

ZASADY PRODUKCJI SURÓWEK

SURÓWKI to potrawy przyrządzane z surowych warzyw i owoców, dokładnie umytych i obranych, rozdrobnionych, zaprawionych i przyprawionych.

Warzywa i owoce przeznaczone na surówki powinny być świeże, jędrne, soczyste, bez uszkodzeń. Nie mogą zawierać skrobi, zdrewniałego błonnika, piekących olejków.

Zaleca się łączyć warzywa twarde z soczystymi, o różniącym się smaku – ostrym i łagodnym, w kontrastowych kolorach. Należy dobierać je pod względem smakowym i aromatycznym. Nie powinno się łączyć pomidorów ze świeżymi ogórkami, ponieważ ogórki zawierają enzym niszczący witaminę C, zawartą w pomidorach. Należy unikać również łączenia warzyw z tej samej grupy, np. porów i cebuli.

Zaprawy: majonez, olej, śmietana, jogurt, kefir, winegret, łączą składniki surówki, zabezpieczają przed stratami witamin, ułatwiają przyswajanie karotenu.

Surówki przyrządzane są z jednego lub kilku rodzajów warzyw, zazwyczaj z dodatkiem owoców, np. jabłek, śliwek. Oprócz surowców świeżych wykorzystuje się warzywa kwaszone, marynowane, a w przypadku owoców – utrwalone w syropie, np. brzoskwinie.



Ryc. 8.8. Schemat blokowy produkcji surówek

Przyprawy uwydatniają smak surówek. Stosujemy sól, pieprz, cukier, ocet winny, sok z cytryny i pomarańczy, sok z kwaszonych ogórków i kapusty, musztardę, zioła.

Należy unikać nadmiaru ostrych przypraw, aby zachować smak i aromat świeżych warzyw.

Dodatki witaminowo-aromatyczne – koperek, szczypiorek, natka pietruszki, liście selera naciowego oraz chrzan, czosnek lub cebula, podnoszą zawartość witaminy C oraz korzystnie wpływają na cechy organoleptyczne surówki.

Surówki są przyrządzane z surowców poddanych tylko obróbce wstępnej, dlatego należą do potraw o wysokiej wartości odżywczej. Wzbogacają jadłospis w witaminy, (szczególnie w witaminę C), a także składniki mineralne. Błonnik i pektyny regulują pracę przewodu pokarmowego.

Tabela 8.12. Przydatność warzyw do przyrządzenia surówek

Grupa warzyw	Zalecane	Nie nadają się
cebulowe	cebula, por, szczypiorek	
korzeniowe	marchew, pietruszka, seler, chrzan, salsefia	burak ćwikłowy, skorzonera
owocowe	pomidory, papryka, ogórki, dynia, młoda cukinia	kabaczek, patison, bakłażany
kapustne	kapusta biała słodka i kwaszona, kapusta czerwona, włoska, pekińska, kalafior, młoda kalarepa	brukselka, brokuły, jarmuż, stara kalarepa
liściowe	sałata liściasta, sałata głowiasta (masłowa, rzymska, lodowa, Batavia, Lollo i Lollo Rosso, dębolistna, Radicchio), rozszponka, cykoria sałatowa, koperek zielony, rzeżucha, rukiew wodna, rukola, seler naciowy, pietruszka naciowa, szpinak	szczaw, boćwina
rzepowate	rzepa, rzodkiewka, rzodkiew	brukiew
strączkowe	zielony groszek cukrowy	suche nasiona strączkowych
różne	karczochy (bardzo młode pączki), koper włoski	

Aby zachować wysoką wartość odżywczą surówek, należy:

- zadbać o właściwą organizację pracy;
- warzywa dokładnie umyć, oczyścić oraz szybko opłukać;
- warzywa nierozdrobnione, obrane przechowywać pod przykryciem;
- używać narzędzi nierdzewnych;
- obierać cienko, gdyż pod skórą znajduje się najwięcej witaminy C;
- dobrać odpowiedni sposób rozdrabniania składników;
- rozdrabniać warzywa bezpośrednio przed przyrządzeniem surówki;
- po rozdrobnieniu jak najszybciej dodawać zaprawę, która zawiera tłuszcz chroniący przed dostępem tlenu;
- sól, cukier dodawać na krótko przed podaniem, ponieważ powodują one wydzielanie się soku, w wyniku czego warzywa tracą jędrność, zmniejszają objętość, obniża się także wartość organoleptyczna surówki;
- większą ilość przygotowywać partiami.

