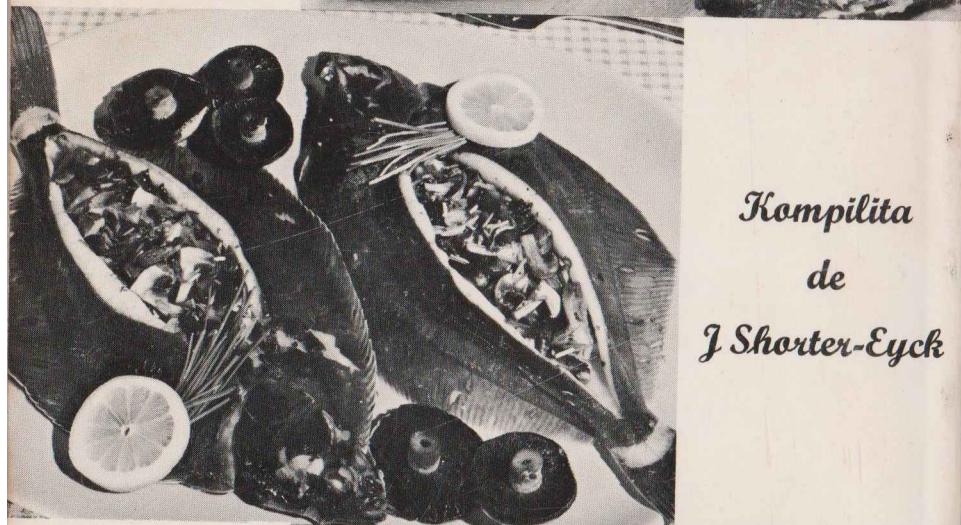
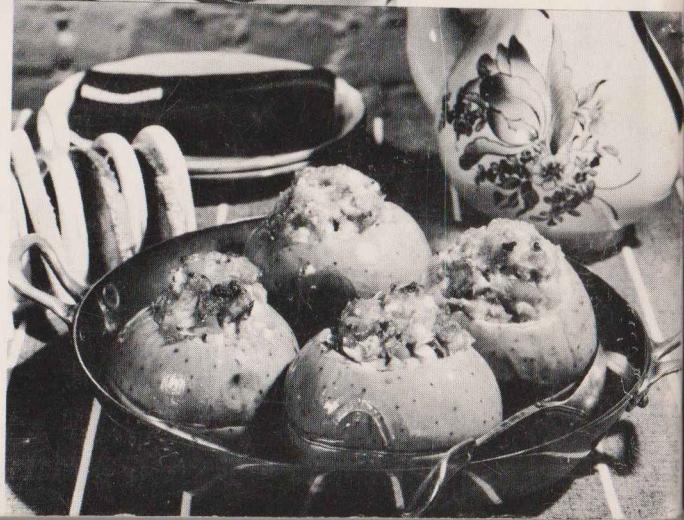


*La
Internacia
Kuir-Libro*



*Kompilita
de
J Shorter-Eyck*

*Receptoj
el la
Tuta Mondo*



Ex Libris
John Goodhand
317 1/2 Troy St.
Toledo OH 43611

EL LA LIBARO DE
JOHANO BONAMANO
TOLEDO OHIO
USONO

INTERNACIA KUIRLIBRO

**Kompilita de
Johanna Shorter-Eyck**

Eldonita de la
Brita Esperantista Asocio
140 Holland Park Avenue,
London W11 4UF
Presita ĉe
“The Blackburn Times Ltd”
Blackburn
Anglujo
SBN 902756 01X

ENKONDUKO

Mi ĉiam pensas kun granda danko pri la avantaĝoj kiujn mi ĝuis ĉar mi lernis Esperanton. Unu estas ke mi mangis bongustajn nekonatajn pladojn ne nur en restoracioj sed, ankaŭ, en la hejmoj de gbeamikoj alilandaj.

Sed eĉ la plej bonĝancaj inter ni trovas limojn al la ebleco vojaĝi kaj pro tio necesas ke Esperanto faru pli kaj ebligu al ni informiĝi pri alilandaj kuirartoj kaj eĉ mem prepari la frandajojn.

S-ino Shorter per zorga kolektado de receptoj el multaj diversaj landoj plenumis tiun gravan taskon kaj ŝi meritas la gratulojn kaj dankojn de ĉiuj sinjorinoj kiuj frontas al la daŭra postulo trovi ion novan por la familio.

Mi esperas ke vi kiuj eksperimentos pri novaj manĝaĵoj tiom sukcesos en viaj klopodoj ke vi konstatos denove kiom Esperanto kontribuis al la plivastigo de via scio kaj aldonis al via sperto.

NORA HOLMES.

INDEKSO

ANTAŪPAROLO

Mi povis kompili ĉi tiun Kuir-Libron de 100 landoj parte pro la afabla permeso uzi receptojn el la libroj

"500 Receptoj el Alilando" de Marguerite Patten
Eldonistoj: Paul Hamlyn, Londono, Britujo

"La Internacia Kuir-Libro" de Ambrose Heath
Eldonistoj: Frederick Muller Limited, Londono, Britujo
La receptoj prenitaj el ĉi tiu libro estas markitaj per "X"

kaj pro la afabla helpo de kelkaj Altaj Komisaroj, Ambasadoroj kaj Esperantistoj kiuj sendis al mi naciajn receptojn el siaj landoj.

Mi dankas tiujn kaj la esperantistojn kiuj helpis, konsilis kaj korektis la tekston, precipe

f-in Marjorie Boulton, M.A., B.Litt., L.B.E A., Ambleside, Britujo

s-ro C. D. A. Capp, L.B.E.A., Londono, Britujo

f-ino D. Crick, Southend-on-Sea, Britujo

s-ro D. B. Gregor, M.A., L.B.E.A., Northampton, Britujo

s-ro H. W. Holmes, O.B.E., Londono, Britujo

Mi esperas, ke la receptoj estas sufice klaraj kaj detalaj kaj ke vi os ĉi tiujn mangajojn el la tuta mondo.

JOHANNA SHORTER-EYCK

KUIRADA TERMINARO

Kuiri	Kuiri ion je alta varmeco ĝis bolpunkto.
Kuireti	Kuiri ion je malalta ĝis mezalta varmeco, tiel, ke ĝi restas apenaŭ kuiriganta.
Kuiri kaj Kuireti	Tio signifas: ekkuiru kaj de tiam kuiretu.
Surverſi, Priverſi	Verſi bolantan likvaſon, saŭcon sur la mangajo dum kuirado por malebligi sekiĝon.
Baki	Kuiri en bakforno per seka varmeco.
Brezi, Stufi	Fandu grason aŭ oleon en kaserolo je alta varmeco, enmetu la viandon aŭ tion kion vi volas brezi dum 5 ĝis 10 minutoj aŭ ĝis ioma brunigo. Tio subtenos la sukron kaj guston en la mangajo. Aldonu iomete da bolanta akvo, kovru la kaserolon kaj brezetu aŭ stufetu je mezalta varmeco ĝis moleco.
Brogi	Kuiri likvajon (lakton k.t.p.) al temperaturo sub bolpunkto.
Friti	Kuiri en fritilo en malmulte de graso.
	Meti mangajojn en multe da graso, oleo ktp, kiu devas esti varmega kaj devas kovri la kuirajon, konsistigas profundan fritadon.
Glacei	Kovri ion per tavolo de siropo aŭ glaceo.
Purigita Graso	Varmigu la grason, buteron, ktp, senſaŭmigu kaj filtru. Uzu por grasumi bakujojn ktp.
Marinaĵo	Miksaĵo de oleo, citrona suko, vinagro aŭ vino kun salo, pipro kaj herboj en kiu viando aŭ fiŝaĵo estas trempadita antaŭ kuirado. Tio faras la mangajojn mola kaj bongusta.
Kaĉo	Por havi kaĉon frotu kuiritan mangajon tra kribriло.
Kradrosti	Varmigu la kradrostilon, metu la kuirajon sub la kradrostilon, rapide brunigu je ambaŭ flankoj ĝis ĝi estos sufice rostita.
Rosti	Varmigu grason aŭ oleon en tre varma bakforno, enmetu tion kion vi volas rosti, brunigu je ambaŭ flankoj. Verſu grason sur la rostaĵon de tempo al tempo.
Vaporkuiri	Kuiri en la vaporo de bolanta akvo. Tio povas esti farata en vaporkuirilo, aŭ aranĝu la mangajojn en pelvo, metu tiun en kaserolon de bolanta akvo, tiel, ke la akvo ne tuſu la supraĵon de la pelvo. Kovru la kaserolon firme kaj kuiri kaj kuiretu.
Kustardo	Tio estas mangajo farita el lakto kaj maizfaruno.
Kustardo	Tio estas mangajo farita el lakto kaj ovoj.
Ovkremo	

SUGESTOJ

Tro salita supo

Enmetu unu aŭ du kuiritajn terpomojn en la supon. Ili absorbos multe de la salo.

