień należy zmniejszyć i gotować jeszcze przez 2-5 min. Kluski będą ugotowane, jeżeli po wyciągnięciu jednej i przekrojeniu na pół – ciasto będzie stanowiło jednolitą strukturę.
9. Omlety smaży się na wolnym ogniu – nie mieszając – na złoty kolor. Wierzch omletu powinien być lekko ścięty.
10. Jaja – użyte do niektórych potraw – powinny mieć nieuszkodzone skorupki. Przed użyciem należy je dokładnie umyć, a nawet sparzyć.
11. W niektórych przepisach celowo nie podano rodzaju tłuszczu – jego wybór zależy od możliwości i własnych upodobań smakowych.
12. Ze względu na różne rodzaje piekarników – w przepisach podana jest przy-

bliżona temperatura pieczenia oraz
czas pieczenia danej potrawy.

Wszystkie przepisy opracowane zosta-
ły dla 5-6 osób.

*W książce oznaczono przepisy
według stopnia trudności:*

bardzo łatwe



łatwe



trudniejsze