Surówki podaje się zawsze oddzielnie, jedno- lub wieloporcyjowo, na porcelanowych, szklanych, platerowych talerzykach, półmiskach, salaterkach.

Powinny być ułożone lekko, sięgać tylko do wglębienia talerzyka lub półmiska, brzegi należy starannie oczyścić. Każda porcja powinna mieć ten sam element dekoracyjny, np. liść sałaty, pomidor, marchew, zieloną pietruszkę.

Wielkość porcji zależy od objętości i ceny surowca i może wynosić 30, 50, 100 g.

Do potraw z warzyw surowych zalicza się soki ze świeżych warzyw. Sporządza się je z jednego lub kilku rodzajów warzyw, często z dodatkiem owoców. Soki można podawać rozcieńczone wodą, serwatką lub w połączeniu z jogurtem, maślanką, kefirem jako koktajle. Mogą być przyprawione do smaku miodem, cukrem, sokiem z cytryny.

Soki najlepiej spożywać natychmiast po wyciśnięciu.

OBRÓBKA CIEPLNA WARZYW

Umożliwia wykorzystanie warzyw, których nie można spożyć w stanie surowym. Warzywa można:

1. gotować:
 - a. tradycyjnie,
 - b. na parze,
 - c. w szybkowarach;
2. piec – najczęściej na grillu;
3. zapiekać pod sosami;
4. dusić.



Ryc. 8.9. Warzywa pieczone na grillu



Ryc. 8.10. Warzywa pieczone w piekarniku

Gotowanie na parze powoduje najmniejsze straty składników odżywczych, dlatego powinno być preferowanym sposobem obróbki cieplnej warzyw.

Podczas tradycyjnego gotowania warzyw w wodzie należy przestrzegać następujących zasad:

- w miarę możliwości gotować w skórce, co ogranicza stratę składników odżywczych;
- wkładać surowce do wrzącej i osolonej wody, aby zniszczyć enzym askorbinazę, katalizujący utlenianie witaminy C (oprócz suchych strączkowych);
- gotować możliwie krótko, w małej ilości wody (oprócz warzyw zielonych), aby ograniczyć ługowanie substancji rozpuszczalnych w wodzie;
- gotować pod przykryciem, aby ograniczyć dostęp tlenu (oprócz warzyw zielonych i kapustnych);
- warzywa przeznaczone na wywar gotować w większej ilości wody;
- używać naczyń nierdzewnych oraz z nieuszkodzoną emalią i pobiałą (jony metali ciężkich przyspieszają utlenianie witamin, zwłaszcza witaminy C);
- wykorzystywać wywary z warzyw do zup i sosów;
- nie przetrzymywać zbyt długo ugotowanych warzyw w bumarach, najlepiej gotować partiami;
- nie zakwaszać warzyw przed gotowaniem, gdyż twardnieją, oraz nie gotować razem np. kwaszonej kapusty i ziemniaków;
- warzywa mrożone wrzucać do wrzącej wody bez rozmrażania i gotować krócej niż warzywa świeże.

Tabela 8.13. Porównanie czasu gotowania warzyw świeżych i mrożonych

Rodzaj warzywa	Czas gotowania (min)	
	świeże	mrożone
brukselka	26–27	4–10
fasolka szparagowa	20–30	10–20
groszek zielony	20–35	6–12
kalafior	10–20	8–10
marchew	23–28	9–10
mieszanka warzywna	20–30	12–15