Cirkaukovri viandon, fiſon k.t.p. per faruno

Por ion tute cirkaukovri, metu farunon en saketon, metu unu pecon da viando aŭ tion kion vi volas cirkaukovri en la saketon, fermu firme kaj skuu fortege. Tio tute kovros ĉion.

Senhaŭtigi tomatojn, nuksojn

Verſu bolantan akvon sur la tomatojn aŭ nuksojn por moligi la ŝelon. Lasu ilin dum unu aŭ du minutoj. La ŝelo estos facile forprenebla.

Legoma supo

Oni plibonigas legoman supon sen viando, metante unu pecon da sukero en la supon.

Kuiri rizon

Metu unu tekuleron da oleo aŭ butero en la akvon en kiu vi kuiras la rizon. La grajnoj ne gluigas je la fundo de la bolpoto. Verſu bolantan akvon sur la finitan rizon por forigi la rizan akvon. Metu la rizon en bakfornon (malalta varmeco) ĝis vi bezonas ĝin. La rizo estos seka kaj la grajnoj estos malkunaj.

Brulanta graso en fritilo

Se la graso en via fritilo estas brulanta, forprenu la fritilon de la varmeco, metu salon en la fritilon ĝis la flamo estingiĝas. NE UZU AKVON!

Friti Fiſaĵon

Por eviti la fiſodoron, premigu la sukron de citrono je ambaŭ flankoj de la fiſaĵo. Lasu ensorbiĝi dum unu horo antaŭ fritado.

Kuiri ovojn

Por eviti la rompadon de kuirataj ovoj, metu unu tekuleron da salo en la akvon, aŭ piku la rondan parton de la ŝelo per granda kudrilo. Ĉiam metu la ovojn tre malrapide en la bolantan akvon, uzante kuleron.

Senſeligci cepojn

Tenu pecon da pano inter viaj dentoj kaj spiru tra la bušo, senſeligante la cepojn. Por depreni la odoron de viaj manoj lavu ilin en malvarma akvo.

La sekvantaj vortoj uzataj en la receptoj estas ankaŭ konataj per la duaĵ esprimoj:

estrugona vinagro	= drakunkola vinagro
herbaro	= aromherboj aŭ spic-herboj
maciso	= muskatela pulvoro
šaloto	= askalono
stana folio	= pli gusta aluminia folio
klamo	= pekteno

KUIREJAJ ILOJ

Pesilo

Mezura taso

Mezuraj kuleroj por $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ kaj 1 tekulero, 1 supkulero.

La supra surfaco de la enhavo de ĉiu mezurilo devas esti ebena.

La kulero devas esti plenigita kaj la surfaco platigita per dora flanko de tranĉilo.

bolilo, bolpotoj, kaseroloj kun kovriloj

fajrrezistaj pelvoj kaj kaseroloj

pelvoj, pelvetoj, teleroj, pladoj

vaporkuirilo, prembolelo

fritiloj

funelo

rulilo, pasta tabulo, pastuoj, pasteĉuoj, pasteĉetuoj

bakpladoj

kirlilo, ovkirlilo

kribriko, filtrilo, frotilo

hakileto

raspilo

citrona premilo

pomkorilo

terpom-senĝeligilo

korktirilo

tondiloj

lignaj kuleroj, ligna martelo

forkoj, tranĉiloj, kulerego

spatelo

asbestaj matoj

malgranda broso

muelilo por viando k.t.p.

ladskatola malfermilo

disutilo por sukero aŭ faruno

Mallongigoj kaj Mezur-Unuoj uzataj estas:

g = gramo(j)

kg = kilogramo(j) = 1000 g

l = litro(j) = 10 dl

dl = decilitro(j) = 0,10 litro = 1 vinglaso

taso(j) = taso = 16 supkuleroj

supkulero(j) = supkulero = 3 tekuleroj

tekulero(j) = tekulero

pinco = pinco = malgrandeta kvanto

La taso kaj kuleroj devas esti mezuraj taso kaj kuleroj. La enhavo de la taso kaj la kuleroj devas esti ebena. Uzu la dorson de tranĉilo por ebenigi la enhavon.

Noto pri Mezur-Unuoj

La metra sistemo de mezuroj estas uzata en ĉi tiu libro. Ne estas eble doni la komparon por ĉiuj naciaj mezursistemoj ekzistantaj tra la mondo.

La britaj mezurunuoj—uncoj kaj pajntoj—estas vaste uzataj kaj pro tio la sekvanta simpla regulo estas proponita por la adaptado al la uzo de britaj unuoj.

Regulo: Por ĉiuj 30 gramoj legu: 1 unco

Por ĉiuj 480 gramoj legu: 16 uncoj

Por ĉiuj 3 dl legu: $\frac{1}{2}$ pajnto

La plado havos la konsiston postulatan de la recepto. La sola ŝanĝo estas en la kvanto de la mangajo, kiu estos po 5% malpli granda pro la traduko.

Proksimumaj pezoj de ingrediencoj:

1 supkulero da butero	20 g
1 supkulero da faruno	10 g
1 supkulero da paneroj..	10 g
1 supkulero da sukero	15 g
1 supkulero da rizo	15 g
1 supkulero da lentoj, pizoj	15 g

Ingrediencoj en la receptoj:

Por mallongigi la tekston de la ingrediencoj en la receptoj la prepozicio "de" estas ellasisita.

Ekzemple: $\frac{1}{2}$ tekulero por: " $\frac{1}{2}$ de tekulero".

Gvidilo por temperaturo de bakforno:

	Gasa regulilo	°C
plej malalta varmeco	0— $\frac{1}{2}$	107 gis 120 216
malalta varmeco	1—2	121 gis 149 268
mezalta varmeco	3, 4, 5	150 gis 204 369
alta varmeco	6—7	205 gis 234 421
altega varmeco	8—9	235 gis 260 468

(Nota: Oni povas anstataŭigi "varmecon" per "temperaturo").

INTERNACIA KUIRLIBRO

ASPARAGA SUPO

250 g da asparago
1½ l da akvo
1 tekulero da salo

SPARGELSUPPE

45 g da butero
45 g da faruno
1 ovoflavo

Germanujo

Lavu kaj senšeligu la asparagon. Kuiru kaj kuiretu la ŝelon en $\frac{1}{2}$ de litro da salita akvo. Kribru. Tranĉu la asparagon en tricentimetrajn pecojn, kuiru kaj kuiretu en $\frac{2}{3}$ de litro da salita akvo dum 30 ĝis 40 minutoj aŭ ĝis moliĝo. Aldonu la kribritan akvon de la ŝeloj. Fandu 30 gramojn de la butero, aldonu la farunon kaj fritu ĝis orbruneco. Aldonu iomete de la asparaga akvo kaj kiam ĉio glatiĝis, aldonu al la supo kune kun la resto de la butero. Kuiretu ankoraŭ dum 5 minutoj. En supujo batu la ovoflavon kaj iom post iom aldonu la supon, kirlante la tutan tempon.

BARČA SUPO

500 g da ruĝa beto
suko el $\frac{1}{2}$ de citrono
1½ l da akvo

BORSHCH

salo
4 ovoflavoj
sukero, laŭguste

Israelo

Lavu kaj senšeligu la ruĝajn betojn. Tranĉu maldike kaj metu ilin en kaserolon. Aldonu la akvon, kuiru kaj kuiretu dum 1 horo. Kribru la likvaĵon for de la ruĝaj betoj (ne uzu ilin por la supo). Metu la likvaĵon en purigitan kaserolon, aldonu citronsukon, salon, sukeron. Kirlu bone, kaj kiam la supo estas malvarma, aldonu la batitajn ovoflavojn (unu ovo por $\frac{1}{4}$ de litro da likvaĵo). Denove varmigu, ne boligante, kirlante la tutan tempon ĝis la ovoj densigas la supon.

