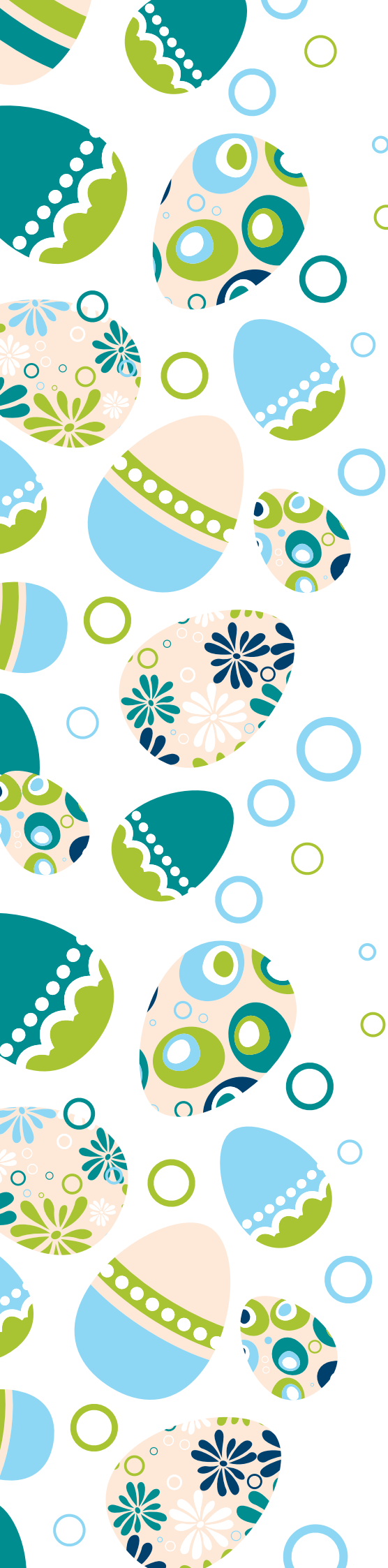


Wielkanoc 2014

# Jajeczne przepisy na różne okazje



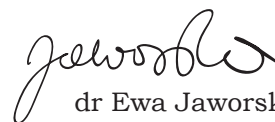


*Przy rodzinnym, świątecznym stole,  
ciesząc się ze swojej obecności,  
spożywamy różnorodne smakołyki  
i raczymy nimi gości.*

## Słowo od redakcji

Pomysłowe propozycje potraw i napojów z jaj na pewno ubogacą i ozdobią wielkanocny koszyk. Wszystkie przepisy pochodzą z książki pt. „Jajczarstwo” pod redakcją prof. Tadeusza Trziszki, wydanej przez nasze wydawnictwo w 2000 r. Ponieważ nakład jest już wyczerpany, prezentujemy Państwu – za zgodą Autora – w unikalnej formie przepisy, które można wykorzystać nie tylko w okresie świątecznym, ale i każdego dnia.

Z przyjemnością i dumą informujemy, że publikacja zdobyła w 2006 r. nagrodę na I Światowych Targach Książki Kulinarnej. Tym samym zachęcamy Pana Profesora wraz z Zespołem do przygotowania nowej wersji podręcznika o jajach.



dr Ewa Jaworska  
Dyrektor Wydawnictwa

Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu

## **15. Potrawy z jaj – wybrane przepisy i receptury**

W literaturze kucharskiej i gastronomicznej jaja stanowią jeden z ważniejszych składników znakomitej ilości potraw, co związane jest z naturalnymi właściwościami funkcjonalnymi ich treści. W aspekcie diety jaja należą do surowców niskokalorycznych przy jednocześnie wysokiej wartości odżywczej. Najważniejszymi ich walorami wykorzystywanymi w praktyce są: zdolności spulchniające, emulgujące oraz wiążące. Jaja należą do jednych z najbardziej wdzięcznych elementów dekoracyjnych, bardzo często wykorzystywanych przez renomowane i profesjonalne zespoły kucharskie najlepszych hoteli i restauracji. Można zaznaczyć, że nie ma innego o tak wielofunkcyjnych właściwościach i doskonałości kulinarnej surowca. Zgodnie z najnowszymi osiągnięciami nauki oraz w oparciu o najświeższe publikacje licznych ośrodków naukowo-badawczych na świecie, brak jest przeciwwskazań odnośnie konsumpcji jaj ze względu na obecność cholesterolu (patrz rozdziały 1 i 6). Problem cholesterolu dotyczy wyłącznie ludzi chorych z defektem metabolicznym.

Wśród potraw z jaj ujmujących liczne przepisy i receptury można podjąć próbę dokonania określonej systematyki uwzględniającej stopień wykorzystania tego surowca.

1. Potrawy pełnojajeczne, 2. Potrawy z wysokim udziałem jaj, w tym omlety, kotleciki, zapiekanki, 3. Zupy z udziałem jaj, 4. Sałatki, 5. Sosy, 6. Desery, 7. Wypieki, 8. Napoje z udziałem jaj.

Zaprezentowane poniżej przepisy i receptury na bazie surowca jajczarskiego stanowią pewną kompilację znanych przepisów polskiej kuchni, z uwzględnieniem aspektów regionalnych. Ponadto zaprezentowano atrakcyjne potrawy z jaj kuchni czeskiej, południowo- i zachodnioeuropejskiej, azjatyckiej i amerykańskiej. Literatura źródłowa została podana globalnie na końcu rozdziału.

# Potrawy pełnojajeczne

## **Jaja na miękko**

### **metoda 1**

Jaja włożyć do gorącej wody (uprzednio przekłuć skorupę na tępym końcu, przykryć i gotować przez 3–4 minuty. Ugotowane na miękko jaja wyjąć łyżką. Można je podać zawinięte w płócienną serwetkę, aby nie ostygły. Jaja gotowane na miękko można także podawać „po wiedeńsku”. W tym przypadku należy odłupać część skorupki i przelać zawartość jaja przy użyciu łyżeczki – do ogrzanej szklanki. Na porcję przeznaczają się 1–2 jaja. Do jaj w szklance dodaje się sól i lekko stopione masło.

### **Metoda 2**

Jaja włożyć do zimnej wody i ogrzewać doprowadzając do zagotowania. Nie dopuszczając do intensywnego wrzenia wody jaja gotować przez 3 minuty. Następnie wyjąć z gorącej wody i schłodzić, aby nie uległy zbytniemu zestaleniu.

## **Jaja w koszulkach**

Umyte jaja wybić pojedynczo do filiżanki i ostrożnie przelać do lekko wrzącej, osolonej i minimalnie zakwaszonej wody (na 1 l wody – łyżeczka soli i łyżka octu). Gotować na małym ogniu, aby woda bardzo lekko wrzała, przez 3–4 minuty. Ścięte jaja wyjmować ostrożnie łyżką cedzakową. Jaja w „koszulkach” podaje się zwykle polane gorącym sosem, np. pomidorowym, koperkowym, pietruszkowym, chrzanowym itp. – do ziemniaków, kasz lub klusek, z dodatkiem warzyw.