Tabela 8.14. Straty witamin w % związane z przygotowaniem potraw

Potrawa	Proces kulinarny	B ₁	B ₂	PP	B ₆	C	A	Beta-karoten	E	folacyna
zupy	gotowanie	30	10	10	10	50	10	10	10	50
mięso ryby	gotowanie	40	20	30	30	–	20	20	20	50
	smażenie	25	10	10	25	–	20	20	20	30
	pieczenie	30	10	10	30	–	20	20	20	50
warzywa	gotowanie*	40	30	40	40	50	20	20	20	45
	duszenie	20	10	10	20	30	20	20	20	55
	surówki	10	10	10	10	20	20	20	20	5
	konserwowe	40	30	40	40	60	20	20	20	–
ziemniaki	gotowanie*	30	10	25	25	75	20	20	20	50
makaron	gotowanie*	25	25	20	20	–	20	20	20	50
ryż	gotowanie*	50	20	40	30	–	20	20	20	50
kasze	gotowanie*	20	10	10	20	–	20	20	20	50
potrawy warzywno- mięsne	duszenie	30	20	20	30	20	20	20	20	50
bigos	duszenie	50	10	40	30	80	20	20	20	80
owoce	gotowanie	30	10	10	20	75	20	20	20	50
mleko	gotowanie	20	10	10	20	–	20	20	20	10

W trakcie gotowania warzyw zachodzi wiele zmian korzystnych i niekorzystnych:

- woda częściowo wyparowuje, zmienia się masa i objętość surowca;
- białka ulegają denaturacji;
- część składników przechodzi do wody, np. cukry, składniki mineralne, kwasy organiczne, witaminy, barwniki, białka rozpuszczalne w wodzie;
- skrobia pęcznieje, rozkleja się, dzięki temu staje się strawna;
- błonnik pęcznieje i mięknie, substancje pektynowe pęcznieją, rozklejają się i przechodzą do wywaru, dzięki czemu tkanka surowca rozluźnia się, warzywa mięknią;
- błona komórkowa traci półprzepuszczalny charakter i składniki soku komórkowego przenikają do wywaru;
- z parą wodną ulatniają się substancje lotne, jak olejki eteryczne (w kapuście, kalafiorach);

- zmienia się barwa warzyw zabarwionych chlorofilem, antocyjanami, betainami;
- następuje wydobycie właściwego smaku i aromatu;
- zmniejsza się zawartość witaminy C, B₁, B₂ oraz kwasu foliowego.

Gotowanie warzyw zabarwionych chlorofilem

Chlorofil jest zielonym barwnikiem roślinnym. Ulega zniszczeniu pod wpływem kwasów, tlenu, temperatury i enzymów.

Do warzyw zabarwionych chlorofilem należą: brokuły, kapusta włoska, szpinak, groch zielony, brukselka, fasolka szparagowa, szczaw, boćwina, por, jarmuż. Podczas dłuższej obróbki cieplnej następuje zmiana barwy z żywej na oliwkowobrunatną. Przyczyną tej niekorzystnej zmiany są kwasy organiczne zawarte w soku komórkowym. Przechodzą one w trakcie ogrzewania do wody, zakwaszając środowisko, np. kwas szczawiowy ze szpinaku lub szczawiu. Oddziaływanie kwasów zwiększa się w małej ilości wody. Na stopień rozkładu chlorofilu wpływa również temperatura i czas obróbki cieplnej. Także gotowanie pod zwiększonym ciśnieniem powoduje prawie całkowity rozpad barwnika.

W celu zachowania intensywnie zielonej barwy należy gotować warzywa:

- jak najkrócej – zalewać wrzącą wodą, nie rozgotowywać;
- w dużej ilości wody, co rozcieńcza kwasy komórkowe;
- w szerokich, odkrytych naczyniach na silnym ogniu – ułatwia to odparowanie kwasów;
- w temperaturze nie wyższej niż 100°C, czyli bez zwiększonego ciśnienia;
- warzywa zawierające kwas szczawiowy gotować z dodatkiem mleka, zawarty w nim wapń wiąże kwas szczawiowy w nieszkodliwy szczawian wapnia, a tym samym zmienia niekorzystne pH.

Gotowanie warzyw kapustnych

Warzywa kapustne zawierają charakterystyczne olejki eteryczne o nieprzyjemnym i ostrym smaku. Odpowiednio przeprowadzona obróbka cieplna umożliwia ich usunięcie oraz polepsza smak potrawy.

Warzywa kapustne należy gotować w następujący sposób:

- zalewa się lub wkłada do małej ilości wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru (oprócz brukselki, kapusty włoskiej, brokołu, jarmużu);
- gotuje się przez pierwsze 10–15 minut w naczyniu odkrytym, ulatniając się wtedy olejki eteryczne;
- dogotowywać należy pod przykryciem, co zapobiega nadmiernym stratom składników odżywczych;
- gotuje się krótko, tylko do zmięknięcia;
- kapustę włoską i białą pokrajane na części gotować z dodatkiem mleka, co podnosi ich wartość odżywczą i smakową.