BIERA SUPO

1 l da elo aŭ malforta biero
4 tranĉaĵoj da citrono
1 kariofilo

BIERSUPPE

30 ĝis 60 g da sukero, laŭguste
pinĉo da pulvorigita cinamo
3 ovoj

Germanujo

Boligu la bieron kune kun la cinamo, kariofilo, citrono, sukero. Intertempe kirlu la ovojn en supujo. Iom post iom aldonu la kribritan, bolantan bieron al la ovoj, kirlante la tutan tempon.

BOVA KONSOMEZO

500 g da bova tibikarno
500 g da ostoj
1½ l da akvo aŭ buljono
salo kaj 6 piprogramoj
60 g da napo aŭ
radiko de petroselo

CONSOMMÉ

1 karoto, tranĉita
1 trunketo da celerio, tranĉita
 $\frac{1}{2}$ de poreo
1 laŭra folio
1 cepo, tranĉita
2 trunketoj da petroselo, hakita

Francujo

SUPOJ

Tranĉu la viandon en malgrandajn pecojn kaj metu ilin en kaserolon kune kun la ostoj kaj aliaj ingrediencoj. Kuiru kaj kuiretu dum 1½ horoj. Kribru. Por klarigi la konsomezon aldonu forte kirlitan ovoblankon kaj puran ovŝelon kaj kuiretu la konsomezon je tre malalta varmeco dum 20 minutoj. Kribru denove.

BOVA ELBOLAĴO (BULJONO)

Sovet-Unio "X"

1 ĝis 1½ kg da bova tibio	120 g da cepo
500 g da ostoj, medola osto	4 ĝis 5 l da akvo
2 karotoj, tranĉitaj	salo, laŭguste
2 pastinakoj, tranĉitaj	

En kaserolo kuiretu ĉiu ĵn ingrediencojn dum 3 ĝis 4 horoj, kaj kiam la elbolaĵo kuirigas, senšaŭmigu zorgeme. Kribru. Ne uzu artefaritan koloraĵon. Por atingi or-brunan koloron, lavu la cepon bone, sed ne senšeligu ĝin; aŭ brunigu unu pecon da sukero super la gasa varmeco kaj aldonu tion al la elbolaĵo.

BOVIDKAPA SUPO

MOCKTURTLESUPPE Germanujo

$\frac{1}{2}$ de bovida kapo	citronsuko
250 g da bova tibio	2 supkuleroj da agarika keĉupo
500 g da bovida genuo	1 ovo, malmole kuirita
120 g da cepo, tranĉita	salo
90 g da karotoj, tranĉitaj	6 piprogramoj
2 trunketoj da celerio, tranĉitaj	2 kariofiloj
1 trunketo da majorano,	šereo, laŭguste
tranĉita	faruno, laŭvole
2 l da akvo	

Purigu la bovidan kapon. Metu ĝin en kaserolon kun akvo, kuiru kaj senšaŭmigu. Kuiretu dum 1 horo aŭ ĝis moliĝo. Prenu la kapon el la akvo, deprenu la viandon de la ostoj, retenu la plej bonajn pecojn por la finita supo. Remetu la ostojn kaj la restantan viandon en la akvon en kiu ili estis kuiritaj, aldonu la haketitajn bovaĵon kaj bovidaĵon, la legomojn, herbon, kariofilojn, salon kaj piprogramojn. Kuiru kaj kuiretu dum 2 ĝis 2½ horoj. Metu la kribritan elbolaĵon en pelvon, lasu ĝis malvarmiĝo. Forprenu la grason de la supo. Metu la elbolaĵon en kaserolon, boligu, aldonu la pecetigitan viandon de la bovida kapo, la citronsukon, keĉupon kaj la vinon. Tio estas konsomezo, sed laŭdeziere, oni povas aldoni farunon, miksitajn kun iomete da akvo por densigi la supon. Ronde tranĉu la ovon, metu en la supujon kaj surverŝu la supon.

BRASIKA SUPO

480 g da blanka brasiko
480 g da terpomoj
 $1\frac{1}{2}$ l da bova elbolaĵo
1 laŭra folio

Sovet-Unio "X"
6 piprograjnoj
240 g da tomatoj, tranĉitaj
4 trunketoj da petroselo aŭ
aneto
salo, laŭ gusto

Lavu kaj raspu la brasikon. Senĝeligu kaj ronde tranĉu la terpomojn. Boligu la bovan elbolaĵon (buljonon), enmetu la brasikon, laŭran folion, piprograjnojn, kuiru kaj kuiretu ĝis la brasiko estas preskaŭ mola, aldonu la terpomojn, salon, tomatojn kaj kuiru kaj kuiretu ĝis ĉio estas tute mola. Garnu ĉiun teleron per hakita petroselo aŭ aneto.

BRASIKRAPA SUPO

2 brasikrapoj, senĝeligitaj
2 verdaĵoj de brasikrapoj,
laŭvole aŭ 2 trunketoj da
petroselo
1 l da akvo aŭ buljono
30 g da graso

Hungarujo "X"

30 g da faruno
salo
1 cepo, haketita
1 ovo aŭ kremo de lakto

Tranĉu maldike la brasikrapojn kaj cepon. Metu ilin en kaserolon kun la akvo aŭ buljono kaj kuiru kaj kuiretu ĝis moliĝo. En fritilo varmigu grason, fritu la farunon ĝis orbruneco, aldonu al la supo kune kun la hakita verdajo kaj kuiru kaj kuiretu dum 20 minutoj, kirlante de tempo al tempo. Salu. En supujo batu la ovon kaj iom post iom aldonu la supon, kirlante la tutan tempon. Se vi ne uzis la verdajon, enmetu la haketitan petroselon kaj se vi ne uzis la ovon, enmetu la kremon de lakto. Oni povas aldoni kuiritan rizon al la supo.

CELERIA SUPO

1 celerio (trunketo)
240 g da cepo
salo kaj pipro
2 l da akvo

Svislando

$\frac{1}{2}$ l da lakto
60 g da faruno
iomete da butero aŭ margarino

Tranĉu la celerion en pecojn, kuiru kun cepoj, salo kaj pipro en la akvo dum 10 minutoj, aldonu $\frac{1}{2}$ de litro da lakto, kuiru dum 2 horoj. Senĝaumigu de tempo al tempo. Frotu tra kribriko kaj remetu en kaserolon kune kun peco da butero aŭ margarino kaj la faruno miksite kun $\frac{1}{2}$ de litro da lakto. Kuiru, kirlante la tutan tempon ĝis la supo densigas iomete.

CEPA SUPO KUN LAKTO, FROMAĜO

360 g da cepoj
60 g da butero
 $\frac{1}{2}$ l da lakto
 $\frac{1}{2}$ l da akvo

Belgujo

4 tranĉaĵoj da malfreša pano
salo kaj pipro
60 gis 90 g da parma
(parmesana) fromaĝo, raspita

Senĝeligu kaj ronde tranĉu la cepojn. En kaserolo varmegigu la buteron, enmetu la cepojn kaj fritetu je malalta varmeco dum 20 minutoj. Ili devas ne bruniĝi. Aldonu la lakton, akvon, pecetigita panon, salon kaj pipron, kovru kaserolon kaj kuiru dum 35 minutoj. Frotu tra kribriko. Remetu la kaon en la kaserolon, kuiru ankoraŭ dum 5 minutoj. Surŝutu la fromaĝon.

CITRONA SUPO

1 citrino, ronde tranĉita
1 bulko
sukero

Kolombo

iomete da butero
 $\frac{1}{2}$ l da ruĝa aŭ blanka vino
2 kariofilo, laŭ volo

Pistu la malfrešan bulkon kaj fritetu en iomete da butero ĝis moliĝo. Frotu tra kribriko kaj metu en kaserolon. Aldonu la vinon, sukeron laŭ gusto, la citrontranĉaĵojn kaj la kariofilojn. Kuiru kaj surtelerigu.