## **Jaja na półmiękko (mollet)**

Gotuje się podobnie jak jaja na miękko, tylko dłużej: 5–6 minut, wskutek czego białko ścina się całkowicie, a żółtko pozostaje półpłynne.

## **Jaja na twardo**

Jaja należy włożyć do wrzątku z dodatkiem soli lub soku z cytryny na 10 minut. Po ugotowaniu schłodzić w zimnej wodzie (łatwiej obiera się skorupka). Innym sposobem gotowania jaj na twardo jest pozostawienie ich w naczyniu z zimną wodą i ogrzewanie. Kiedy woda zacznie wrzeć należy zestawić naczynie, przykryć pokrywą, owinać ręcznikiem i pozostawić na 10-15 minut. Następnie jaja schłodzić w zimnej wodzie.

## **Jaja sadzone**

Masło lub inny tłuszcz rozgrzać na patelni. Jaja wybijać pojedynczo (żółtko nie powinno się rozlać). Białko (tylko!) posypać solą oraz pieprzem. Żółtka nie należy posypywać przyprawami, gdyż straci połysk i ulegnie pomarszczeniu.

## **Jajecznica**

Jaja wybić do naczynia, dodać wody lub mleka, posolić, wymieszać. Na patelni rozgrzać tłuszcz, wlać wybite jaja i usmażyć na niezbyt rozgrzanej kuchence, stale mieszając. Jajecznice posypać pietruszką lub szczypiorkiem.

## Potrawy z wysokim udziałem jaj

### Omlety

Wśród potraw z jaj na szczególną uwagę zasługuje szeroka grupa asortymentowa omletów. Omlety są odmianą jaj smażonych. Ze względu na sposób przygotowania dzielą się na naturalne i biszkoptowe. Masę na omlety naturalne sporządza się podobnie jak na jajecznicę. Rozbite jaja miesza się z dodatkiem wody albo mleka, soli i wylewa się na całą powierzchnię patelni – na stopione masło lub margarynę. Omlet biszkoptowy przyrządza się z żółtek połączonych z pianą ubitą z białek, dzięki czemu jest on bardziej pulchny niż omlet naturalny. Do omletu biszkoptowego można dodać nieco mąki. Omlety smaży się na wolnym ogniu, na jasnożółty kolor. Powierzchnia omletu powinna być lekko ścięta, o galaretowatej konsystencji. Usmażony omlet zsuwa się lekko z patelni do połowy, nakłada na tę połowę nadzienie i przykrywa drugą połową, podważając ją łyżką. Wypełniony nadzieniem omlet ma kształt dużego pieroga. Jako nadzienia do omletów mogą być stosowane różne warzywa gotowane (kalafior, szpinak, groszek, brukselka, marchew), smażone i duszone, w tym grzyby, farsz z mięsa (rys. 15.1). Omlety biszkoptowe można również nadziewać świeżymi owocami lub konfiturami, albo polewać słodzonym sokiem owocowym. Omlety przygotowuje się bezpośrednio przed spożyciem i podaje na gorąco, gdyż już po krótkim czasie traci pulchność i soczystość. Gorące omlety wyklada się bezpośrednio na talerze lub ogrzany półmisek i obkłada na przykład warzywami. Omlet biszkoptowy ze słodkim nadzieniem posypuje się cukrem pudrem. Można także podawać do niego słodki sos owocowy lub polać sokiem.



Rys. 15.1. Omlet z nadzieniem

### **Omlet naturalny**

*2 jaja, 2 łyżki mleka lub śmietany, sól*

Jaja umyć, wybić do miski, dodać do smaku sól, mleko lub śmietankę, rozbić na jednolitą masę. (Jeżeli chcemy przyrządzić tzw. omlet mieszany możemy dodać przygotowane warzywa lub kawałki wędlin). Rozgrzać masło na patelni, wlać masę jajeczną i powoli ogrzewać. Gdy warstwa przylegająca do patelni zetnie się, odsunąć ją delikatnie łyżką i pozwolić spłynąć płynnej masie na dno patelni. Gotowy omlet bez dodatków nadziewa się wcześniej przygotowaną mieszanką, składa na pół i podaje na gorąco.

### **Omlet biszkoptowy**

*4 jaja, 4 dag mąki, 2 dag tłuszczu, sól do smaku*

Jaja wybić oddzielając żółtka od białek. Żółtka rozmieszać, posolić, natomiast białka ubić na sztywną pianę. Żółtka wymieszać ostrożnie z pianą, dodać przesianą mąkę, wymieszać, wlać na rozgrzany na patelni tłuszcz i smażyć. Ścięty omlet można jeszcze włożyć na kilka minut do gorącego piekarnika i wyjąć go po lekkim zarumienieniu. Można go nadziewać różnymi dodatkami.

### **Omlet serowo-jarzynowy**

*2 jaja, sól, pieprz, łyżka zimnej wody, 1 dag masła, 2 plasterki sera topionego, 3 łyżki zielonego groszku, 1 plasterek gotowanej szynki, maggi*

Wybite jaja, sól, pieprz i wodę dokładnie wymieszać. Masło rozgrzać na patelni. Masę jajeczną przelać na patelnię i równo rozprowadzić. Usmażyć omlet w ten sposób, aby jego dolna część była lekko zarumieniona, a górna jeszcze się nie ścięła. Na omlet nałożyć plasterki sera, szynkę i zielony groszek. Patelnię przykryć i smażyć 1–2 min – do chwili stopienia się sera. Omlet wyłożyć na talerz, posmarować nadzieniem.

### **Płonący omlet**

*4 jaja, woda lub mleko, 1 dag masła, spirytus*

Ubić dobrze treść jaja, dolać parę kropel wody lub zimnego mleka. Wlać na gorące masło, nie przewracać, a podnosić brzegi nożem i łagodnie ogrzewać do momentu ścięcia masy. Złożyć na pół, wkładając do środka: wędlinę, szpinak lub konfitury czy grzybki. Polać spirytusem. Zapalić i wnieść płonący.

### **Jajecznica z pomidorami**

*4 świeże jaja, 2 dag tłuszczu (masło, margaryna, bekon), pół szklanki mleka, 2 dag mąki, 2–3 świeże pomidory, sól do smaku*

Pomidory umyć, pokroić na grube plastry. Mąkę wymieszać z małą ilością mleka, dodać pozostałe mleko i jaja, posolić, dokładnie rozmieszać. Na patelni rozgrzać tłuszcz, położyć plastry pomidorów, podsmażyć po jednej i po drugiej stronie. Na podsmażone pomidory wlać masę jajową i bardzo ostrożnie mieszać, aby nie zdeformować plasterków. Jajecznicę z pomidorami do posiłku obiadowego podawać z ziemniakami, kaszą, kluskami, z dodatkiem sałatki z warzyw. Do śniadania lub kolacji można podać tylko z pieczywem.

### **Jajecznica z grzybami**

*6–8 jaj, 20 dag grzybów prawdziwych lub maślaków, 5 dag masła, mała cebula, 5 dag słoniny, natka zielonej pietruszki, 2 łyżki mleka*

Grzyby oczyścić, pokroić w paski i udusić na maśle z drobno posiekaną cebulą i słoniną. Gdy są gotowe wlać wybite i wymieszane jaja z dodatkiem mleka i ogrzewać dalej mieszając, aż jajecznica odpowiednio stężeje. Posypać drobno posiekaną pietruszką. Podawać z odsmażonymi ziemniakami i zieloną sałatą.

### **Jajecznicza z boczkiem**

*5 jaj, 4 łyżki mleka, 4 łyżeczki mąki, 10 dag boczku lub słoniny, zielona pietruszka, sól, odrobina startej gałki muszkatołowej*

Wybić jaja do naczynia, dodać mleko, mąkę sól, startą gałkę muszkatołową i dokładnie wszystko wymieszać. Boczek lub słoninę pokroić w kostkę, stopić, wlać do niego masę jajeczną i mieszać bez przerwy, aby potworzyły się drobne kawałki jajeczniczy. Przed podaniem posypać jajecznicę zieloną pietruszką lub koprem.

### **Jaja w filiżance po andaluzyjsku**

*4 jaja, 2 strąki zielonej papryki, 2 strąki czerwonej papryki, 40 dag niezbyt dojrzałych mięsistych pomidorów, olej, masło, sól, pieprz, szczypiorek*

Pokrojone w kostkę pomidory obsmażyć w niezbyt gorącym oleju. Wcześniej usunąć z pomidorów nasiona, paprykę umyć, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić w kostkę, podsmażyć na oleju w drugim rondelku i przyprawić do smaku solą oraz pieprzem. Cztery żaroodporne filiżanki lub miseczki wysmarować roztopionym masłem. Jaja wybić i oddzielić żółtka od białek. Do filiżanek nałożyć porcje pomidorów i papryki, a na wierzch wlać białko jaja. Całość wstawić do gorącego piekarnika i piec, aż się zetnie białko. Następnie na białku umieścić surowe żółtko i wstawić do piekarnika jeszcze na 2–3 minuty (żółtko powinno pozostać prawie surowe). Przed podaniem posypać drobno posiekanym szczypiorkiem. Podawać na gorąco.

### **Jaja zapiekane w ziemniaczanym puree**

*4 jaja, 1 kg ziemniaków, 5 dag masła, szklanka mleka, sól, 20 dag gotowanej szynki konserwowej, gałka muszkatołowa*

Umyte ziemniaki ugotować w łupinach, następnie obrać i przetrzeć przez sito. Do przetartych ziemniaków dodać mleko, łyżkę masła, zetrzeć odrobinę gałki muszkatołowej. Na końcu wsypać posiekaną szynkę. Całość przyprawić do smaku solą i dokładnie wymieszać. Ciepłą masę nałożyć do strzykawki do zdobienia tortów z gwieżdzistą końcówką i wycisnąć 4 „gniazdka” do naczynia żaroodpornego wysmarowanego masłem. W każde gniazdko wbić jedno jajo. Tak przygotowaną potrawę wstawić do nagrzanego piekarnika i piec aż zetną się białka. Podawać z dużą ilością surówek lub pikli. Jest to bardzo dekoracyjna i pożywna potrawa, doskonała jako jednorazowy posiłek.

### **Zapiekanka jajowa po grecku**

*8 jaj na twardo, 50 dag mięsistych pomidorów obranych ze skórki, 2 liście selera, 1 duża cebula, sól, pieprz, olej*

Drobno posiekaną cebulę podsmażyć na niewielkiej ilości oleju, dodać posiekane w ćwiartki pomidory, posiekane liście selera. Całość przyprawić do smaku solą, pieprzem oraz bazylią i dusić na wolnym ogniu przez ok. pół godziny, po czym zmiksować lub przetrzeć przez sito. Jaja przekroić wzdłuż na połówki. Do naczynia żaroodpornego nałożyć parę łyżek sosu warzywnego, poukładać na nim jaja płaską stroną w dół. Polać resztą sosu, wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiec. Podawać bezpośrednio po ogrzaniu.

### **Jaja na twardo po hiszpańsku**

*6 jaj na twardo, 10 dag pomidorów przetartych przez sito, 1/2 szklanki śmietanki, 1 łyżka musztardy, odrobina sosu Tabasco lub ostrej pasty paprykowej, 2 ząbki czosnku, 5 łyżek oleju, sól*

Jaja obrać ze skorupki, przekroić wzdłuż na połówki i ułożyć na półmisku płaską powierzchnią w dół. Sporządzić sos: w naczyniu rozgrzać olej, zeszklić ząbki czosnku (po czym usunąć), dodać pomidory i smażyć je przez kilka minut. W tym czasie musztardę połączyć ze śmietanką, przyprawić do smaku solą oraz sosem Tabasco, dodać do pomidorów i wymieszać. Całość ogrzewać na średnim ogniu przez ok. 15 minut. Jeśli sos wydaje nam się zbyt gęsty, można rozcieńczyć go niewielką ilością wody. Gotowym sosem podlać jaja. Podawać bezpośrednio po przyrządzeniu.

### **Zapiekanka „a la Rossini”**

*8 jaj, 5 dag przecieru pomidorowego lub 50 dag pomidorów przetartych przez sito, 2 bakłażany średniej wielkości, 5 dag tartego sera (parmezan lub ementaler), olej, masło, sól, pieprz, trufle*

Umyte bakłażany obrać i pokroić w kostkę, po czym dusić je na odrobinie masła przez 5 minut. Przyprawić solą, pieprzem. Jaja rozmieszać, lekko posolić. Na dużej patelni rozgrzać olej i usmażyć 2 omlety. Bakłażan rozdzielić na 2 części, położyć na środku omletów (po surowej stronie). Omlety zwinąć w rulon, włożyć do wysmarowanego masłem naczynia żaroodpornego. Posypać tartym serem i polać przecierem pomidorowym rozcieńczonym wodą do konsystencji sosu. Całość wstawić na 10 minut do średnio nagrzanego piekarnika. Przed podaniem posypać pokrojonymi w cienkie plasterki truflami (rys. 15.2).



