

W głównej roli: cebula



N

aukowcy z Hokkaido Tokai University w Japonii odkryli, że u osób, które cierpią na związaną najczęściej z wiekiem utratę pamięci, jedzenie lekko przygotowanej cebuli poprawia zdolność przypominania sobie różnych faktów.

Cebula nie tylko poprawia pamięć, ale także pomaga w walce z przeziębieniem, chorobami serca, cukrzycą oraz osteoporozą. Poprawia krążenie, obniża ciśnienie krwi, a także zapobiega tworzeniu się skrzepów, zmniejszając lepkość krwi.

Podnosi poziom dobrego cholesterolu HDL, pomaga w oczyszczaniu oskrzeli z wydzieliny i zabija bakterie.

Wielu archeologów, botaników i historyków kulinarnych uważa, że cebula pochodzi z centralnej Azji. Inne badania sugerują z kolei, że zaczęto ją uprawiać w Iranie i zachodnim Pakistanie. Wszyscy zgadzają się co do tego, że "udomowiono" ją ok. 5000 lat temu. Obecnie to 6. pod względem wielkości upraw roślina świata. Aby ograniczyć łzawienie, warto przed krojeniem potrzymać ją przez 30 min w lodówce.

Zupa cebulowa

½ kg cebuli, 1 litr bulionu, 1/2 kostki masła, 1 szklanka białego wytrawnego wina, sól, pieprz, 8 grzanek, 10 dag startego żółtego sera.

Masło roztopić. Dodać cebulę i dusić na wolnym ogniu aż do zeszklenia. Dodać bulion i wino. Gotować ok. 45 do momentu odparowania wina. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Na 10 minut przed końcem gotowania zapiec grzanki z ½ żółtego sera w piekarniku. Zupę cebulową podawać w głębokich talerzach posypaną resztą sera żółtego. Na wierzchu ułożyć grzanki.



Cebularz

Ciasto: 40 dag mąki, 3 dag drożdży, 1 jajko, szklanka ciepłego mleka, 40 ml oleju, szczypta soli.

Farsz: 30 dag cebuli, 15 dag sera żółtego, sól, pieprz, zioła.

Zrobić rozczyń z drożdży i ciepłego mleka. Odczekać aż zacznie rosnąć. Do przesianej mąki dodać kolejno: sól, rozczyń, jajko, olej - wyrabiać na gładką masę. Na wysmarowaną tłuszczem blachę wykładamy ciasto, które formujemy w placuszki. Odstawiamy do wyrośnięcia. Na roztopionym maśle dusimy pokrojoną w krążki cebulę, doprawiamy solą, pieprzem i ziołami (np. gałką muszkatołową, rozmarynem lub papryką). Układamy na wyrośniętym cieście, posypujemy startym żółtym serem i wkładamy do piekarnika. Pieczemy 30 minut w temperaturze 180°C.



Boeuf bourguignon

½ kg wołowiny, ½ kg cebuli perłowej lub małych cebulek, ½ kg małych pieczarek, 1 łyżeczka przecieru pomidorowego, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, butelka czerwonego wina Burgund lub Cotes du Rhone.

Wołowinę kroimy w kostki wielkości cebulek i pieczarek. W garnku rozgrzewamy tłuszcz i podsmażamy wołowinę. Następnie dodajemy cebulę, czosnek i smażyemy wszystko 5 minut. Dodajemy pieczarki i podsmażamy kolejne 5 minut. Wszystko zalewamy winem, dodajemy przecier. Przykrywamy i dusimy półtorej do dwóch godziny na wolnym ogniu. Na pół godziny przed końcem gotowania, odlewamy powstały wywar tak, aby pozostały sos przykrył wołowinę i warzywa. Podawać z ziemniakami, można posypać zieleńką.