DENSA FIŠOSUPO

750 gis 1000 g da blankaj
fišoj kiel soleo, hipoglosa,
rombofišo, muluso, angilo
1 omaro kaj/aŭ 12 kuiritaj
salikokoj
2 gis 3 supkuleroj da olivoleo
1 granda cepo, kvaronigita
60 g da karoto, ronde tranĉita
120 g da tomatoj, senĝeligitaj
kaj ronde tranĉitaj
pinco da fenkolo
 $1\frac{1}{2}$ l da akvo
1 ajlero, dispremita

BOUILLABAISSE

Francujo

pinco da safrano
2 tekuleroj da salo
pinco da rosmareno
1 laŭra folio
1 kariofilo
1 citrino, duonigita
 $\frac{1}{2}$ de petrosela radiko
 $\frac{1}{2}$ l da blanka vino aŭ ŝereo
rostpanetoj por garni supon
1 supkulero da petroselo,
hakita
iomete da pipro

Senstigu kaj senkapigu la fiſaĵon, kuiru la ostojn kaj kapojn en la akvo dum 20 minutoj. Senĝaumigu de tempo al tempo. Kribru, retenu la elbolaĵon. Tranĉu la fiſaĵon en malgrandajn pecojn. En granda kaserolo varmigu oleon, aldonu ajleron, cepon, karoton, petroselan radikon, fenkolon kaj tomatojn kaj fritu je malalta varmeco ĝis moliĝo. Aldonu safranon, salon, rosmarenon, la fiſaĵon, gaza keton kiu enhavas laŭran folion, kariofilon kaj la duonigitan citronon. Versu la fiſelbolajon sur tion kaj kuiru dum 15 minutoj. Preparu la omaron kaj/aŭ salikokojn, pecetiguj, aldonu al la supo kune kun la vino kaj kuiru ankoraŭ dum 5 ĝis 8 minutoj. Elprenu la gaza keton, salu kaj pipru laŭ gusto. Surtelerigu kaj garnu ĉiun teleron per rostpanetoj kaj hakita petroselo.

INTERNACIA KUIRLIBRO

FIŠAJA SUPO

750 g da blanka fišajo
360 g da terpomoj
90 g da cepo
pinĉo da spicaro
salo kaj pipro

KALAKEITTO

60 g da butero
 $\frac{1}{4}$ l da bolanta akvo
1 l da lakto
suko el $\frac{1}{4}$ da citrono, laŭvole
2 supkuleroj da faruno

Finnlando

Senĝeligu la terpomojn. Tranĉu la preparitan fiŝajon kaj terpomojn en malgrandajn pecojn. Metu en kaserolon kune kun la bolanta, salita akvo, kuiru dum 15 minutoj. Aldonu la buteron, cepon, spicaron, citronsukon, salon, pipron kaj lakton, sed retenu iomete por la miksaĵo de la faruno. Kuiru kaj kuiretu je malalta varmeco dum 1 horo. Kirlu aŭ batu la supon ĝis ĝio estas glata. Ne necesas kribri. Miksu la farunon kun la resto de la lakto, aldonu al la supo kaj kuiru, kirlante la tutan tempon, ĝis la supo densiĝas.

FLORBRASIKA SUPO

1 mezgranda florbrasiko
60 g da cepo, hakita
60 g da terpomo, senĝeligita
1 l da akvo

Cehoslovakio

30 g da butero
30 g da faruno
 $\frac{1}{2}$ l da lakto
salo kaj pipro

Tranĉu la florbrasikon en floretojn. Metu ilin en kaserolon kune kun la cepo, tranĉita terpomo, salo, pipro kaj akvo. Kuiru kaj kuiretu dum 20 minutoj aŭ ĝis moligo. Retenu kelkajn floretojn kaj frotu la reston tra kibrilo. En kaserolo varmigu buteron, aldonu la lakton miksitajn kun la faruno, kuiru, kirlante la tutan tempon ĝis glatiĝo. Aldonu la elpremajon de la florbrasiko, la retenitajn floretojn kaj kuiru. Se tro densa, aldonu iomete pli da varma lakto.

HEPATA SUPO

120 g da hepato
60 g da malfreša pano
60 g da cepo
30 g da porkgraso
salo kaj pipro

LEBER SUPPE

30 g da margarino
2 supkuleroj da faruno
 $\frac{1}{2}$ l da akvo, malvarma
 $\frac{1}{2}$ l da akvo, varma
iomete da ruĝa vino

Aŭstrujo "X"

Tranĉu maldike la hepaton, panon kaj cepon. En fritilo varmigu la porkgrason kaj fritu hepaton, panon kaj cepon ĝis ili estas krispaj. Pilstu tion aŭ muelu tra muelilo.

Preparu la blankan saŭcon. En kaserolo varmigu la margarinon, aldonu la farunon, miksu bone, aldonu la malvarman akvon, kuiru, kirlante la tutan tempon. Aldonu la varman akvon, salon, pipron kaj la hepatan kacon. Kuiru kaj kuiretu dum 15 minutoj. Aldonu, laudezire, iomete da ruĝa vino.

SUPOJ

KAŠTANA SUPO

1 kg da kaštanoj
500 g da grasa lardo
120 g da bovidajo, kubigita
120 g da kokidaĵo
90 g da cepo
60 g da karoto, trancita

salo
pipro
1 laŭra folio
2 l da buljono aŭ akvo
kun bova ekstrakto
 $\frac{1}{2}$ tekulero da sukero

Hispanujo

En bakforno rostu la kaštanojn ĝis vi povas senĝeligi ilin. Metu ilin en kaserolon kun laŭra folio, 1 litro da akvo kun ekstrakto aŭ buljono, kuiru kaj kuiretu ĝis la kaštanoj estas molaj. En alia kaserolo stufu la lardon, bovidajon, kokidaĵon, cepon, karoton, salon kaj pipron dum 20 ĝis 25 minutoj, aŭ ĝis la viandoj estas tute brunigitaj. Kirlu de tempo al tempo, por malebligli bruldifekton. Aldonu la reston de la buljono aŭ akvo kun ekstrakto, kuiru dum 30 ĝis 40 minutoj, sen kovrilo. Aldonu la viandmiksaĵon al la molaj kaštanoj kaj kuiretu ankoraŭ dum 20 minutoj. Elprenu la viandojn, legomojn kaj frotu la supon tra kibrilo. Aldonu, laudezire, la sukeron, kirlu bone.

KLAMCOVDERO

CLAM CHOWDER

250 g da salita porkaĵo, hakita
3 malgrandaj cepoj, hakitaj
 $\frac{1}{2}$ l da bolanta akvo
360 g da terpomoj, kubigitaj

500 g da frešaj klamoj aŭ
2 ladskatoloj da klamoj
 $\frac{1}{2}$ l da lakto
pinĉo da pipro
6 nedolĉaj biskvitoj (krakenoj)

Haku la porkaĵon kaj fritu en granda kaserolo. Aldonu la cepojn kaj fritu ilin ĝis bruneco. Aldonu bolantan akvon, terpomojn, pipron kaj kuiru dum 15 minutoj aŭ ĝis la terpomoj estas molaj. En alia kaserolo varmigu la frešajn klamojn, aldonu la lakton kaj kuiru. Verstu tion en la supan miksaĵon kaj kuiru. Grajnjigu la biskvitojn, metu iomete sur ĉiun teleron kaj surverstu la supon.

Varioj: Sekvu antaŭan recepton, sed uzu kraban viandon anstataŭ klamojn.

Omaro povas esti uzata sammaniere.

KIKERA KAJ ŠAFIDAĴA SUPO

150 g da kikeroj aŭ sekigitaj pizoj
malvarma akvo
1 kg da ŝafidajo
1 supkulero da butero
 $\frac{1}{2}$ tekulero da papriko

$2\frac{1}{2}$ l da bolanta akvo
90 g da cepo
 $1\frac{1}{2}$ tekuleroj da salo
iomete da pipro
pinĉo da safrano aŭ cinamo
90 g da tomatoj

Trempadu la kikerojn tutnokte en malvarma akvo. En kaserolo fandu la buteron kaj rostu la viandon ĉiuflanke dum 10 minutoj. Surverŝu bolantan akvon, kovru kaserolon kaj kuiretu dum $1\frac{1}{2}$ ĝis $1\frac{1}{2}$ horoj. Elprenu la viandon kaj kubigu ĝin. Kribru la kikerojn. Aldonu la pizojn, cepon, tomaton, paprikon, salon, pipron, safranon kaj la viandon al la supo. Kuiretu dum 2 horoj, kirlante de tempo al tempo, por malebligi bruldifekon. Asbesta mato utilus.