**Rys. 15.2.** Zapiekanka „a la Rossini”



### **Ziemniaki faszerowane jajami**

*8 jaj, 8 dużych ziemniaków, 8 plasterków sera edamskiego lub ementalera, 10 dag masła, sól, pieprz, natka pietruszki*

Ziemniaki oczyścić dokładnie pod bieżącą wodą i ugotować w łupinach ostrożnie, by ich nie uszkodzić. Następnie z każdego ziemniaka ściąć poziomo „piętkę”. Pozostałą część wydrążyć, tak by wewnątrz zmieściło się wybite jajo. Do wydrążonych ziemniaków nałożyć po łyżeczce masła, odrobinie soli i pieprzu oraz po plasterku sera, na końcu wbić po jednym jajku, tak aby żółtko pozostało w całości. Resztką masła wysmarować naczynie żaroodporne i ułożyć w nim nafaszerowane ziemniaki. Między ziemniakami umieścić pokrojone w kostkę ścięte uprzednio piętki i wydrążony miąższ. Całość wstawić do nagrzanego piekarnika i piec na średnim ogniu póki nie zetną się jaja. Przed podaniem posypać posiekaną drobno natką pietruszki. Podawać na gorąco z dużą ilością sałatek sezonowych (rys. 15.3).



**Rys. 15.3.** Ziemniaki faszerowane jajami

### **Kotleciki z jaj.**

*6 jaj, 2 dag tłuszczu (masło, margaryna), średniej wielkości cebula, mała bułka pszenna, pół szklanki mleka, tarta bułka, 4 dag tłuszczu do smażenia, sól, pieprz do smaku*

Jaja ugotować na twardo (jedno zostawić surowe), obrać ze skorup. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Cebulę obrać, opłukać, drobno pokroić, usmażyć z małą ilością tłuszczu na jasnożółty kolor. Bułkę i jaja przepuścić przez maszynkę, dodać surowe jajo, cebulę, sól, pieprz, dokładnie wymieszać. Z masy formować nieduże kotleciki, obtaczać w tartej bulce i smażyć po obu stronach na rozgrzanym na patelni tłuszczu. Usmażone kotlety ostrożnie zdejmować łyżką, gdyż łatwo się kruszą. Kotleciki podaje się zwykle z ziemniakami i sosem pomidorowym lub szczypiorkowym oraz z dodatkiem warzyw.

### **Suflet na grzankach z pieczarkami**

*8 jaj, 8 kromek bułki, 20 dag pieczarek lub innych grzybów, natka pietruszki, 8 dag masła, sól, pieprz, 1 szklanka śmietany, 8 dag tartego sera*

Kromki bułki przypiec na maśle. Na pozostałym maśle udusić posiekane w plasterki grzyby wraz z drobno posiekaną natką pietruszki, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Kromki ułożyć wzdłuż ścianek okrągłej formy, na nich umieścić duszone grzyby. Pusty środek formy wypełnić żółtkami utartymi z 1–2 łyżkami śmietany oraz tartym serem. Białka z dodatkiem odrobiny soli ubić na sztywną pianę i nałożyć na bułkę z grzybami. Całość piec na średnim ogniu przez 4–5 minut. Potrawa jest najlepsza, gdy żółtka tylko lekko się zetną. Podawać z sałatką wiosenną.

### **Jaja faszerowane w skorupkach**

*4 jaja, tarta bułka do posypania, pół małej świeżej bułki, 2 łyżki mleka do namoczenia bułki, 2 dag śmietany, szczypiorek (koperek), sól do smaku, 2 dag tłuszczu do smażenia*

Ugotowane na twardo i ostudzone jaja przekroić w skorupce ostrym nożem wzdłuż na połówki, wyjąć ostrożnie żółtko z białkiem, pozostawiając połówki pustych skoruppek. Jaja posiekać drobno lub przepuścić przez maszynkę razem z bułką namoczoną w mleku. Do masy z jaj dodać łyżkę posiekanej zieleniny, połowę tartej bułki, śmietanę i sól; dokładnie wymieszać. Gotową masę nałożyć do pustych skoruppek, przyłożyć do tartej bułki lekko przyciskając i podsmażyć na rozgrzanym tłuszczu. Jaja faszerowane podaje się na gorąco i na zimno, ułożone na półmiski, w zależności od formy dekoracyjnej, skorupą do dołu lub do góry.

### **Jaja faszerowane z poziomkami**

*8 jaj na twardo, 1 szklanka majonezu, 16 poziomek lub drobnych truskawek, otarta skórka z cytryny, zielone liście sałaty*

Jaja obrać ze skorup, przekroić wzdłuż i wyjąć z nich żółtka. Żółtka utrzeć z majonezem i nałożyć obficie do pozostałych białek. Nafaszerowane jaja ułożyć koncentrycznie na talerzu wysłanym liśćmi sałaty. Przybrać je otartą skórką z cytryny. Na każdej połowce jaja umieścić jedną poziomkę (bardzo ładnie wyglądają poziomki z szypułkami). Całość wstawić do lodówki aż do chwili podania na stół. Poziomki (i truskawki) nie są wcale słodkimi owocami; znakomicie harmonizują zarówno ze słodkimi, jak i pikantnymi potrawami.

### **Jaja faszerowane grzybami**

*8 jaj na twardo, 15 dag grzybów, 1 duża cebula, 1 pęczek zielonej pietruszki, 2 łyżki majonezu, 1/2 szklanki śmietany, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1 łyżka masła, sól, pieprz, 1 główka sałaty*

Cebulę zetrzeć na tarce, podsmażyć na maśle, dodać posiekaną pietruszkę i oczyszczone, pokrojone w plasterki grzyby. Całość usmażyć i pozostawić do wystygnięcia. Jaja obrać ze skorup, ściąć szerszy koniec, tak aby je można było ustawić pionowo. Następnie ściąć węższy koniec i wydrążyć łyżeczką żółtka. Ucięte czubki białka i żółtka rozgnieść widelcem, dodać usmażone grzyby. Całość przyprawić solą i pieprzem, po czym utrzeć na puszystą masę. Nałożyć ją do strzykawki do zdobienia tortów z gwiazdzistą końcówką i napelnić wydrążone białka. Umyte osączone liście sałaty umieścić na półmisku, na nich poukładać nafaszerowane jaja i polać sosem. Przygotowanie sosu: majonez połączyć z przecierem pomidorowym, rozprowadzić taką ilością śmietany, by powstał krem o konsystencji sosu tatarskiego. W razie potrzeby przyprawić solą. Polane sosem jaja wstawić do lodówki na 1 godzinę, ponieważ schłodzone nabierają odpowiedniego smaku.

## Zupy z udziałem jaj

### **Zupa po holendersku**

*4 jaja, 30 dag miękiszu ciemnego chleba, 1/2 l mleka, 1 szklanka śmietanki, 1 l rosółu wołowego (może być z kostki), 1 l rosółu drobiowego, gałka muszkatołowa, sól, pieprz, natka pietruszki*

Miękisz pokruszyć i namoczyć w mleku. Następnie odcisnąć dokładnie, przełożyć do porcelanowej misy, wbić pojedynczo jaja. Całość utrzeć na puszystą masę. Do garnka wlać oba rodzaje rosółu, dodać śmietankę oraz precedzone przez sito mleko, w którym moczył się miękisz. Zupę przyprawić do smaku solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową, po czym gotować nie dopuszczając do intensywnego wrzenia przez 20–25 minut. Na 10 minut przed podaniem, do gotującej się zupy kłaść łyżką kluseczki z masy jajeczno-chlebowej. Kiedy wypłyną na wierzch, przełożyć je łyżką cedzakową do wazy i zalać zupą. Całość posypać drobno posiekaną natką pietruszki i od razu podawać. Zupę można wzbogacić innymi składnikami. Jest to bardzo stara, czternastowieczna potrawa, niezwykle pożywna i lekkostrawna.

