

# Potrawy z cebulą i mięsem

Dietetycy przekonują, że cebula może ratować zdrowie współczesnego człowieka. Jedzona regularnie wzmocni nasz system odpornościowy i pomoże w łagodzeniu wielu różnych dolegliwości. Z jej dobrodziejstw korzystajmy zwłaszcza w okresie zimowym, zwalczając przeziębienie i grypę. Warto jeść ją często i to w różnej postaci.

**C**ebula 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. Nawet ugotowana w zupie również jest pełna dobroczynnych składników i co bardzo ważne - ostry smak i intensywny zapach, tak charakterystyczny dla tego warzywa, staje się łagodniejszy. To popularne warzywo można wykorzystać do wielu dań mięsnych. Jest doskonałym dodatkiem smakowym do gotowanych, duszonych i smażonych mięs, sosów oraz zup. Jej towarzystwa nie lubi tylko drób o jasnym mięsie. Może być też głównym składnikiem potrawy. Przygotujmy dania, gdzie cebula stanowi podstawę, a mięso jest tylko uzupełnieniem całości.

## Cebula nadziewana mięsem



■ **Składniki:** 8 dużych cebul tej samej wielkości, 40 dag mielonego mięsa wieprzowego, 2 jajka, łyżka bułki tartej, sól, pieprz, majeranek, skórka otarta z cytryny, pęczek posiekanej natki 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 środek, pozostawiając ścianki grubości około pół centymetra.
- Wydrążony miąższ oraz ścięte części drobno siekamy, łączymy z mięsem, dodajemy jajka, tartą bułkę, majeranek, skórkę otartą z cytryny, ½ pęczka posiekanej natki pietruszki. Wszystko dobrze mieszamy, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
- Wydrążone cebule napełniamy farszem, układamy w natłuszczonym 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.

W ten sam sposób cebule można nadziewać farszem grzybowym i podawać z sosem beszamelowym.

## Kremowa zupa cebulowa

■ **Składniki:** około 1,5 l bulionu mięsnego, pęczek włoszczyzny, 1 kg cebuli, 2 łyżki masła, 2 łyżki mąki, ½ szklanki śmietanki kremówki, żółtko sól, świeżo mielony biały pieprz, posiekana natka pietruszki



- Do gorącego bulionu mięsnego dodajemy umytą, obraną, pokrojoną włoszczyznę i gotujemy, aż warzywa zmiękną i oddadzą swój aromat wywarowi. Rosół cedzimy i odstawiamy do przestudzenia.
  - Obraną cebulę kroimy w drobne piórka 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.

## Warto wiedzieć

Cebula jest bogatym źródłem witaminy C, witamin z grupy B, beta karotenu, związków siarki oraz minerałów, takich jak wapń, potas, cynk. Zawiera flawonoidy, w tym kwercetynę. Dzięki temu neutralizuje wolne rodniki, ma korzystny wpływ na elastyczność i szczelność naczyń krwionośnych, przeciwdziała miażdżycy, obniża ciśnienie krwi i ryzyko zawału serca. Ponadto wykazuje właściwości bakteriobójcze, moczopędne i pobudzające perystaltykę jelit. Zwiększa odporność, jest pomocna w leczeniu przeziębień, infekcji dróg moczowych oraz usprawnia przemianę materii. Ze względu na zawartość siarki i cynku jest pomocna w leczeniu dolegliwości dermatologicznych, takich jak liszaje, infekcje grzybicze, suchość skóry czy rumień. Stosowana zewnętrznie w formie okładów łagodzi stany zapalne, swędzenie, przyspiesza gojenie się ran i zmniejsza obrzęki.

Romana Chojnacka  
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu