



*Poradnik
pani domu*

Praktyczne wskazówki



Katarzyna Ziota-Zemczak

Poradnik
pani domu

Spis treści

Wstęp.....	3
W kuchni.....	4
Szybko i łatwo: Sprawdzone szybkie i łatwe przepisy na śniadania, obiady i kolacje.....	6
Zdrowo i bezpiecznie: Jak czytać informacje na opakowaniach.....	32
Apetycznie i ładnie: Jak dekorować potrawy.....	37
Cały dom na głowie.....	42
Sprzątanie: Wypróbowane sposoby na domowe porządki.....	44
Pielęgnacja kwiatów.....	60
Urządzamy przyjęcie.....	65
Uporczywe plamy.....	74
Oznaczenia na metkach.....	79
Pranie i prasowanie.....	82
Przechowywanie ubrań.....	89
Zwierzęta w domu.....	92
Zrób to sama.....	94
Zabawki dla dzieci.....	96
Urządzanie mieszkania – kolory i dodatki.....	100
Niebanalne prezenty.....	106
Domowa apteczka.....	108
Wyposażenie apteczki.....	111
Zioła i inne rośliny lecznicze.....	112
Domowe sposoby na różne dolegliwości.....	115
W domowym spa.....	118
Receptury babci.....	120
Olejki zapachowe i eteryczne.....	123
Relaks w łazience.....	125
Savoir-vivre.....	130
Powitanie.....	132
Przy stole.....	134
Podawanie trunków.....	137
Kalendarz	140
Imieniny.....	141
Ważne daty.....	142
Indeks przepisów.....	143

Wstęp

„To co w przedmiocie gospodarstwa na jaw wychodzi nie może być nigdy zbyt cennym, a doświadczenia nabyte powinny być współczesnym objawionym, gdyż to jest obowiązkiem każdego człowieka, aby z tego inni korzystali, co mu samemu pożytek i wygodę przynosi”.

(Skarb domowy zawierający rozmaite przepisy i rady we względzie gospodarstwa domowego, sporządzenia użytecznych i potrzebnych w gospodarstwie przedmiotów dotyczących się wygody i pożytku zebrane z najlepszych i najpewniejszych doświadczeń, Wrocław 1828 rok)

Z takim też zamiarem oddaję w Państwa ręce *Poradnik pani domu*, obejmujący porady, i przepisy o co najmniej kilkudziesięcioletniej historii, oparte na doświadczeniu, a co za tym idzie – wielokrotnie wypróbowane i sprawdzone. To powrót do dawnych receptur i metod postępowania, próba ocalenia ich od zapomnienia, a jednocześnie potwierdzenia skuteczności rad mamy, babci czy prababci.

Życzę, by dzięki wskazówkom zawartym w niniejszej publikacji, codzienne obowiązki, nieraz nużące i uciążliwe, stały się przyjemnością i sposobem na odkrywanie własnych pasji – może okażemy się mistrzyniami w przyrządzaniu szybkich i tanich posiłków, odkryjemy w sobie talenty plastyczne, tworząc niezwykle dekoracje i niebanalne prezenty, a być może urzeknie nas ziołolecznictwo i z pasją oddamy się wytwarzaniu domowych kosmetyków?

Autorka



W kuchni





Szybko i Łatwo

Sprawdzone szybkie i łatwe przepisy na śniadania,
obiady i kolacje

Planowanie codziennych posiłków to nie lada sztuka – trzeba przecież pogodzić gusty kulinarne i potrzeby członków rodziny (inaczej je pięcio-, a inaczej piętnastolatek), uwzględnić możliwości budżetowe, sprawdzić dostępność produktów (o ile nie dokonaliśmy wcześniej zakupów), oraz wygospodarować odpowiedni czas na przyrządzenie potraw.

Szczególnie cenne są te pomysły, które bazują na podstawowych produktach, ich realizacja nie zabiera wiele czasu, a jednocześnie zaspokajają potrzeby żywieniowe.



Śniadania

Śniadanie to najistotniejszy posiłek w ciągu dnia, który musi nam dostarczyć energii. Powinno być dobrze skomponowane i smaczne, aby wszyscy mieli na nie ochotę. Ważne, aby znalazła się w nim porcja białka (mleko, przetwory mleczne, wędlina), porcja węglowodanów (pieczywo, dodatki do zup mlecz-

nych – np. makaron, kluski kładzione), porcja tłuszczu (najlepiej masła) oraz oczywiście witaminy i składniki mineralne (zawarte w warzywach). Ponieważ najmniej czasu mamy właśnie rano, warto zatem wybrać te przepisy, które pozwolą nam go zaoszczędzić. Poniżej różnorodne propozycje.