### **Zupa myśliwska z Grazu**

*8 jaj, 1 l mocnego rosółu lub bulionu (może być z kostki), 5 dag szpiku wołowego, 1/2 l ciężkiego czerwonego wina, 3–4 ząbki czosnku, sól, pieprz*

Rosół zagotować, dodać wino, szpik oraz roztarty czosnek. Jaja rozmieszać widelcem, przyprawić solą, pieprzem i wlać do zupy energicznie mieszając. Gdy zupa zacznie gęstnieć, zdjąć ją z ogrzewania. Podawać z ciemnym pieczywem. Jest to bardzo treściwa, pożywna, „zimowa” potrawa.

### **Zupa z jaj i kukurydzy (przepis chiński)**

*2 jaja, 1 puszka kukurydzy (25 dag), 1 l wywaru z kości lub bulionu (może być z kostki), szczypta imbiru, szczypta soli selerowej, sól, 1/2 łyżeczki białego pieprzu, 1 łyżka sake lub czystej wódki, 2 dag mąki kukurydzianej lub ryżowej, natka pietruszki.*

Ugotować wywar z kości lub bulion, przyprawić imbirem i łagodnie ogrzewać jeszcze przez 10 minut. Kukurydżę osączyć, wsypać do zupy, ogrzewać do zagotowania. W tym czasie sól selerową wraz z białym pieprzem oraz niewielką ilość soli kuchennej wymieszać z wódką, dodać mąkę rozprowadzoną odrobiną zimnej wody. Zaprawić zupę i podgrzewać przez 1 minutę, aż zacznie gęstnieć, zagotować. Następnie zestawić i wlać rozmieszane jaja, energicznie dalej mieszając. Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką pietruszki. Prawidłowo przyrządzona zupa powinna być pikantna (rys. 15.4).



**Rys. 15.4.** Zupa z jaj i kukurydzy (przepis chiński)

## Salatki z udziałem jaj

### **Stokrotki z jaj po podlasku**

*5 jaj, 3 dag oleju, sok z cytryn, sól, papryka*

Ugotować na twardo jaja i schłodzić w zimnej wodzie. Gdy zupełnie ostygną, obrać ze skorup i pokroić w poprzek na cienkie pasterki. Wyjąć żółtko ostrożnie, aby nie naruszyć białek, mających kształt obrączek. Ułożyć je na salaterce wysłanej listkami sałaty w kółko na kształt wianka. Obrączki mają zachodzić brzegami jedna na drugą. Żółtka utrzeć na gładką masę z olejem i małą łyżeczką soku cytrynowego, solą i odrobiną papryki. Masę tę nabierać łyżeczką i kłaść w środek każdego kółka z białek. Jest to sałatka ozdobna i wygląda jak wianek ze stokrotek.

### **Sałatka z jaj i cebuli**

*8 jaj na twardo, 4 nieduże ziemniaki ugotowane w łupinach, 1 duża cebula (lub 2 pęczki zielonej cebulki), olej, ocet winny lub sok z cytryny, 1 łyżka musztardy, sól, pieprz*  
Jaja, ziemniaki oraz cebulę obrać ze skórki i pokroić w plasterki. Olej połączyć z octem, musztardą, solą i pieprzem. Na dnie szklanego półmiska ułożyć warstwę ziemniaków, cebuli i jaja, połączyć niewielką ilością sosu. Układanie warstw kontynuować aż do wyczerpania składników. Na wierzchu powinna znaleźć się warstwa jaj. Półmisek przykryć folią aluminiową i wstawić na 1–2 godzin do lodówki, aby sałatka dojrzała smakowo. Sałatka jest znakomitym dodatkiem do pieczeni na zimno, ryb oraz szynki wielkanocnej.

## Sosy z jaj

### **Majonez I (tradycyjny)**

*Na porcję majonezu składa się: 1 szklanka oleju, 2 żółtka, szczypta soli i nieco soku z cytryny.*

Żółtka wybić do miski, osolic, skropić sokiem z cytryny i ucierać powoli, dodając po kropli olej. Kiedy masa nabierze konsystencji rzadkiego kremu, olej można już wlewać cienką strużką, zwiększając tempo ucierania. Majonez jest gotowy, gdy zrobi się całkiem twardy, „galaretowaty”. W tej postaci nie ma jednak szerokiego zastosowania – jest podstawą do sporządzania licznych sosów. Jednorazowo można przygotować większą ilość majonezu i przechowywać go w zakręconym słoiku w lodówce. Jeśli pod zakrętkę słoika nalejemy warstwę oleju, możemy przechowywać majonez 1–2 tygodnie. Przed użyciem należy zlać olej. Majonezu nie powinno się przechowywać w zamrażarce, gdyż może się rozwarstwić. Jeśli podczas ucierania majonez się „zwarzy”, trzeba zlać olej, a następnie do zwarzonego majonezu dodać świeże (nie zimne) żółtko i ucierać od nowa, wlewając stopniowo olej.

### **Majonez II**

*2 jaja, 1/2 szklanki mleka, 6 dag mąki, 1/2 szklanki oleju, sól, pieprz*

Mąkę wsypać do naczynia i wymieszać na gładką masę z dolewany stopniowo mlekiem. Całość ogrzewać na wolnym ogniu, do zgęstnienia, ciągle mieszając. Kiedy masa osiągnie konsystencję gęstego sosu, przelać ją do miksera, wbić jaja, przyprawić solą, pieprzem i miksować na wolnych obrotach dolewając stopniowo olej. Kiedy olej zwiąże się z masą, miksować całość na wysokich obrotach jeszcze przez kilka sekund. Gotowy majonez przełożyć do szklanej miski i w zależności od tego, na jaki kolor chcemy zabarwić majonez i do czego zostanie użyty, dodać do niego drobno posiekaną natkę pietruszki, świeże listki bazylii, przetarty przez sito świeży pomidor lub ugotowany burak, szafran, musztardę, curry itp.

### **Sos szampański**

*4 jaja, 5 dag, masła, 8 dag mąki, 1 szklanka wytrawnego szampana, sól, pieprz, proszek truflowy (wg gustu)*

Mąkę przysmażyć lekko na maśle, zalać szampanem i energicznymi ruchami rozmieszać na gładką masę. Przyprawić solą, pieprzem, proszkiem truflowym i pozostawić do przestygnięcia. Następnie wbić do masy żółtka (pojedynczo) i dodać ubitą pianę z białek z dodatkiem szczypty soli. Gotowy sos świetnie nadaje się do gotowanych mięs, ryb oraz sałatek grzybowej.