Tabela 8.15. Wpływ odczynu środowiska na barwę warzyw zabarwionych antocyjanami

Odczyn środowiska	pH	Zabarwienie kapusty
silnie kwaśny	2–4	purpurowe
obojętny	6–7	niebieskie
zasadowy	8–9	zielony

Antocyjany nadają owocom i warzywom barwę o odcieniu czerwonym, fioletowym lub niebieskim. Do warzyw zabarwionych antocyjanami należą: kapusta czerwona, bakłażany, rzodkiewka. Owoce zawierające ten barwnik to: jeżyny, maliny, żurawiny, aronia, truskawki, wiśnie, czarne i czerwone porzeczki, czarne jagody, czerwone winogrona.

Barwa antocyjanów zależy od ich budowy i odczynu środowiska. Warzywem, które gotujemy najczęściej, jest czerwona kapusta.

Kolor kapusty czerwonej podczas gotowania zmienia się w sposób odwracalny w zależności od pH.

Poszatkowaną, przeznaczoną na sałatkę czerwoną kapustę poddaje się krótkiemu obgotowaniu, w celu zmiękczenia jej i pozbawienia przykrego zapachu. W środowisku obojętnym kapusta uzyskuje zabarwienie niebieskie. Następnie, aby przywrócić jej barwę, dodaje się kwasu.

Kapustę czerwoną także należy gotować zgodnie z zasadami gotowania warzyw kapustnych.

Gotowanie warzyw zabarwionych karotenem i innych karotenowych

Karoten jest barwnikiem dającym zabarwienie od żółtego przez pomarańczowy do czerwonego. W żywych komórkach roślinnych karoteny występują w połączeniu z białkami lub skrobią. Rozdrabnianie i obróbka cieplna powodują, że karoteny rozpuszczają się rozpuszczalne w tłuszczach oraz stają się podatne na zmiany zachodzące pod wpływem światła, tlenu, jonów metali ciężkich.

Gotowaniu poddaje się najczęściej marchew oraz dynię.

Warzywa korzeniowe przeznaczone na sałatki gotujemy w całości, obrane lub w skórce, bez dodatku tłuszczu.



wkładanie marchwi do wrzącej wody



dodawanie masła



gotowanie pod przykryciem

Ryc. 8.11. Gotowanie marchwi

Rozdrobnione warzywa należy gotować w następujący sposób:

- zalewać małą ilością wrzącej wody i gotować pod przykryciem;
- zaraz po nastawieniu dodawać tłuszcz, sól, cukier – barwnik rozpuszcza się w tłuszczu, dzięki temu potrawa ma intensywną barwę i zwiększa się również jego przyswajalność; sól i cukier zmniejszają wyciek soku komórkowego;
- nie używać naczyń z uszkodzoną powierzchnią i zardzewiałych narzędzi – karoten jest bardzo wrażliwy na utlenianie, przyspiesza je obecność jonów metali ciężkich.

Gotowanie warzyw zabarwionych betalainami

Barwniki betalainowe dzielą się na czerwono-fioletowe betacyjany i żółte betaksantyny. Do warzyw zabarwionych betalainami należy burak ćwikłowy. Głównym barwnikiem buraków jest betanina, należąca do betacyjan, oraz wulgaksantyna, należąca do betaksantyn. Przeważają betacyjany, które decydują o kolorze buraka. Betacyjany są szczególnie nieodporne na działanie podwyższonej temperatury. Podczas obróbki cieplnej rozdrobnionych buraków przechodzą do wody,

po dalszym ogrzewaniu uzyskują barwę czerwonobrunatną, w końcu żółtobrazową. Obniżenie pH przez zakwaszenie zwiększa intensywność i stopień zachowania barwy.

Aby zapobiec niekorzystnym zmianom, należy:

- wkładać buraki do wrzącej wody i gotować pod przykryciem, skracając czas ogrzewania;
- gotować buraki w skórce – dobrze zachowują barwniki;
- rozdrobnione buraki gotować krótko, aby nie zniszczyć barwnika;
- zakwaszać wywary pod koniec gotowania.