Zupy mleczne

Mleko powinno stanowić stałą pozycję w codziennym menu, zwłaszcza dzieci, jako źródło pełnowartościowego białka. Na jego bazie warto przygotować niebanalne zupy mleczne – podstawowy składnik pożywnego śniadania.



Owocowa zupa mleczna z makaronem

- makaron lub ryż
- 2 szklanki mleka
- ½ szklanki syropu owocowego

Ugotować makaron lub ryż zgodnie z przepisem na opakowaniu. Zagotować 2 szklanki mleka, zestawić z kuchenki. Wlewać cieką stróżką syrop, energicznie mieszając. Wyłożyć na talerz makaron, zalać gorącym mlekiem owocowym.

Zupa mleczna z suszonymi owocami

- 2 szklanki mleka
- kilka rodzynek
- kilka suszonych moreli i śliwek
- 2–3 łyżki płatków żytnich lub zbożowych

Płatki zrumienić w piekarniku lub na suchej patelni. Suszone owoce namoczyć w letniej wodzie. Zagotować mleko, wsypać płatki i owoce z wodą, w której się moczyły. Gotować kilka minut. Doprawić solą i cukrem. Rozlać na talerze.

Zupa migdałowa

- 25 dag migdałów
- 1½ l mleka
- 6 dag cukru
- ryż ugotowany na sypko

Migdały zaparzyć, obrać ze skórki i zmiążyć. Zalać zagotowanym, posłodzonym mlekiem. Na talerze wyłożyć ryż i zalać całość mlekiem z migdałami.

Zupa kakaowa z kaszą manną

- 2 łyżki kakao
- 2 szklanki mleka
- 2 łyżeczki cukru
- ½ szklanki kaszy manny

Kaszę mannę zalać 2 szklankami zimnej wody. Zagotować. Mieszając, gotować ok. 10 minut. Wylać na talerz i wystudzić (czynność tę można wykonać poprzedniego wieczoru). Kakao i cukier wymieszać, zalać niewielką ilością zimnego mleka. Pozostałą część mleka zagotować, wlać kakao. Pokroić w kostkę zastygniętą kaszę mannę, zalać gorącym kakao.

Zupa „nic”

- 15 dag ryżu
- 1½ l mleka
- 3 żółtka
- 3 białka
- 6 dag cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- sól

Ugotować ryż zgodnie z przepisem na opakowaniu. Utrzeć żółtka z cukrem i cukrem wanilinowym. Ubić pianę z białek, dodać szczyptę soli i odrobinę cukru. Zagotować ½ l mleka. Na wrzątek kłaść łyżką pianę. Pozostałym mlekiem, również doprowadzonym do wrzenia, zalać utarte żółtka z cukrem i cukrem wanilinowym. Przelać całość do wazy, dodać ryż i ugotowane pianki.

Zupa mleczna z kluseczkami migdałowymi

Składniki na kluseczki:

- 10 dag migdałów
- 3 łyżki cukru
- 2 łyżki topionego masła
- 4 żółtka
- 4 białka
- 8 dag bułki tartej

Składniki na zupę:

- 1½ l mleka
- 3 żółtka
- 6 dag cukru
- cukier
- skórka cytrynowa
- cynamon
- sól

Przygotować kluseczki: zaparzyć migdały, obrać ze skórki, zemleć lub zmiążdżyć, wymieszać z pozostałymi składnikami i ubitą pianą z białek. Uformować kuleczki, wyłożyć na blaszkę do pieczenia, wstawić do piekarnika. Piec na rumiano. Utrzeć żółtka z cukrem, zalać gorącym mlekiem zagotowanym ze skórką cytrynową i cynamonem. Wrzątkiem zalać wyłożone na talerz kluseczki migdałowe.

Informacja ważna dla osób nie lubiących mleka!

Ci, którzy nie przepadają za mlekiem, mogą zastąpić je innymi produktami.

- 100 ml mleka odpowiada:
- 15 g białego sera
- 10 g żółtego sera
- 1 trójkącik sera topionego
- 100 ml kefiru lub jogurtu naturalnego.