### **Sos rzymski**

*3 jaja na twardo, 1/2 szklanki oliwy z oliwek, 8–10 wypestkowanych oliwek, 4 orzechy, 2 ząbki czosnku, 1 pęczek zielonej pietruszki, szczypta cynamonu, sól, pieprz*  
Jaja zetrzeć na tarce lub przetrzeć przez sito, włożyć do głębokiego naczynia żaroodpornego i ucierać dodając stopniowo oliwę. Oliwki, czosnek, pietruszkę oraz orzechy drobno posiekać i dodać do masy jajecznej. Całość przyprawić do smaku solą, pieprzem oraz cynamonem i utrzyć na pianę. Następnie wstawić naczynie na 10 min do wrzącej wody. Gotowy sos powinien mieć konsystencję majonezu. Jeśli byłby za gęsty, należy wstawić naczynie z powrotem do wrzątku, dodać do sosu kilka kropli ciepłej wody i dokładnie wymieszać. Sos rzymski znakomicie nadaje się do smażonych mięs, ryb, dziczyzny. Ten smaczny sos o szczególnym smaku był bardzo popularny w starożytnym Rzymie.

### **Sos bawarski**

*4 jaja, 1 ząbek czosnku, 4 dag mąki, 4 dag masła, 2 łyżki octu winnego, sól, pieprz*  
Jaja wybić do porcelanowej miski, utrzyć na gładką masę z mąką i octem winnym, doprawić do smaku solą i pieprzem. Masło roztopić w rondelku, dodać roztarty czosnek. Kiedy masło mocno się rozgrzeje, wlać masę jajeczną. Całość ogrzewać łagodnie ciągle mieszając, aż osiągnie konsystencję kremu. Podawać bezpośrednio po przyrządzeniu jako dodatek do duszonych warzyw, gotowanej ryby lub jaj w koszulkach. Gotowy bawarski sos można przechowywać w lodówce w zamkniętym słoiku. Jest również smaczny na zimno.

## Desery

### **Krem jajeczny z miodem i migdałami**

*8 żółtek, 1/2 l mleka, 5 dag migdałów obranych ze skórki, 5 dag mączki ryżowej, 8 dag miodu, 1/2 szklanki koniaku, 5 dag masła*

Migdały drobno posiekać, mleko zagotować i przecedzić przez sito. Żółtka utrzyć z miodem, dodać stopniowo mączkę ryżową, gotowane mleko, drobno posiekane migdały. Całość wymieszać na gładką masę, umieścić na niezbyt nagrzaną kuchence albo nad parą i mieszać dodając stopniowo masło oraz koniak. Gotować przez 5 minut, po czym zdjąć i (mieszając, by nie utworzył się kożuch) nalać do miseczek lub pucharków. Krem podawać na ciepło lub przestygnięty (nie schładzając w lodówce) z dodatkiem biszkoptów, rurek waflowych lub wafli.

### **Krem po normandzku**

*4 żółtka, 1 i 1/2 szklanki czerwonego burgunda, 10 dag cukru, 1 duża cytryna*  
Żółtka utrzyć z cukrem w głębokim naczyniu żaroodpornym, dodając stopniowo wino. Całość umieścić nad parą i ogrzewać, nieustannie mieszając, aż masa nabierze konsystencji kremu. (Masa nie może się zagotować). Wtedy zdjąć ją z pary, wlać przecedzony sok z cytryny, wymieszać i ogrzewać jeszcze przez kilka minut. Znowu zdjąć z pary, mieszać energicznie jeszcze przez 2–3 minuty. Podawać na gorąco z bezami migdałowymi lub wafkami.

### **Zabaglione – deser z żółtek**

6 żółtek, 4 łyżki cukru, cukier waniliowy, skórka cytrynowa, kieliszek szlachetnego alkoholu (np. sherry, koniaku, rumu)

Żółtka utrzeć z cukrem do białości, dodać cukier waniliowy, nieco otartej skórki z cytryny oraz alkohol i ucierać dalej w naczyniu ustawionym na parze. Gdy masa zgęstnieje, przełożyć do szklanych misek. Podawać na gorąco.

### **Ptasie mleczko w różnych wersjach**

6 jaj, 1 l mleka, 1/2 laski wanilii, 15 dag cukru pudru

Mleko zagotować z wanilią i utrzymać w stanie wrzenia. Białka jaj z dodatkiem 4 dag cukru pudru ubić na sztywną pianę i kłaść łyżką na wrzące mleko niewielkie kluseczki (masa rośnie). Następnie odwracać na drugą stronę za pomocą łyżki cedzakowej i wyjmować na sito lub talerz. Mleko, które ocieknie z kluseczek, wlać z powrotem do garnka. Po ugotowaniu wszystkich kluseczek mleko przecedzić przez sito, wanilię usunąć. 6 żółtek utrzeć na pianę z resztą cukru, rozprowadzić 1–2 łyżkami chłodnego mleka, po czym stopniowo wlać do odcedzonego mleka i dokładnie wymieszać trzepaczką. Całość umieścić nad parą lub na bardzo wolnym ogniu i ogrzewać aż masa zgęstnieje. Do żółtek można dodać 1 łyżkę budyniu waniliowego w proszku (wtedy masa z pewnością będzie gęsta). Następnie zdjąć ją z pary, mieszając jeszcze przez 2 minuty, po czym wystudzić w naczyniu z zimną wodą. Gotowy krem rozdzielić do pucharków, na wierzch położyć po 2–3 kluseczki z piany oraz orzechy, migdały lub orzechy laskowe (rys. 15.5). Przed podaniem schłodzić.

#### **Inne wersje:**

- do gotowego, wystudzonego kremu można dodać 5 łyżek rumu;
- ugotować nieco gęstszy krem (zwiększając ilość mączki budyniowej), a gdy przestygnie, dodać przetarte przez sito maliny, porzeczki lub wiśnie. Wierzch deseru przybrać świeżymi owocami;
- do utartych żółtek dodać 5 dag kakao, a wierzch deseru zamiast orzechami przybrać wiórkami czekoladowymi i wiśniami w rumie.



**Rys. 15.5.** Ptasie mleczko

### **Krem pseudo-Chantilly**

*6 białek, 6 łyżek kwaskowego dżemu (malinowy, śliwkowy, porzeczkowy), skórka otarta z cytryny, kilka orzechów lub migdałów, sól*

Orzechy lub migdały grubo posiekać, otrzeć skórę z cytryny. Dżem rozetrzeć na gładką masę, ewentualnie rozprowadzić odrobiną aromatycznego likieru. Białka z dodatkiem szczypty soli ubić na sztywną pianę i ostrożnie wymieszać z dżemem, posiekanymi orzechami lub migdałami oraz ze skórą z cytryny. Krem porozdzielać do pucharków. Przyrządzać możliwie bezpośrednio przed spożyciem. Do chwili podania przechowywać w chłodnym miejscu (nie w lodówce).