KOKIDA SUPO

1 kokido, $\frac{2}{3}$ ĝis $1\frac{1}{2}$ kg
240 g da bovaj aŭ bovidaj ripoj
2 l da akvo
salo kaj pipro
peco da maciso

CHICKEN BROTH

90 g da poreo, tranĉita
1 karoto, tranĉita
60 g da rapo, tranĉita
1 trunketo da celerio, tranĉita
1 mezgranda cepo
 $2\frac{1}{2}$ ĝis 3 supkuleroj da rizo
1 supkulero da hakita petroselo

Tranĉu la kokidon en malgrandajn pecojn. Trempu en varman akvon la stomakon kaj piedojn, forprenu la haŭton, lavu la hepaton, koron kaj kolon. Metu ĉiujn partojn de la kokido kaj la bovan viandon en kaserolon, aldonu la akvon, salon, macison, kuiru. Kuiretu dum $1\frac{1}{2}$ ĝis 2 horoj. Senŝaŭmiguj de tempo al tempo. Kribru, remetu la likvajon en kaserolon, aldonu la legomojn kaj rizon kaj kuiretu ankoraŭ dum $\frac{1}{2}$ de horo aŭ ĝis ĉio estas mola. Forprenu de la varmeco kaj aldonu la petroselon.

KOKIDA SUPO KUN OVOJ KAJ CITRONO

750 g da kokido
 $1\frac{1}{2}$ l da akvo
120 g da rizo

Grekujo "X"

3 ovoj
suko el 1 citrono
salo kaj pipro, laŭ gusto

Preparu la kokidon kaj metu en kaserolon kun la akvo, kovru kaserolon kaj kuiru kaj kuiretu dum $1\frac{1}{2}$ horoj. Elprenu la kokidon. Lavu la rizon, aldonu al la supo, kuiretu dum 15 minutoj aŭ ĝis la rizo estas mola. En pelvo bone batu la ovojn kun la citronsuko. Ne forprenu la kaserolon de la varmeco, sed portu la pelvon kun la ovoj al la kaserolo. Iom post iom aldonu kuleron post kulero de la bolanta supo al la ovoj, kirlante la tutan tempon. Forprenu la kaserolon de la varmeco. Aldonu la ovan miksaĵon al la kaserolo, miksu bone, salu kaj pipru laŭ gusto. Kirlu la supon sur treege malalta varmeco dum kelkaj minutoj, NE KUIRU.

Jordanio

KOKIDA SUPO

60 g da butero
1 granda lardtranĉaĵo, fumigita
1 trunketo da celerio, kubigita
 $\frac{1}{2}$ de verda kapsiko, hakita
90 g da cepo, hakita
30 g da rizo aŭ nudloj
1 l da kokida elbolaĵo

150 g da tomatoj, tranĉitaj
1 supkulero da pimento, hakita
1 karoto, kubigita
1 supkulero da faruno
120 g da kuirita kokido,
kubigita
salo kaj pipro

En kaserolo fandu la buteron kaj fritu la kubigitan lardon, verdan kapsikon, celerion kaj cepon ĝis moleco. Aldonu la rizon aŭ nudlojn kaj fritu kaj fritetu dum 5 minutoj, kirlante la tutan tempon. Aldonu la farunon kaj, kiam la surfaco glatiĝis, la elbolaĵon. Kuiru. Enmetu la tomatojn, karoton, pimenton, kaj kokidon. Salu kaj pipru kaj kuiretu en kovrita kaserolo dum 45 ĝis 50 minutoj.

BRITUJO

KUNIKLA SUPO

1 sovaĝa kuniklo
2 ŝalotoj
2 karotoj
1 tomato
1 trunketo da celerio
45 g da butero
120 g da malgrasa lardo

RABBIT SOUP

1 trunketo da petroselo
1 laŭra folio
2 kariofiloj
 $1\frac{1}{2}$ l da akvo
 $\frac{1}{2}$ l da elbolaĵo aŭ akvo
pipro kaj salo
2 supkuleroj da faruno

Senŝeligu kaj kubigu la ŝalotojn, karotojn kaj tomaton, purigu kaj haku la celerion. Lavu kaj pecigu la kuniklon. Fandu duonon de la butero en kaserolo, aldonu la kuniklajn pecojn kaj hakitan lardon, fritu ĝis bruneco. Enmetu la legomojn, fritu ĝis bruneco, Aldonu petroselon, laŭran folion, kariofilojn, akvon kaj elbolaĵon aŭ akvon. Salu kaj pipru. Kuiretu dum $1\frac{1}{2}$ horoj, senŝaŭmante de tempo al tempo. Kribru kaj kiam ĝi malvarmiĝis, forprenu la grason de la supro. En kaserolo fandu la alian duonon de la butero, fritu la farunon ĝis bruneco, aldonu iomete de la supo, kuiru ĝis glatiĝo, kirlante bone. Aldonu la reston de la supo kaj sufice da kubigita kunikla viando por garni la supon.

BRITUJO

LAKTA SUPO

360 g da terpomoj
90 g da cepo
2 trunketoj da celerio
salo, laŭ gusto

IRISH MILK SOUP

$\frac{1}{2}$ l da akvo
 $\frac{3}{4}$ l da lakto
15 g da butero

Senŝeligu la terpomojn, cepon, lavu la celerion. Malgrande tranĉu ilin kaj metu en kaserolon kune kun salita akvo. Kuiru kaj kuiretu ĝis moleco. Frotu tra kribriilo. Metu la tuton en kaserolon, aldonu la lakton. Kuiru, aldonu la buteron kaj salon laŭ gusto.

IRLANDO

LEGOMA SUPO

60 g da fazeoloj
360 g da brasiko, blanka
90 g da terpomo
60 g da karoto
60 g da napo aŭ rapo
1 trunketo da celerio
1 kariofilo

Trempadu la fazeolojn dum kelkaj horoj en malvarma akvo. Forkribru la akvon. Tranĉu la brasikon, terpomon kaj la aliajn legomojn en pecojn. Metu en kaserolon kune kun la fazeoloj, kariofilo, laŭra folio, salo, pipro kaj la akvo. Kuiru kaj kuiretu dum $1\frac{1}{2}$ horoj. Aldonu la porkaĵon kaj kuiretu ankoraŭ dum 1 horo aŭ ĝis la viando estas mola. Elprenu la porkaĵon, frotu la supon tra kibrilo kaj varmigu la elpremajon ankoraŭ dum 2 ĝis 3 minutoj.

LENTA SUPO

300 ĝis 375 g da lentoj
60 g da cepo, pecetigita
60 g da karoto, tranĉita
60 g da rapo, tranĉita
pinĉo da timiano
1 laŭra folio
2 l da akvo

Trempadu la lentojn dum 12 ĝis 18 horoj en malvarma akvo. Kribri. Metu ilin kaj la akvon en kaserolon, kuiru kaj kuiretu dum 30 minutoj, sen ŝaŭmigo de tempo al tempo. En alia kaserolo fandu la buteron kaj fritu la legomojn kaj porkaĵon dum 10 minutoj, sen brunigado. Aldonu fritu la lentoj kune kun la timiano, laŭra folio, salo kaj pipro kaj kuiretu dum $1\frac{1}{2}$ horoj aŭ ĝis la lentoj estas molaj. Elprenu la viandon, kaj frotu la supon tra kibrilo. Remetu la elpremajon en la kaserolon, kaj se tro densa, aldonu iomete da akvo. Kuiru kaj denove sen ŝaŭmigo. Antaŭ ol surtelerigi aldonu pecon da butero aŭ margarino kaj la petroselon.