Oprócz zupy mlecznej na śniadanie podajemy kanapki, najlepiej z pieczywa razowego, zawierającego więcej cennych składników (witamin, składników mineralnych) niż pszenne. Najbardziej wartościowym tłuszczem do smarowania jest z punktu widzenia diety masło. Można nadać mu różne smaki.

Masło ze szczypiorkiem

- 1 kostka masła
- pęczek szczypiorku

Masło utrzeć z drobno posiekany szczypiorkiem. Formować małe kulki i wstawić do lodówki, by zastygły.

Masło ziołowe

- 1 kostka masła
- 1 opakowanie ziół prowansalskich (lub innych ulubionych mieszanek)

Masło utrzeć z opakowaniem wybranych mieszanek ziołowych (np. ziół prowansalskich). Formować kulki i wstawić do lodówki, by zastygły.

Masło z anchois

- 1 kostka masła
- 1 opakowanie anchois

Anchois odsączyć z zalewy, rozetrzeć na jednolitą masę i połączyć z utartym masłem. Formować kulki i wstawić do lodówki, by zastygły.

Masło cebulkowe

- 1 kostka masła
- 1 duża cebula
- 1 łyżeczka oliwy

Cebulę drobno posiekać, zrumienić na oliwie na złoty kolor, rozetrzeć na jednolitą masę, połączyć z utartym masłem. Formować kulki i wstawić do lodówki, by zastygły.



MASŁO MOŻNA ZASTĄPIĆ
SMACZNYMI, UROZMAICONYMI
PASTAMI.

Twaróg z owocami

- 25 dag twarogu
- 2 jabłka lub garść truskawek
- kilka łyżek cukru
- 2 jabłka lub garść truskawek
- kilka łyżek cukru

Owoce rozdrobnić, zasypać cukrem, zalać niewielką ilością wody. Przegotować, rozetrzeć na mus. Wymieszać z rozdrobnionym lub przemielonym twarożkiem. Podawać do chleba.

Twaróg z koncentratem pomidorowym

- 25 dag twarogu
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- sól
- papryka mielona

Ser zemleć lub rozetrzeć, dodać koncentrat pomidorowy lub keczup, doprawić solą i papryką mieloną.

Twaróg ze szczypiorkiem lub cebulką

- 25 dag twarogu
- ½ opakowania kwaśnej śmietany 12% lub 18%
- pęczek szczypiorku lub zielonej cebulki
- sól
- pieprz

Ser zemleć lub rozetrzeć. Szczypiorek lub cebulkę drobno posiekać lub pociąć nożyczkami do ziół. Połączyć ser ze śmietaną i szczypiorem, doprawić solą i pieprzem.



Twaróg z rzodkiewką

- 25 dag twarogu
- ½ opakowania kwaśnej śmietany 12% lub 18%
- pęczek rzodkiewek
- sól, pieprz

Ser zemleć lub rozetrzeć. Rzodkiewkę drobno posiekać wraz z młodymi liśćmi. Połączyć ser ze śmietaną i rzodkiewką, doprawić solą i pieprzem.

Twaróg à la tzatziki

- 25 dag twarogu
- ½ opakowania jogurtu naturalnego
- 1 zielony ogórek
- 1 ząbek czosnku
- sól
- pieprz

Ser zemleć lub rozetrzeć. Ogórek zetrzeć na drobnej tarce, odsączyć nadmiar soku. Czosnek przecisnąć przez praskę. Połączyć twarożek z ogórkiem, czosnkiem i jogurtem. Posolić i popieprzyć do smaku.

Awanturka

- 25 dag twarogu
- 15 dag szprotek (lub zawartość jednej puszki szprotek w oleju)
- 3 dag masła

Ser zemleć lub rozetrzeć. Szprotki pozbawić głów, ogonów i skóry. Rozetrzeć rybki widelcem na jednolitą masę. Połączyć z utartym masłem i twarogiem. W przypadku wykorzystania szprotek z puszki nie należy dodawać masła.

Mascarpone z chrzanem i wędzonym łososiem

- 1 opakowanie serka mascarpone
- 2–3 łyżki tartego chrzanu
- plaster wędzonego łososia
- sól

Łososia drobno posiekać, połączyć z serkiem mascarpone i chrzanem. Doprawić solą do smaku.