Gotowanie warzyw strączkowych suchych

Nasiona roślin strączkowych muszą być poddane odpowiedniej obróbce wstępnej, czyli przebraniu i usunięciu zanieczyszczeń, optukaniu i moczeniu. Podczas moczenia pęcznią białka i cukrowce zawarte w ścianie komórkowej. Przyspiesza to hydrolizę protopektyny do pektyny podczas gotowania. Rozpuszczalna pektyna przechodzi do wywaru, tkanki rozluźniają się i mięknią, ziarno szybciej się gotuje. Umożliwia to skrócenie obróbki cieplnej. Podczas obróbki wstępnej i cieplnej suchych warzyw strączkowych ich masa i objętość zwiększają się o 200–400% w stosunku do suchego ziarna. Do wody przechodzi część białek i składników mineralnych, dlatego strączkowe suche (wyjątek: soja) należy gotować w wodzie, w której się moczyły. Szybkość i stopień pęcznienia jest cechą odmianową, jednak w dużym stopniu zależy od czasu i temperatury moczenia.

Sposoby moczenia nasion roślin strączkowych:

I sposób – nasiona zalewa się chłodną, przegotowaną wodą i pozostawia w niej przez 6–12 godzin;

II sposób – nasiona zalewa się wodą wrzącą i pozostawia na 2–3 godziny. Wykazano, że moczenie na gorąco nie powoduje większych strat białka w porównaniu do moczenia I sposobem. Wymywa się przy tym większe ilości cukrów powodujących wzdęcia.

Zasady gotowania strączkowych suchych:

- nasiona moczyć przed gotowaniem;
- do moczenia używać 3 objętości wody na jedną objętość ziarna;
- gotować w wodzie, w której się moczyły (oprócz soi);
- nie stosować sody w celu skrócenia czasu gotowania, ze względu na znaczny ubytek witamin i składników mineralnych;

- solić pod koniec gotowania – zmniejsza to straty białek przechodzących do wywaru, dodatek soli utrudnia wchłanianie wody;
- do gotowania białej fasoli wskazany jest dodatek mleka, który poprawia kolor fasoli i wzbogaca ją w białko;
- nie gotować z kwaśnymi dodatkami.

Czas gotowania suchych nasion strączkowych zależy od:

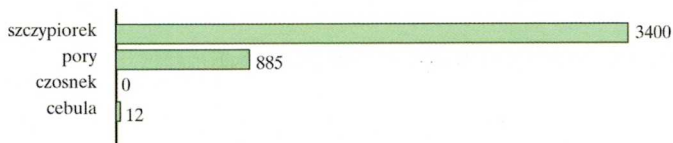
- rodzaju i odmiany nasion,
- okresu przechowywania ziaren (im krócej przechowywane, tym szybciej się gotują),
- stopnia napęcznienia ziarna podczas moczenia.

WARZYWA CEBULOWE

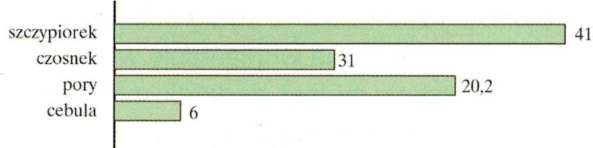
Warzywa cebulowe to: cebula, czosnek, szczypiorek, por. Częściami użytkowymi są cebula i liście. Warzywa cebulowe mają specyficzny smak i zapach, dzięki temu używane są przede wszystkim jako rośliny przyprawowe. Jedynie cebula i por używane są jako warzywa.

Tabela 8.16. Skład chemiczny warzyw cebulowych²

Nazwa produktu	Przeciętny skład 100 g części jadalnych										
	białka g	węglowodany g	Ca mg	P mg	Fe mg	Mg g	karoten µg	Wit. B ₁ mg	Wit. B ₂ mg	Wit. PP mg	Wit. C mg
cebula	1,4	6,9	25	14	0,5	8	12	0,030	0,030	0,20	6,0
czosnek	6,4	32,6	41	153	1,7	25	0	0,200	0,110	0,70	31,0
por	2,2	5,7	48	52	1,1	11	885	0,112	0,067	0,59	20,2
szczypiorek	4,1	4,2	97	52	1,3	26	3400	0,081	0,087	0,35	41,0



Ryc. 8.12. Zawartość karotenu w warzywach cebulowych (µg).