GARBURE

1 laŭra folio
60 g da cepo
1 ajlero
2 poreoj
salo kaj pipro
2 l da akvo
240 g da grasa porkaĵo

Francujo

MINESTRONA SUPO

90 g da blankaj fazeoloj
2 supkuleroj da olivoleo
120 g da salita porkaĵo aŭ lardo, pecetigita
90 g da cepo, hakita
1 ajlero, hakita
1½ l da akvo
3 trunketoj da celerio, tranĉitaj
60 g da karoto, tranĉita
240 g da tomatoj, tranĉitaj

Trempadu la fazeolojn en malvarma akvo dum tutnokto. Kribri. En kaserolo varmigu la oleon, fritetu la porkaĵon, cepon, ajleron, aldonu la fazeolojn, akvon kaj kuiru kaj kuiretu dum $1\frac{1}{2}$ horoj. Aldonu la legomojn (kun escepto de la brasiko), salvion, laŭran folion, salon kaj pipron kaj kuiretu dum 20 minutoj. Aldonu la kvaronitan brasikon, makaronion kaj kuiretu ĝis ĉio estas mola. Aldonu iomete da varma akvo, se la supo estas tro densa. Antaŭ ol surtelerigi, aldonu la fromaĝon kaj petroselon.

SUPOJ

Italujo

60 g da verdaj fazeoloj
pinĉo da salvio
salo
pipro
1 laŭra folio
60 g da makaronio
240 g da blanca brasiko
parma (parmesana) fromaĝo,
raspita
1 supkulero da petroselo, hakita

Nederlando

60 g da grasa porkaĵo,
pecetigita
30 g da butero aŭ margarino
salo
pipro
3 trunketoj da petroselo,
hakita

PIZA SUPO

200 g da sekigitaj flavaj pizoj
salo
pipro

Lavu la pizojn kaj trempadu ilin en malvarma akvo tutnokte. Kribri kaj metu en kaserolon kun 2 litroj da malvarma akvo. Kuiretu je malalta varmeco dum 1 horo. Aldonu la kubigitan lardon kaj daŭrigu kuiradon ankoraŭ dum $1\frac{1}{2}$ ĝis 2 horoj. Salu kaj pipru bone. Mangu la supon, laŭdezire, aŭ sen la viando aŭ kun la viando.

POMA SUPO

30 g da butero
½ l da lakto
2 tekuleroj da maiza faruno
por fari la saŭcon
750 g da pomoj

Fandu la buteron en kaserolo. Miksu la maizan farunon kun la lakto kaj aldonu al la butero, kirlante bone, ĝis la miksaĵo kuirigas. Tenu ĝin varma.

ARTER MED FLASK

Svedujo

pinĉo da pulvorigita zingibro
200 g da fumigita lardo aŭ ŝinko
2 l da akvo

Danlando

pinĉo da cinamo
60 g da sukero, laŭguste
akvo
citronselo
suko el $\frac{1}{2}$ de citrono

RENA SUPÓ

1½ l da buljono aŭ akvo kun
bova ekstrakto
240 g da bovaj renoj
30 g da faruno
30 g da butero
pipro kaj salo

Lavu la renojn kaj sekigu ilin. Tranĉu en malgrandajn pecojn. Fandu la buteron en kaserolo kaj malrapide fritetu la pecetigitajn renojn kaj cepon. Post 3 ĝis 5 minutoj aldonu la farunon. Kiam ĉio estas bone miksite kaj sufice bruna, ne bruldifektu, aldonu la buljonon aŭ akvon kun la ekstrakto, pipron, salon, petroselon, la legomojn, kuiru kaj kuiretu dum 3 horoj. Frotu tra kribriilo, sed retenu kelkajn pecojn de la reno por garni la telerojn. Aldonu la saŭcon kaj salon laŭ gusto.

RIZA KAJ CITRONA SUPÓ

1½ l da kokida konsomeo
aŭ akvo kun ekstrakto
90 g da rizo

En kaserolo boligu la konsomeon, aldonu la lavitan rizon, salon kaj pipron kaj kuiru dum 15 minutoj. Daŭrigu kuiradon je malalteca varmeco dum 6 minutoj. Batu la ovoflavojn kun la suko de citrono ĝis denseco kaj aldonu rapide al la supo. Kovru la kaserolon firme kaj prenu for de la varmeco. Lasu dum kelkaj minutoj antaŭ ol surtelerigi.

Ne kuiru la supon post aldono de la ova miksaĵo.

SUPO EL BOVA VOSTO

750 g da bova vosto
 60 g da lardo, trançita
 $\frac{1}{2}$ l da akvo
 60 g da cepo, trançita
 60 g da rapo, trançita
 60 g da karoto, trançita
 $\frac{1}{2}$ de poreo, hakita
 1 tekulero da petroselo
 60 g da butero aú graso

Tranĉu la voston je la artikoj, metu ilin en kaserolon kun akvo por kovri kaj kuiretu ĝis kuirigo. Forkribru la akvon. En kaserolo fandu la buteron aŭ grason, enmetu la lardon, voston, cepon, rapon, karoton, poreon, petroselon, celerion kaj fritu ĝis ili estas brunaj. Aldonu 2½ litrojn da akvo, salon, timianon, laŭran folion, kariofilon kaj piprograjnojn. Kuiru, kovru per kovrilo kaj kuiretu dum 2½ horoj.

KIDNEY SOUP

60 g da karotoj, tranĉitaj
60 g da napo, tranĉita
90 g da cepo, tranĉita
1 supkulero da saŭco de
vorcestero aŭ agariko
1 supkulero da petroselo, hakita

British

OBLJENI SUPOJ

Kribru tra muslino kaj remetu la supon en la kaserolon, aldonu la farunon, miksitajn kun akvo. Kuiru, kirlante de tempo al tempo, por malebligi bruldifekton. Aldonu la viandon kaj kuiru dum 2 minutoj. Laŭdezire, enmetu iomete da portvino antaŭ ol surtelerigi.

SUPO LAŪ ČILA MANIERO

1 kg da ŝafaĝo aŭ plej bone
 1 kokido
 30 g da graso aŭ butero
 180 g da rizo
 240 g da malgrandaj terpomoj,
 sen ŝeligitaj, sedunupecaj
 3 supkuleroj da pizoj
 3 supkuleroj da fazeoloj verdaj
 1 pinĉo da papriko aŭ ajlero
 90 g da tomato, tranĉita

Cilo

kelkaj floroj de florbrasiko
3 trunketoj da celerio, tranĉita
60 g da cepo, tranĉita
60 g da karotoj, tranĉitaj
kelkaj miligrioj
2 ovoj
salo
bolanta akvo
1 supkulero da hakita petroselo

Tranĉu en porciojn la malgrasan ŝafajon aŭ la kokidon. En kaserolo fandu la grason aŭ buteron, enmetu la viandon kune kun la kolo, koro, stomako kaj hepato de la kokido kaj fritu ĝis ĉio estas orbruna je ĉiuj flankoj. Aldonu la rizon, terpomojn, pizojn, fazeolojn, florbrasikon, celerion, cepon, paprikon, karotojn, tomaton, miligriojn kaj salon. Surverŝu bolantan akvon, sufice por 6 porcioj. Kovru la kaserolon per kovrilo, kuiru kaj kuiretu dum 3 horoj. En supujo kirlu la ovoflavojn, aldonu la petroselon kaj iom post iom la supon, kirlante la tutan tempon.

SUPOLĀU HINDA MANIERO

1½ l da kokida aŭ vianda
 elbalajo
 60 g da butero aŭ graso
 60 g da cepo, raspita
 1 ajlero, raspita
 1 supkulero da karea pasto
 2 supkuleroj da tomata kaĉo
 120 g da ŝinko, kubigitaj

Hindujo

2 trunketoj de celerio
pecetigita
60 g da karotoj, tranĉitaj
salo
1 tekulero da kareo, laŭ volo
30 g da faruno
suko el $\frac{1}{2}$ de citrono

En kaserolo varmigu la buteron aŭ grason, fritetu la cepon, ajleron, karean paston, tomatan kaçon kaj ŝinkon dum 5 minutoj. Aldonu la elbolaĵon, celerion, karoton, citronsukon, karean pulvoron, kuiru kaj kuiretu ĝis la legomoj estas molaj. Frotu tra kribriilo, remetu en kaserolon, aldonu la farunon miksitajn kun iomete da akvo, kuiru, kirlante la tutan tempon ĝis la supo densigas. Laŭdeziere enmetu $\frac{1}{2}$ de litro da kremo antaŭ ol surtelerigi.