Pasta z wędzonej makreli

- 1 średnia wędzona makrela
- 2 jajka
- 1 średnia cebulka
- 1 łyżka majonezu
- pieprz

Jaja ugotować na twardo, zetrzeć na tarce o jak najmniejszych oczkach. Makrelę pozbyć głowy, skóry i ości. Utrzeć mięso na gładką masę. Cebulę posiekać jak najdrobniej, sparzyć wrzątkiem. Połączyć wszystkie składniki, dodać majonez i utrzeć na pastę. Doprawić pieprzem.

Pasta jajeczno-serowa I

- 2 jajka
- 1 łyżeczka tłuszczu do smażenia
- 10 dag żółtego sera
- sól

Roztopić tłuszcz na patelni, wlać rozkłócone jajka, wymieszać, smażyć jak jajecnicę. Do lekko ściętej masy dodać starty na tarce o jak najmniejszych oczkach ser. Wymieszać, zdjąć z kuchenki. Doprawić solą. Wystudzić.

Pasta jajeczno-serowa II

- 2 jajka
- 1 łyżeczka tłuszczu do smażenia
- 1 kostka sera topionego lub 2–3 trójkątce
- 1 pęczek szczypiorku

Roztopić tłuszcz na patelni, wlać rozkłócone jajka, wymieszać, smażyć jak jajecnicę. Do lekko ściętej masy dodać topiony serek. Mieszać tak długo, aż serek się rozpuści i połączy z jajkami. Dorzucić posiekany szczypiorek lub zieloną cebulkę. Wystudzić.

Pasta z fasoli lub grochu

- 2 szklanki ugotowanej fasoli lub grochu
- 1 cebula
- tłuszcz do smażenia
- sól

Ugotowaną fasolę lub groch przetrzeć przez sitko lub zmielić na gładką masę. Cebulkę drobno posiekać, zrumienić na złoty kolor na rozgrzanym tłuszczu. Połączyć z przetartą fasolą, doprawić do smaku.

Zamiast masła

Zamiast masła można użyć dostępnych w sklepach gotowych past, znad Morza Śródziemnego – np. ajwaru (bułgarska pasta na bazie pomidorów, bakłażanów i papryki), pesto (na bazie oliwy i bazylii, ale z różnorodnymi warzywami), pasty z karczochów lub samodzielnie skomponowanych (wybraną mieszankę ziół i np. suszonych zmielonych pomidorów zalewamy ciepłą wodą, by napęczniały, następnie dodajemy odrobinę oliwy i mieszamy). Aby przywołać południowe smaki, możemy posmarować pieczywo (najlepiej uprzednio podpieczoną bułkę lub bagietkę) oliwą i rozartym upieczonym czosnkiem. Także dostępne pasty twarogowe mogą z powodzeniem zastąpić masło.

Zwyczajowym dodatkiem do kanapek są wędliny. Można je podać na różne sposoby.



Parówki z papryką

- 1 opakowanie parówek (6 sztuk)
- 1 papryka czerwona
- 1 cebula
- tłuszcz do smażenia

Parówki pokroić na małe kawałki (można w tzw. różyczki, czyli po przecięciu każdy bok naciąć na krzyż). Obrać cebulę i paprykę, wyrzucić gniazdo nasienne. Pokroić w drobną kostkę. Na rozgrzanym tłuszczu podsmażyć najpierw paprykę, potem parówki, a na końcu cebulę. Wymieszać. Podawać na gorąco.

Parówki w cieście

- 1 opakowanie parówek (6 sztuk)
- 1 jajko
- 5 dag mąki
- sól
- tłuszcz do smażenia

Wymieszać jajko z mąką i szczyptą soli tak, by powstało ciasto o konsystencji śmietany. Pokroić parówki wzdłuż. Zanurzać w cieście i smażyć na rozgrzanym tłuszczu.

Zawijana szynka

- 10 plasterków szynki (najlepiej konserwowej)
- 2 ogórki konserwowe (lub konserwowe szparagi)

Ogórki pokroić wzdłuż na ćwiartki (szparagów nie kroić), zawinąć je w szynkę. Nakłuć wykałaczką, by nie wypadły. Podawać na sałacie.

Pasta kielbasiano-serowa

- 10 dag kielbasy
- 10 dag żółtego sera
- 1 łyżka majonezu

Kielbasę obrać z otoczki, drobno posiekać lub zemleć w maszynce. Ser zetrzeć, wymieszać z kielbasą i majonezem.

