



SIOSTRA ANASTAZJA  
PUSTELNIK FDC

# WIELKA KSIĘGA SPECJAŁÓW SIOSTRY ANASTAZJI

WSTĘP  
O. JACEK SIEPSIAK SJ

WYDAWNICTWO WAM

# SIOSTRA ANASTAZJA RADZI

1. Przystawki należy podawać przed daniem głównym. Mogą być przygotowane na zimno lub gorąco.
2. Przy sporządzaniu zup warto 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,
  - 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 – zamiast mąki pszennej – mąkę kukurydzianą.
3. Omlety smaży się, z obu stron, na wolnym ogniu – nie mieszając – na złoty kolor. Wierzch omletu powinien być lekko ścięty.
4. Jaja – użyte do niektórych potraw – powinny mieć nieuszkodzone skorupki. Przed użyciem należy je dokładnie umyć, a nawet sparzyć.
5. Do przygotowania potraw mięsnych, jak również ryb, należy zawsze wybierać kawałki świeże, jędrne i odpowiedniej barwie.

## ROZPOZNANIE MIĘSA:

**Mięso wołowe:** mięso z młodych sztuk ma barwę czerwoną, tkanka jest soczysta, tłuszcz, który przerasta część tuszy, odznacza się barwą kremoworóżową. Mięso ze starych sztuk ma kolor ciemnoczerwony, tłuszcz żółtawy, przerośnięty błonami.

**Cielęcina** ma kolor bladoróżowy, na jej powierzchni nie ma tłuszczu, natomiast tłuszcz wewnętrzny ma również odcień bladoróżowy.

**Mięso wieprzowe:** mięso z młodych sztuk ma kolor jasnoróżowy, ze starych jest ciemnoróżowe.

**Mięso drobiu:** z ptaków młodych jest smaczne i delikatne. Drób stary ma odstającą, zrogowaciałą łuskę na nogach, chropowatą skórę, a zakończenie mostka twarde.

**Ryba:** świeża odznacza się swoistą wonią i przylegającą do skóry łuską; skrzelą są jasnoczerwone, a mięso jest barwy blad różowej.

6. W niektórych przepisach celowo nie podano rodzaju tłuszczu – jego wybór zależy od możliwości i własnych upodobań smakowych. Jednak wiele przepisów zaleca użycie masła klarowanego, które nie przypala się nawet w bardzo wysokiej temperaturze, nadaje się do zup, smażenia warzyw, ryb, delikatnych mięs, naleśników czy placków. Również nadaje się do wypieków ciast z dodatkiem masła. Potrawy z użyciem masła klarowanego uzyskują wyjątkowy smak i aromat. Poza tym masło klarowane jest bardzo zdrowe i odżywcze. Poniżej zamieszczono domowy sposób uzyskania masła klarowanego. Najlepiej przygotować jego większą ilość, ponieważ przechowywane w lodówce – nawet przez kilkanaście tygodni – nie psuje się i nie jełczeje.




## MASŁO KLAROWANE

Kilka kostek masła (najlepiej świeżego, o jak najmniejszej zawartości oleju roślinnego) włożyć do dużego garnka i wolno podgrzewać. Gdy całkowicie się rozpuści – zmniejszyć temperaturę. Na jego powierzchni utworzy się piana (zawieszona z białka), którą należy pracownicę i dokładnie zbierać łyżką cedzakową dotąd, dopóki nie uzyskamy prawie czystego płynu o żółtym zabarwieniu. Następnie należy odstawić płynne masło do czasu, aż pozostałe „zanieczyszczenia” opadną na dno. Wtedy ostrożnie zlać płyn do szerokiego naczynia (najlepiej miski) uważając, by nie przelać części zanieczyszczonej. Tak otrzymane czyste masło schłodzić w lodówce. Podzielić nożem na porcje i korzystać w miarę potrzeby.

7. Ze względu na różne rodzaje piekarników, w przepisach podana jest przybliżona temperatura pieczenia jak i czas pieczenia danej potrawy.
8. Wszystkie przepisy opracowane zostały na 5-6 osób.



*W książce oznaczono przepisy według stopnia trudności:*

	<i>bardzo łatwe</i>
	<i>łatwe</i>
	<i>trudniejsze</i>