Ryc. 8.13. Zawartość witaminy C w warzywach cebulowych (mg).

Cebula

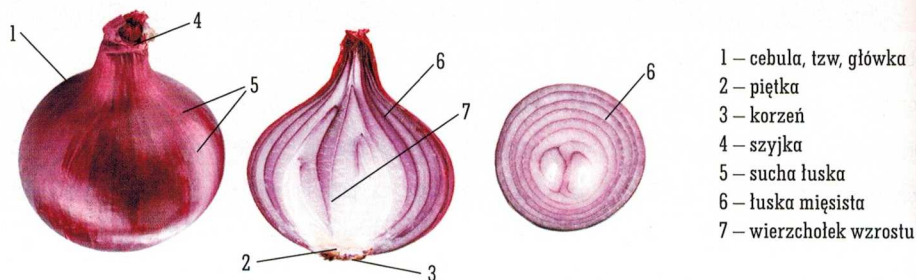
Cebula jest podziemnym zgrubieniem rośliny, składającym się ze skróconej łodygi, tzw. piętki, i mięsistych pochew liściowych oraz łusek.

Do spożywania na surowo i w sałatkach używa się cebulę o łagodnym smaku (np. Kutnowska, Czerniakowska), jako przyprawę – cebuli o ostrym oraz średnio ostrym smaku (np. Wolskiej, Żytawskiej).

Odmiana Red Baron ma łuskę o barwie ciemnofioletowej, miąższ zaś biało-czerwony. Odznacza się łagodnym smakiem i miękką konsystencją.

Odmiana Wenta ma łuskę ciemnoczerwoną, a miąższ jest fioletowo-biały o łagodnym smaku. Jest twarda i soczysta.

Cebulę odmian Red Baron i Wenta spożywa się wyłącznie na surowo. Używa się ich często do dekoracji potraw. **Szalotka** tworzy część jadalną w formie gniazda, złożonego z kilku drobnych cebulek. Mają one kształt podłużny lub jajowaty, barwę ciemnoszarą lub fioletową. Jest soczysta i łagodna w smaku. Szalotki poddaje się marynowaniu, duszone stosuje się do garniowania pieczeni baraniej lub wołowej. Używa się także do sosów i sałatek.



Ryc. 8.14. Budowa morfologiczna oraz przekrój podłużny i poprzeczny cebuli

Do obrotu dla celów konsumpcyjnych dopuszcza się:

- cebulę młodą w pęczkach ze szczypiorem,
- cebulę w pęczkach ze szczypiorem,
- cebulę niezaschniętą bez szczypioru,
- cebulę zaschniętą.

W produkcji kulinarnej cebula stosowana jest jako:

- przyprawa do surówek i sałatek;
- składnik wywarów;
- składnik wielu potraw z mięsa, ryb, potraw jarskich i półmięśnych (w stanie surowym lub zrumieniona);
- dodatek do dań zasadniczych (duszona).

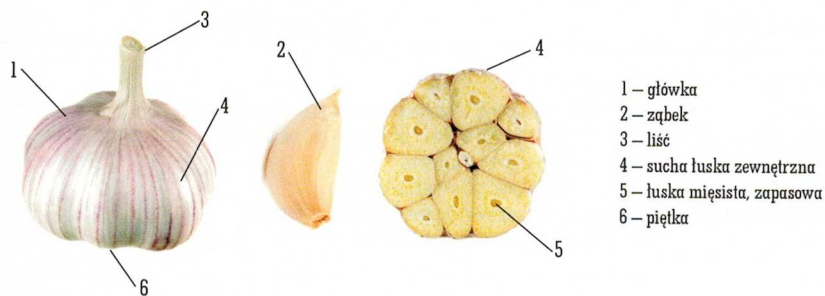
Cebula jest również surowcem do produkcji mrożonek, konserw i marynat oraz dodatkiem do wyrobu koncentratów zup, sosów i drugich dań.

Czosnek

Częścią jadalną czosnku jest cebula nazywana główką. Składa się ona z różnej liczby pojedynczych cebulek, czyli ząbków (5–20 szt.) ułożonych w regularny pierścień lub nieregularną spiralę.

