

Proste potrawy z cebulą w roli głównej

Specjaliści przekonują, że cebula może ratować zdrowie, a często i życie współczesnego człowieka. Jedzona regularnie wzmocni nasz system odpornościowy i pomoże w łagodzeniu wielu dolegliwości.

Jest bogatym źródłem witaminy C, witamin z grupy B, betakarotenu, związków siarki, a także minerałów, takich jak wapń, potas, fosfor i cynk. Zawiera flawonoidy, w tym kwercetynę. W związku z powyższym neutralizuje wolne rodniki, ma korzystny wpływ na elastyczność i szczelność naczyń krwionośnych, przeciwdziała miażdżycy, obniża ciśnienie krwi i ryzyko zawału serca. Ponadto wykazuje właściwości bakterio-bójcze, moczopędne i pobudzające perystaltykę jelit. Cebula prawie w żadnej postaci nie traci właściwości zdrowotnych, o dziwo, nawet podczas obróbki termicznej. Zarówno smażona na oleju, pod pokrywką czy doprawiona i uduszona na maśle na złoty kolor nadal jest lekarstwem i co bardzo ważne – jej ostry smak i intensywny zapach staje się łagodniejszy. Skorzystajmy z dobrodziejstw tego warzywa przyrządzając smaczne, zdrowe i nieskomplikowane potrawy.

Cebula nadziewana mięsem

Składniki: 8 dużych cebul tej samej wielkości, 40 dag mielonej wieprzowiny, 2 jajka, łyżka bułki tartej, sól, pieprz, majeranek, skórka otarta z cytryny, posiekana natka pietruszki, szklanka bulionu (może być z kostki), masło do wysmarowania naczynia żaroodpornego

- Obrane cebule wkładamy do niewielkiej ilości osolonego wrzątku, gotujemy przez 10 – 15 minut (powinna lekko zmięknąć). Wyjmujemy łyżką cedzakową, ścinamy górną część (około 1-2 cm) i ostrym nożem lub specjalną łyżeczką wydrążamy środki pozostawiając ścianki grubości pół centymetra.
- Wydrążony miąższ oraz ścięte części drobno siekamy, łączy z mięsem, dodajemy jajka, tartą bułkę, majeranek, skórkę otartą z cytryny, posiekaną natkę pietruszki. Wszystko dobrze mieszamy, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
- Cebule napętlamy farszem, układamy w natłuszczone naczyniu żaroodpornym, podlewamy



bulionem. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C i zapiekamy 35-40 minut (czas zależy od wielkości cebul).

Podajemy przybrane posiekaną natką pietruszki. Dobrze smakują z gęstym sosem pomidorowym.

Kremowa zupa cebulowa

Składniki: 40 dag chudych żeberek wieprzowych, pęczek włośzczyzny, 1 kg cebuli, łyżka masła, 2 łyżki mąki, ½ szklanki śmietanki kremówki, żółtko, sól, świeżo mielony biały pieprz, posiekana natka pietruszki

- Umyte mięso zalewamy 6 szklankami osolonej wody i gotujemy powoli przez około godzinę. Dodajemy umytą, obraną, pokrojoną włośzczyznę i dalej gotujemy, aż warzywa zmiękną i oddadzą swój aromat wywarowi. Rosół cedzimy i odstawiamy do przestudzenia.
- Obraną cebulą kroimy w drobną kostkę i dusimy na maśle. Gdy się zeszkli, posypujemy mąką, mieszamy. Cały czas mieszając powoli dolewamy przestudzony (prawie zimny) rosół. Całość gotujemy na małym płomieniu około 30 minut.
- Zupę odstawiamy z płomienia, miksujemy, doprawiamy solą, białym pieprzem. Żółtko łączymy ze śmietaną, dokładnie mieszamy. Dodajemy do zupy, całość podgrzewamy, ale już nie gotujemy.



Podajemy w bulionówkach posypaną posiekaną natką pietruszki i ewentualnie mieloną słodką papryką. Dobrze smakuje z grzankami z pszennej bułeczki lub groszkiem ptyśowym. Szczególnie smaczna jest zupa z młodej cebuli zarówno białej, jak i czerwonej.

*Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*