### **Lody o smaku waniliowym**

*7 jaj, 5 szklanek mleka, 1 szklanka cukru, 1 laska wanilii*

Mleko zagotować z przekrojoną wzdłuż wanilią. Umyte jaja ubić z cukrem na jednolitą masę. Pod koniec ubijania wlewać stopniowo gorące mleko, stale ubijając masę. Całość ubijać lekko podgrzewając (najlepiej postawić miskę na płytce grzejnej lub też podgrzewać w kąpielii wodnej, stawiając naczynie z masą do szerokiego naczynia z wrzącą wodą). Lekko gęstniejącą masę oziębic, a następnie zamrozić. Podawać w kompotierkach lub pucharach, przybrane owocami ewentualnie bitą śmietaną.

### **Lody o smaku malinowym lub truskawkowym**

*8 jaj, 3 szklanki mleka, 1,1/2 szklanki cukru, 4 szklanki malin lub truskawek*

Owoce przebrać, opłukać na sicie, połowę z nich rozgnieść, resztę pozostawić w całości. Umyte jaja wybić oddzielając żółtka od białek. Żółtka ubić z cukrem na jednolitą puszystą masę. Mleko zagotować i wlać stopniowo do utartych żółtek ciągle mieszając. Masę podgrzać dalej ubijając (najlepiej postawić miskę na małym ogniu na płytce lub podgrzewać w kąpielii wodnej). Kiedy masa lekko zgęstnieje oziębic ją dodając rozgniecione owoce. Do oziębionej masy z owocami pod koniec ucierania wlać białka, dodać pozostałe całe owoce, wszystko zamrozić. Podawać z bezikami lub innymi drobnymi ciasteczkami.

## Wypieki

### **Bezy**

*8 białek, 40 dag cukru kryształu.*

*Składniki kremu: 8 żółtek, 10 dag cukru, 10 dag masła, 1 paczka cukru waniliowego*  
Ubić białka na sztywną pianę, wsypać cukier i dalej ubijać, aż kryształki cukru rozpuszczą się i masa będzie gładka. Ubitą masę nakładać lub wyciskać okrągłe ciasteczka w kształcie kapelusza grzyba na tortownicę lub blachę wyłożoną pergaminem posypanym niezbyt gęsto cukrem pudrem. Suszyć w piecu (nie bardzo gorącym) 2 do 3 godzin. Po wysuszeniu zdjąć ciasteczka z pergaminu i łączyć po 2 sztuki, przekładając kremem.

Krem: żółtka z cukrem włożyć do naczynia, wstawić w drugie naczynie z gotującą wodą i mieszać, aż się masa zaparzy. Następnie rozdzielić naczynia i masę mieszać dalej, aż do ostudzenia. Masło utrzeć do białości, dodać cukier waniliowy i dokładnie wymieszać z wcześniej przygotowaną masą. Przekładać ciastka.

Uwaga: Piany nie należy ubijać w aluminiowym naczyniu.



### **Grzybek biszkoptowy**

*4 jaja, 4 dag mąki, 4 dag cukru, 2 dag tłuszczu, 3 dag cukru pudru do posypania, 4 łyżki słodzonego soku do polania*

Jaja wybić oddzielając żółtka od białek. Żółtka utrzeć z cukrem, białka ubić na sztywną pianę. Utarte żółtka wymieszać ostrożnie z pianą i przesianą mąką. Całą masę przelać do płaskiego rondla na rozgrzany w tym naczyniu tłuszcz i smażyć łagodnie pod przykryciem lub upiec w piekarniku. Gorący grzybek okroić nożem przy brzegach rondla i przenieść na płaski talerz, pokroić na porcje (podobnie jak tort) posypać cukrem pudrem lub polać sokiem. Można także podawać ze świeżymi owocami z dodatkiem cukru pudru, z konfiturą lub polany słodkim sosem, albo z bitą śmietaną.

### **Tort bezowy**

*4 białka, 20 dag cukru pudru, 1 paczka cukru waniliowego, szklanka słodkiej bitej śmietanki, 1 szklanka kremu waniliowego, szczypta soli, masło, mąka; do przybrania: wiórki czekoladowe, wiśnie w rumie lub owoce kandyzowane*

Białka ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli, następnie dodać stopniowo cukier i ubijać dalej. Formę wysmarować masłem, oprószyć bułką tartą i za pomocą strzykawki do tortów z gładką końcówką uformować na niej trzy krążki z piany grubości palca o średnicy 15–18 cm, które należy wstawić do piekarnika i suszyć raczej niż piec, zwracając uwagę, by pozostały białe. Gotowe krążki pozostawić do wystygnięcia. Krążki przekładać kremem waniliowym lub czekoladowym. Wokół brzegów ostatniego krążka wycisnąć kopczyki z bitej śmietany.

### **Sękacz**

Jak opisuje Szymanderska [7] sękacz to niemieckie ciasto (*Baumkuchen*), które zaczęło swoją polską karierę w Bieźnikach na Suwalszczyźnie, gdzie po raz pierwszy – jak głosi legenda – upieczono je na cześć królowej Bony. Do dzisiaj sękacz, zwany też czasami „dziadem”, jest specjalnością tego regionu. Szczególnie sławy przysparzają mu gospodynie z Sejn, a także w Warszawie znany jest od dawna. Niegdyś pojawienie się ustrojonego cukrowymi kwiatami sękacza na wystawach stołecznych cukierni było znakiem zbliżania się Wielkanocy.

Jak zaleca autorka do pieczenia sękacza potrzebny jest piec, najlepiej węglowy, drobno porąbane drewno, najlepiej brzozone, specjalny rożen z długim wałkiem, „koszulka”, czyli płócienny woreczek na wałek. W piecu, tuż przy drzwiczkach, rozpała się ogień, naciąga na wałek koszulkę i przymocowuje jej końce do osi. Wałek smaruje się grubo masłem i mocuje na specjalnym stelażu, ustawionym na czystej blasze. Stelaż stawia się przed ogniem, a wałek dodatkowo obkłada plasterkami masła. Teraz rozpoczyna się kręcenie wałkiem i od tej chwili obraca się go stale w jedną stronę. Gdy masło zaczyna się pieniść, stopniowo nakłada się łyżką porcje ciasta, które ściekając tworzy jakby sęki. Kiedy pierwsza warstwa nabierze złocistego koloru, kładzie się następną, i tak aż do całkowitego wyczerpania ciasta. Warstwy powinny być jednakowej grubości, każda z nich musi się ładnie zarumienić. Kiedy upiecze się ostatnia warstwa, wałek z sękaczem należy pozostawić do wystygnięcia, po czym rozwiązać „koszulkę” i razem z nią zdjąć ciasto z wałka. Po usunięciu „koszulki” sękacz ustawia się na podstawce. Można go polać glazurą czekoladową. Można też cały polukrować, bądź też połączyć sęki cieniutkimi niteczkami gęstego lukru (rys.15.6).