Tosty z szynką

- 5 kawałków chleba tostowego lub bagietki
- 5 plasterków szynki
- 10 dag startego sera
- tłuszcz do smażenia
- zioła do posypania

Na rozgrzanym tłuszczu ułożyć kawałki chleba tostowego, przykryte plasterkiem szynki i posypane tartym żółtym serem oraz ulubionymi ziołami. Zmniejszyć płomień, przykryć patelnię pokrywką i czekać, aż ser się rozpuści.

Kielbasiane szaszłyki

- 25 dag kielbasy
- 1 czerwona papryka
- cebula

Cebulę i paprykę obrać, usunąć gniazdo nasienne, pokroić cebulę w krążki, a paprykę w dość duże kawałki, podobnie kielbasę. Nadziewać na patyczki do szaszłyków naprzemiennie – kielbasę, paprykę i cebulę. Włożyć na ruszt do piekarnika na kilkanaście minut (temperatura ok. 180°C), by warzywa zmiękły, a kielbasa się upiekła. Podawać z keczupem i musztardą.

Szynka w galarecie

- 15 plasterków szynki konserwowej
- 3 jajka
- 1 łyżka ostrego chrzanu
- sól
- żelatyna

Ugotować galaretkę według przepisu na opakowaniu żelatyny, przestudzić. Ugotować jajka, zetrzeć na tarce o jak najdrobniejszych oczkach, posolić, doprawić chrzanem. Rozsmarować masę na plasterkach szynki, zawinąć je w rulonik. Poukładać w naczyniu, zalać delikatnie chłodną galaretką. Wstawić na całą noc do lodówki.

JAJKA W ROLI GŁÓWNEJ

Jajecznica z różnorodnymi dodatkami

- 2 jajka
- tłuszcz do smażenia

Dodatki:

- 10 dag wędzonej makreli,
- 10 dag pieczarek,
- 2 pomidory,
- 2 papryki,
- 10 dag boczku,
- 10 dag kiełbasy
- szczypiorek

Wybrany dodatek do jajecznicy pokroić w drobną kostkę. Jajka wbić do miseczki, lekko osolić (jeżeli dodajemy boczek, kiełbasę lub makrelę, należy zrezygnować z solenia). Podsmażać na rozgrzanym tłuszczu dodatek do jajecznicy, następnie wlać jajka i mieszać, smażąc do uzyskania zadowalającej konsystencji. Posypać drobno posiekanym szczypiorkiem.



Jajka sadzone

- 4 jajka
- tłuszcz do smażenia
- sól
- szczypiorek lub bazylię

Rozgrzać tłuszcz na patelni. Zmniejszyć płomień, wbić jajka. Nakryć patelnię i pozostawić na kuchence tak długo, aż jajka się zetną. Nie obracać! Posolić, oprószyć siekanym szczypiorkiem lub bazylią.

Jajka w koszulkach

- 4 jajka
- 1 łyżka octu
- sól

Do litra wrzątku dodać szczyptę soli i wlać ocet. Jajka rozbijać nad garnkiem i ostrożnie wpuszczać do wody. Gotować ok. 3 min. Wyjmować łyżką cedzakową.

Omlet z dowolnym dodatkiem

- 4 jajka
- 2 łyżki mleka
- tłuszcz do smażenia
- sól

Dodatki:

- zielony groszek,
- drobno posiekana szynka,
- ugotowany i podzielony na małe kawałeczki kalafior lub brokuł
- przesmażony szpinak
- szczypiorek lub bazylię

Jajka rozkłócić w miseczce z mlekiem i solą. Rozgrzać tłuszcz. Wylać masę. Zagarniać do środka ścinając się po brzegach omlet, przechylając patelnię tak, by spływała na nią surowa masa. Gdy całość się zetnie, nałożyć wybrany dodatek, złożyć omlet na pół i posypać posiekanym szczypiorkiem lub bazylią.

Omlet na słodko

- 4 jajka
- 2 łyżki mleka
- 4 łyżeczki mąki
- sól
- tłuszcz do smażenia
- cukier puder lub dżem

Oddzielić białko od żółtka, ubić pianę. Do żółtek dodać mleko, mąkę i sól, wyrobić na gładką masę. Na końcu połączyć z ubitą pianą z białek. Wlać na rozgrzany tłuszcz. Gdy masa się zetnie, za pomocą łypatki obrócić na drugą stronę. Po usmażeniu posypać cukrem pudrem lub posmarować delikatnie dżemem.

Jajka faszerowane

- 5 jajek
- 2 plastry szynki
- 1 łyżeczka majonezu
- szczypiorek

Ugotować jajka na twardo, obrać, wystudzić. Przekroić na pół. Wyjąć żółtko, zetrzeć na tarce o najmniejszych oczkach lub rozetrzeć widelcem. Wymieszać z drobno posiekaną szynką, szczypiorkiem i majonezem. Nadziewać połówki jajek. Wstawić do lodówki, by masa stężała.

Jajka w majonezie z zielonym groszkiem i konserwową cebulką

- 4 jajka
- ½ słoika marynowanej cebulki
- mała puszka groszku konserwowego
- ½ szklanki majonezu

Jajka ugotować na twardo, wystudzić, obrać, przekroić na pół. Majonez wymieszać z groszkiem i rozdrobnioną cebulką konserwową. Polać jajka masą, wstawić do lodówki, schłodzić.

Jajka z kielbaską i koncentratem pomidorowym

- 2 jajka
- 10 dag dobrej kielbasy
- ½ pęczka szczypiorku
- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- ½ łyżeczki sosu sojowego lub przyprawy typu maggi

Ugotować jajka na twardo, obrać, wystudzić. Pokroić na kawałki. Posiekać kielbasę i szczypiorek. Wymieszać majonez z koncentratem. Wszystko połączyć, doprawić sosem sojowym.



Obiad

Obiad to najbardziej kaloryczny posiłek w ciągu dnia. Zwyczajowo składa się z dwóch dań – zupy i dania głównego, ale bywa, że podajemy również tzw. dania jednogarnkowe.

Pożywne zupy są źródłem witamin, pod warunkiem że warzywa nie są nadmierne gotowane ani zbyt długo moczone przed przyrządzeniem w wodzie (tracą wtedy większość wartości odżywczych).

Barszcz wołyński według przepisu Lucyny Cwerciakiewiczowej

- 1 l bulionu (może być z kostki)
- 2 buraki
- 1 główka białej kapusty
- 4 pomidory
- 1 łyżka masła
- 4 łyżki kwaśnej śmietany
- sól
- pieprz

Buraki ugotować, pokroić w paseczki i wrzucić do gotującego się rosółu. Kapustę pociąć na ćwiartki, sparzyć wrzątkiem i zagotować, wsypać do rosółu. Pomidory obrać ze skórki, podduścić na maśle, przetrzeć i dodać do zupy. Gotować pół godziny. Zaprawić barszcz śmietaną, doprawić solą i pieprzem.

Zupa ogórkowa

- 3 kiszzone ogórki
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżka masła
- 1 l rosółu
- ¼ l śmietany
- sól
- pieprz
- koperek

Ogórki obrać, zetrzeć na tarce, oprószyć mąką i przesmażyć na maśle. Zalać rosółem. Gotować ½ godziny. Doprawić solą i pieprzem, wlać zahartowaną śmietaną. Posypać posiekany koperekiem.

Zupa pomidorowa

- 1 l rosółu
- 8 pomidorów (lub 1 opakowanie pomidorów z puszki)
- 1 łyżka masła
- ząbek czosnku
- bazylija (świeża – kilka listków lub suszona – łyżeczka)
- ugotowany ryż lub makaron
- kwaśna śmietana

Pomidory obrać ze skórki, podzielić na mniejsze kawałki i podsmażyć z rozgniecionym czosnkiem na maśle. Stopniowo dolewać rosół, dusząc całość około pół godziny. Zmiksować. Doprawić solą, pieprzem i bazylią. Podawać z ryżem lub makaronem (opcjonalnie z grzankami usmażonymi na maśle lub groszkiem ptysiovym) ozdobione kleksem kwaśnej śmietany.

Zupa z zielonego groszku

- 1 l rosółu
- 1 opakowanie mrożonego groszku
- 1 łyżka masła
- ½ łyżki mąki
- 2 żółtka
- grzanki smażone na maśle

Mrożony groszek ugotować do miękkości, przetrzeć przez sitko lub zmiksować. Zalać rosółem. Zaprawić zupę masłem i mąką. Zagotować. Zestawić z kuchenki. Roztarte żółtka zahartować gorącą zupą i wlać do garnka. Nie zagotowywać ponownie. Podawać z grzankami.