Czosnek zawiera olejek czosnkowy bogaty w siarkę, co decyduje o charakterystycznym smaku i zapachu. Czosnek jest przyprawą zaostrzającą smak wielu potraw. Stosowany jest w przemyśle mięsnym, rybnym i warzywnym oraz farmaceutycznym. Czosnek działa m.in. przeciwmiażdżycowo i ogólnie wzmacniająco.

Czosnek powinien być zdrowy, czysty, zwarty, bez uszkodzeń spowodowanych przez mróz i słońce, bez śladów pleśni, bez zewnętrznych oznak wyrośnięcia, wolny od nadmiernego zawilgocenia zewnętrznego.



Ryc. 8.15. Schemat budowy morfologicznej i przekroju poprzecznego czosnku

Szczypiorek

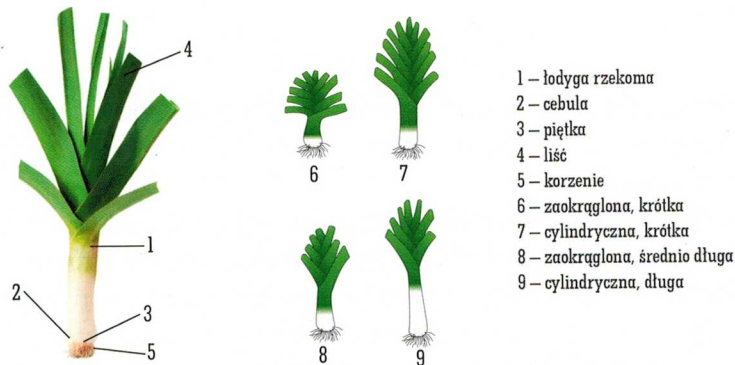
Są to jadalne, cienkie, intensywnie zielone liście zimotrwałej byliny. Dorastają do 15–30 cm. Zawierają znaczne ilości karotenu, witamin C oraz B₁. Spożywane w stanie surowym stanowią uzupełnienie wartości odżywczej potraw, poprawiają ich walory organoleptyczne. Są doskonałym elementem dekoracyjnym.

Szczypiorek jest jednym z podstawowych warzyw pędzonych zimą. Powinien być świeży, jędrny, zielony na całej długości liścia, bez pędów kwiatowych.

Por

Częścią jadalną pora są cebule i liście. Łodygę właściwą stanowi skrócony pęd, zwany piętka. Z górnej części piętki wyrastają liście, a z dolnej – korzenie. Liście w górnej części są płaskie i lancetowate, a w dolnej przechodzą w mięsiste i soczyste pochwy liściowe, które zachodzą na siebie, tworząc łodygę rzekomą i wydłużoną białą cebulę.

Por jest przede wszystkim warzywem przyprawowym, sporządza się z niego surówki oraz podaje jako jarzynę z wody.



Ryc. 8.16. Schemat budowy morfologicznej pora³

SURÓWKA Z CEBULI

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

cebula 200 g
ogórki (najlepiej wężowe) 200 g
jabłka 200 g
olej 15 g
cukier, sól, sok z cytryny do smaku

- Obraną i oplukaną cebulę pokroić w półkrążki.
 - Obrane ogórki i jabłka zetrzeć na tarce o dużych oczkach, skropić sokiem z cytryny.
 - Połączyć składniki z olejem.
 - Doprawić do smaku solą i cukrem.
- Porcja powinna ważyć 100 g.

CEBULA DUSZONA

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 10 porcji

cebula 1200 g
jabłka 250 g
olej 50 g
masło 50 g
sól, pieprz do smaku

- Obraną cebulę pokrajać w piórka, włożyć na rozgrzany olej.
 - Cebulę lekko zrumienić, skropić kilkoma łyżkami wody.
 - Dusić krótko pod przykryciem.
 - Jabłka zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
 - Pod koniec duszenia cebuli dodać masło oraz jabłka.
- Porcja powinna ważyć 100 g.

SURÓWKA Z PORÓW

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 10 porcji

pory (z przyciętymi liśćmi) 1250 g

jabłka kwaśne 300 g

majonez 150 g

cukier 10 g

sól do smaku

- Przeprowadzić obróbkę wstępną jabłek i porów.
- Pokroić pory w cienkie półkrażki, posypać cukrem.
- Zetrzeć jabłka na tarce o dużych oczkach.
- Połączyć składniki z majonezem.
- Doprawić solą.

Porcja powinna ważyć 100 g.