W pieczeniu sękacza biorą udział co najmniej dwie osoby; jedna kręci wałkiem, druga nakłada ciasto. Przydaje się też pomoc trzeciej, która z chłodnego miejsca przynosi kolejne porcje surowego ciasta.

Sękacz jest ciastem nie tylko niezwykle pracochłonnym, ale i droгим wyrobem. Klasyczny przepis jest następujący:

*Kopa jaj (60 jaj), 50 dag doskonałej jakości mąki pszennej, 50 dag cukru, 50 dag masła, kieliszek rumu lub koniaku, łyżeczkę otartej skórki pomarańczowej, po szczypcie soli i gałki muszkatołowej, posiekaną laskę wanilii.*

Masło utrzeć bardzo dokładnie (do białości) stopniowo dodając, nie przerywając ucierania, cukier, po jednym żółtku, a na koniec przyprawy i połowę mąki. Wreszcie łączy się z ciastem sztywną pianę z białek oraz pozostałą mąkę i miesza. Przyrządzone ciasto odstawia się w chłodne miejsce.



Rys. 15.6. Sękacz [7]

## Biszkopty

Podstawowym i najważniejszym produktem ciasta biszkoptowego są jaja i w stosunku do nich oblicza się ilość mąki i cukru. W cieście biszkoptowym w stosunku do 1 jaja (ok. 50 g) należy stosować 30 g cukru i 30÷40 g mąki. Ilość mąki powinna być mniejsza przy pieczeniu rolady biszkoptowej, ponieważ ciasto po upieczeniu jest zwijane.

Ciasto biszkoptowe jest najczęściej stosowane, poza roladą, do wyrobu tortów, małych biszkopcików dla dzieci, placuszków biszkoptowych podawanych z dodatkiem owoców, przecierów owocowych, bitej śmietany. Każde ciasto biszkoptowe jest pulchne, lekkie, powinno na całym przekroju mieć jednakowo porowatą strukturę, co uzyskuje się przez właściwe ubicie piany i umiejętne połączenie jej z pozostałymi składnikami. Spośród znanych technik przygotowania ciasta biszkoptowego najczęściej stosowane są dwie. Metoda pierwsza uwzględnia oddzielne ucieranie żółtka z cukrem oraz oddzielne ubijanie piany z białek, zaś przy drugiej metodzie ubija się na parze całe jaja z cukrem i sokiem z cytryny.

*5 jaj, 150 g cukru, 180 g mąki, 10 g masła, 20 g tartej bułki, sok z 1/2 cytryny*

Przygotować tortownicę o średnicy 24 cm, posmarować masłem, wysypać tartą bułką. Umyte jaja wybić oddzielając starannie żółtka od białek. Żółtka jaj utrzeć z cukrem. Ubić pianę z białek. Do żółtek dodać sok z cytryny, pianę i mąkę, dokładnie mieszać od boków i dna naczynia ku środkowi, do połączenia składników. Wyłożyć ciasto do tortownicy, wstawić do piekarnika o temperaturze ok. 200 °C. Po 25 minutach sprawdzić patyczkiem stopień upieczenia ciasta. Upieczone ciasto wyjąć z pieca, pozostawić w formie do wystudzenia.

## Napoje z udziałem jaj

### **Napój z białek jaj**

*Białko jaja 100 g (3–4 białka), 1–2 cytryn, miód 50–100 g, biała wódka 40% 200 ml*  
Białko jaja z rozdrobnioną cytryną i miodem dokładnie zmiksować, unikając silnego pienienia się masy. Pozostawić na kilkanaście minut. Następnie ponownie mieszać dolewając powoli wódkę. Po wymieszaniu pozostawić na ok. 1 godz. w lodówce. Przed podaniem do picia zamieszać. Można fragmenty cytryny wraz z pozostałą pianą oddzielić. Zawsze podawać na zimno.

### **Napój z całych jaj**

*2 jaja, 4–6 cytryn, 100 g miodu lipowego lub spadziowego, 200 ml białej wódki*  
Jaja dokładnie umyć. Cytryny obrać ze skórki i dokładnie rozdrobnić. W słoiku umieścić jaja (w skorupkach) i całkowicie pokryć musem z cytryn pozostawiając w lodówce na kilka dni. Po 3–4 dniach jaja wraz z musem cytrynowym dokładnie zmiksować z miodem. W końcowej fazie miksowania dodawać powoli wódkę. Mieszanina jest cennym dla zdrowia bogatym w makro- i mikroelementy napojem znanym w przeszłości. Zalecano 2–3 kieliszki dziennie.

### **Napój owocowo–jajowy**

*2 jaja, 0,5 l soku pomarańczowego lub jabłkowego*  
Wybić jaja. Dokładnie wymieszać białko z żółtkiem. Powoli miksując dodawać sok. Pozostawić w chłodzie na ok. 1 godzinę, po czym ponownie zmiksować. Napój podawać schłodzony.

### **Likier jajeczny, Adwokat (Eierkoniak)**

*9 żółtek, 50 dag cukru, 0,5 l mleka, 250 ml spirytusu*  
Żółtka utrzeć z cukrem na gładką masę. Dodać wcześniej przygotowane i wystudzone mleko, dokładnie mieszając. Następnie nie przerywając mieszania, powoli dodawać spirytus. Dla poprawienia smaku można dodać kieliszek brandy, a także wanilię.

## **Literatura**

- [1] Centrale Marketinggesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH. 1983: Eier Backbuch. Ei-welche Vielfalt. Bonn 2.
- [2] Czernikowski J. 1991: Ciasta, ciastka, ciasteczka. Wyd. Warta, Warszawa, 168, 234–235.
- [3] Eggyclopedia. 1981: American Egg Board, 3<sup>rd</sup> Edition. Park Ridge, Illinois, 1–52.
- [4] Kwasowska B., Zagórska A. 1993: Kuchnia Polska Regionalna. Oficyna Wydawnicza „Stopka”, Łomża 212–218.
- [5] Lajos M., Hemző K. 1992: 99 przepisów. Potrawy z sera i jaj. Wydawnictwo Kleks, Bielsko-Biała, 33–61.
- [6] Praca zbiorowa 1971: Dobra kuchnia, żywienie w rodzinie. Wydawnictwo Warta, Warszawa, 207–220.
- [7] Szymanderska H. 1994: Sękacz. Poradnik domowy, Zesz. 44, 29.
- [8] Zhong M.K. 1984: Chinese Home Cooking. Published: Wan Li Book Co. Ltd. Hong Kong, 6 Edition, 114–127.