SUPO LAU SUDANA MANIERO

240 g da senzeligitaj,
senhaŭtitaj arakidoj
60 g da butero
salo
1 l da buljono

1 supkulero da butero kaj
1 supkulero da faruno
 $\frac{1}{4}$ l da kremo
iomete da papriko

Sudano

Pulvorigu la arakidojn. En kaserolo fandu la buteron, aldonu la arakidan pulvoron, miksu bone. Aldonu la buljonon, kuiru en nekovrita kaserolo dum 30 minutoj, kirlante de tempo al tempo. La likvaĵo devas vaporigi iomete. Fandu 1 supkuleron de la butero en fritilo kaj fritu la farunon. Aldonu al la supo kune kun la kremo, salo kaj papriko. Kuiretu, kirlante la tutan tempon. Laŭdeziere aldonu iomete pli da papriko.

SAFELBOLAJO LAU SKOTA MANIERO SCOTCH BROTH Skotlando

750 ĝis 1000 g da ŝafida kolo
120 g da sekigitaj pizoj
3 l da bolanta akvo
60 g da hordeaj grietoj
salo kaj 6 piprogramoj

1 trunketo de celerio, hakita
120 g da poreo, tranĉita
60 g da karotoj, tranĉitaj
60 g da rapo, tranĉita
90 g da cepo, tranĉita
2 supkuleroj da petroselo,
hakita

Trempadu la pizojn en malvarma akvo dum nokte. Metu la viandon en kaserolon kun bolanta akvo. Kuiru kaj kuiretu dum 30 minutoj, sensaŭmigu de tempo al tempo. Aldonu la hordeajn grietojn, la kribritajn pizojn, salon kaj piprogramojn. Kuiretu dum 1 horo kaj aldonu la legomojn. Kuiretu ankoraŭ dum 1 horo aŭ ĝis la viando estas mola. Elprenu la viandon kaj antaŭ ol surtelerigi, enmetu la petroselon.

TERPOMA SUPO

750 g da senzeligitaj terpomoj
la blanka parto de malgranda
poreo
2 ovoflavoj
30 g da butero

POTATO SOUP

1 laŭra folio
 $\frac{1}{4}$ l da varma akvo
6 supkuleroj da lakto
rostitaj pankubetoj
salo kaj pipro
petroselo, hakita

Britujo

Lavu kaj kvaronigu la senzeligitajn terpomojn. Tranĉu la poreon en malgrandajn pecojn. Metu en kaserolon kun varma akvo, salo, pipro, laŭra folio, kuiru. Kovru kaserolon kaj kuiretu dum 20 minutoj aŭ ĝis la terpomoj estas molaj. Frotu tra kribrido, retenu la akvon kaj remetu la kacon en la purigitan kaserolon. Aldonu iomete de la akvo, se tro densa, enmetu la buteron, kuiru kaj fine antaŭ ol surtelerigi, aldonu la ovoflavojn, miksitajn kun la lakto kaj kelkaj supkuleroj de la akvo, en kiu la terpomoj estis kuiritaj. Garnu per petroselo kaj rostitaj pankubetoj.

SUPOJ

TOMATA SUPO

500 g da tomatoj
45 g da butero
1 trunketo da celerio, tranĉita
90 g da cepo, tranĉita
1 l da akvo

1 laŭra folio, laŭ volo
60 g da karotoj, tranĉitaj
2 ovoflavoj
salo kaj pipro
faruno aŭ tapioko

Nederlando

Lavu kaj kvaronigu la tomatojn. Metu ilin en kaserolon kune kun la butero, kovru kaserolon kaj kuiretu dum 25 ĝis 30 minutoj. Boligu la akvon, aldonu al la tomatoj kune kun celerio, cepo, laŭra folio, karotoj, salo kaj pipro. Kuiretu dum 20 minutoj. Frotu tra kribrido. Metu la kacon en la kaserolon kune kun la akvo en kiu ĝi kuirigis. Miksu la farunon kun iomete da akvo, aldonu al la supo kaj kuiru, kirlante de tempo al tempo. Se tapioko estas uzata, ellasu la farunon. Kovru la kaserolon kaj kuiretu ankoraŭ dum 15 ĝis 20 minutoj. Forprenu de la varmeco. Antaŭ ol surtelerigi miksu la ovoflavojn kun iomete da lakto aŭ kremo kaj aldonu al la supo malrapide, kirlante bone.

TOMAT-KREMA SUPO

$\frac{3}{4}$ l da lakto
 $\frac{3}{4}$ l da akvo
30 g da butero
30 g da faruno
1 tekulero da sukero

30 g da cepo, hakita
1 laŭra folio, laŭ volo
1 ladskatolo da tomata kaço
salo
pipro

Monako

En kaserolo varmigu la buteron kaj fritu la cepon, aldonu la farunon, miksitajn kun iomete da lakto, la reston de la lakto, sukeron, laŭran folion, salon, pipron kaj kuiru kaj kuiretu dum 15 ĝis 20 minutoj aŭ ĝis la saŭco densiĝas, kirlante de tempo al tempo. En alian kaserolon metu la tomatkacon, la akvon, kuiru, kirlante de tempo al tempo. Aldonu la blankan saŭcon, kuiru ĝis ĉio estas bone miksite.

ALMANĀJOJ

AGARIKA FARĀJO EN PASTEĀETOJ

500 g da agarikoj
2 haketitaj cepoj

Sovet-Unio "X"

90 g da graso
pasteāetoj

Haketu la agarikojn, haku la cepojn kaj fritu ilin en varmigita graso ĝis ili moliĝis kaj bruniĝis kaj la likvaĵo malaperis de la fritilo. Plenigu pasteāetojn per tio.

ANĀVOVO

laktukaj folioj
anāvovo el ladskatolo
1 ovo, malmole kuirita

petroselo, hakita
iomete da papriko

Svislando

Lavu la laktukajn foliojn kaj sekigu ilin. Sur ĉiun krispan luktukan folion metu pecojn de la ronde tranĉita ovo. Kovru per 2 ĝis 3 anāvovoj. Garnu per petroselo kaj papriko.

ANGILO EN GELATENO

500 g da angilo
salo kaj pipro
2 dl da vinagro, blanka
1 laŭra folio
 $\frac{1}{2}$ tekulero da miksa herbaro
 $\frac{1}{2}$ de citrono, ronde tranĉita

3 piprogramoj
akvo
 $\frac{1}{4}$ tekulero da gelatena pulvoro
1 ovoblanko, batetita
1 ovo, malmole kuirita

Norvegujo

Purigu kaj tranĉu la angilon en malgrandajn pecojn. Metu ilin en kaserolon kun pinĉo da salo, herbaro, laŭra folio, citrono, piprogramoj kaj akvo por kovri. Kuiru kaj kuiretu dum 8 ĝis 10 minutoj. Elprenu la fișpecojn kaj lasu malvarmiĝi. Fluidigu la gelatenon en 2 supkuleroj da malvarma akvo. Intermiks u bone kun ovoblanko kaj duonlitro da fișelbolaĵo. Metu en kaserolon, kuiretu al bolpunkto. Forprenu de la varmeco kaj kiam ĝi estas duonvarma, kribri. Aldonu salon kaj pipron. Aranĝu tranĉaĵojn de la ovo sur vitra plado, surverŝu duonon de la gelaterno, lasu ĝis tio estas preskaŭ firmigita. Aranĝu la fișpecojn sur la gelaterno kaj surverŝu la reston de la gelaterno. Lasu en malvarma loko ĝis firmigo.

ARAKIDBUTERAJ KOTLETOJ

4 ĝis 6 pantranĉaĵoj
1 ĝis $1\frac{1}{2}$ tasoj da arakida butero
salo kaj pipro

oleo por friti

1 ĝis $1\frac{1}{2}$ tasoj da varmega lakto
petroselo
kelkaj peklitaj kukumetoj
kelkaj olivoj

Miksu la arakidan buteron kun la lakto, salo kaj pipro. Detranĉu la kruston de la pano kaj trempu en la butermiksajon. En fritilo varmegigu la oleon kaj fritetu la tranĉaĵojn. Garnu per kukumetoj, olivoj kaj petroselo.

ARTIŠOKOJ KUN VINAGRA SAŪCO

ARTICHAUTS À LA VINAIGRETTE

Francujo

4 artišokoj
vinagra saūco:
4 tekuleroj da vina, cidra aŭ
estragona vinagro
3 supkuleroj da olivoleo
pinĉo da salo
pipro laŭ gusto

Lavu la artišokojn. Detranĉu la trunketojn kaj la eksterajn foliojn. Kuiru la artišokojn en salita akvo sufici por kovri dum 30 ĝis 40 minutoj aŭ ĝis ili estas molaj. Kribri kaj malvarmiĝu. Intermiks ĉiujn ingrediencojn por la saūco en pelvo. Servu sur teleretoj kun la saūco.

Ili estas mangataj jene: Deprenu la eksterajn foliojn kaj trempu ilin en la vinagran saūcon kaj gutigu la saūcon en la koron de la artišoko.

AVOKADAJ PIROJ KUN OVOFLAVOJ

Venezuelo

3 avokadaj piroj
5 malmole kuiritaj ovoflavoj
60 ĝis 90 gramoj da cepo,
haketita

2 supkuleroj da petroselo,
haketita
papriko, laŭ gusto
suko el 1 citrano
salo laŭ gusto

Senselegu kaj haketu la pirojn. Haketu la ovoflavojn kaj intermixu kun la piroj, cepo, petroselo kaj papriko. Aldonu la citronsukon kaj salon laŭ gusto. Por fari tiun mangajo pli bongusta, aldonu salikokojn aŭ salikoketojn.

INTERNACIA KUIRLIBRO

BIRDA NESTO

4 anĉovaj tranĉaĵoj, hakitaj
1 supkulero da cepo, hakita
1 supkulero da kaporoj
1 supkulero da ŝenoprazo,
hakita

Aranĝu la anĉovojn, cepon, kaporojn, ŝenoprazon, marinitan beton kaj terpomojn en amasoj sur ronda plado kaj metu la du ovoflavojn en la centron.

La unua persono, kiu prenas la pladon, intermixu la ingrediencojn ĝis ĉiu estas bone miksitaj.

CEPOJ LAŬ MONAKA MANIERO

500 g da malgrandaj cepoj
3 supkuleroj da olivoleo
½ 1 da akvo
1 dl da vinagro
2 supkuleroj da tomata kaĉo

Senŝeligu la cepojn. En kaserolo varmegiguj la oleon, aldonu la cepojn, skuu ilin ĝis ili estas tute kovritaj per oleo. Aldonu la reston de la ingrediencoj kaj kuiru. Kovru la kaserolon kaj kuiretu dum 25 ĝis 30 minutoj, kirlante de tempo al tempo. Malvarmigu la cepojn.

GRAPFRUKTOJ SPICITAJ

2 grapfruktoj
iomete da fandita butero
1 tekulero da spicaro

Duonigu la grapfruktojn kaj malfiksuj la pulpon de la ŝelo; ne difektu ĝin. Elprenu la kernojn kaj la korojn. Kovru per butero, sukero kaj spicaro. Metu la 4 duonojn de la grapfruktoj sub la varmegan kradrostilon dum 4 ĝis 6 minutoj. Garnu per ĉerizo.

HARINGOJ RULITAJ

8 ĝis 12 haringoj
2 ĝis 3 kukumetoj, tranĉitaj
90 ĝis 120 g da cepoj, ronde
tranĉitaj
1 ĝis 2 tekuleroj da
mustardsemoj

Bone lavu la haringojn. Fortranĉu la kapojn, vostojn kaj senostigu. Faru 2 tranĉaĵojn de ĉiu fiŝo. Rulu la tranĉaĵojn firme kaj fiksuj per lignaj

Svedujo

1 supkulero da marinita beto
1 supkulero da malvarmaj
kuiritaj terpomoj, kubigitaj
2 ovoflavoj, ne kuiritaj

Monako

pinĉo da marjorano
1 supkulero da sukero
60 g da sekvinberoj
salo laŭ gusto
pinĉo da pipro

Turkujo

kandidaj ĉerizoj aŭ citronſelo
30 g da sukero, preferinde
bruna sukero

Germanujo

lignaj stangetoj
vina vinagro
1 laŭra folio
piprogramoj

ALMANĀGOJO

stangetoj. Metu ilin en kaserolon aŭ vitrjn uojn, aldonu la fiŝlaktumojn miksitajn kun iomete da vinagro. En kaserolon metu vinagron, laŭran folion, piprogramojn, 15 gramojn da cepo aŭ ŝaloto, kuiru kaj kuiretu dum 5 minutoj. Kiam la miksaĵo estas duonvarma versu ĝin sur la haringojn, aldonu la mustardsemojn, kukumetojn kaj cepojn. Kiam ĉio estas malvarma, kovru la kaserolon aŭ vitrjn uojn kaj lasu en malvarma loko dum kelkaj tagoj.

HEPATO HAKITA

240 g da bovida aŭ kokida hepato, hakita	60 g da cepo
1 ovo, malmole kuirita salo kaj pipro	45 g da graso, se eble kokida graso

Fritu la hepaton kaj hakitan cepon en graso dum proksimume 5 minutoj. Elprenu, metu sur tabuleton, aldonu salon kaj pipron kaj haketu la hepaton kaj cepon, aŭ mueligu ilin. Malsekigu la miksaĵon per iomete de la graso el la fritilo. Aranĝu sur plado kaj kovru per la hakita ovo.

ITALA ALMANĀGO

Anĉovaj tranĉaĵoj ruligitaj anĉovoj malgrandaj agarikoj, kuiritaj en iomete da vinagro marinita beto, kubigita	peklitaj cepoj malmole kuiritaj ovoj pimentoj senŝeligitaj tranĉitaj tomatoj sardeloj olivoj, verdaj kaj nigraj
--	--

Aranĝu aŭ sur individuaj pladoj aŭ sur unu larĝa plado. Uzu tiel multajn de la supraj ingrediencoj kiel vi havas kaj aranĝu ilin por ke la koloroj aspektu kiel eble plej allogaj.

KANKRO

kankro	majonezo
laktukaj folioj	salo
pecoj de citrono	pipro

Elprenu la viandon el la konko kaj metu sur krispajn laktukajn foliojn. Garnu per pecoj de citrono kaj majonezo. Salu kaj pipru.

Israelo

KIKERA ALMANĀJO LAŪ LIBANA MANIERO

Libano

suko el 1 granda citrino	500 g da skatoligitaj kikeroj
5 supkuleroj da oliva aŭ sezama oleo	$\frac{1}{2}$ de tekulero da pipro
1 ajlero, haketita salo, laū gusto	3 ĝis 4 supkuleroj da petroselo, hakita
	2 supkuleroj da hakita mento, laūvole

Iom post iom miksu la oleon kun la citronsuko, aldonu la ajleron kaj iomete da salo. Lavu kaj kribri la pizojn kaj kiam ili estas sekaj, kaĉigu ilin bone. Aldonu pipron kaj salon, laŭguste, kaj la oleon miksaĵon. Metu sur pladon kaj ĉirkaŭigu la randon per petroselo kaj mento kaj ŝutu iomete da petroselo sur la supron. Surtabligu kune kun toasto aŭ blanka pano.

KRABO SPICITA

Usono

1 mezgranda krabo	1 supkulero da fandita butero
60 g da paneroj	iomete da papriko
1 tekulero da mustardo	salo laū gusto
1 tekulero da keĉupa saŭco	2 supkuleroj da paneroj
iomete da lakto	malgranda peco da butero

Prenu la kraban viandon el la konko kaj pinĉiloj kaj haku ĝin. Aldonu la panerojn, mustardon miksitajn kun iomete da vinagro aŭ akvo, saŭcon, buteron, paprikon kaj salon. Miksu bone. Se tro densa, aldonu iomete da lakto. Metu la miksaĵon en la konkon, kovru per paneroj kaj aldonu pecojn da butero. Metu la konkon en varmigitan bakfornon kaj baku je mezalta varmeco dum 15 minutoj.

LARDAJ MUFENOJ

Usono "X"

240 g da faruno	$\frac{1}{2}$ taso da kuirita aŭ fritita lardo, hakita
1 supkulero da bakpulvoro	2 supkuleroj da margarino, fandita
$\frac{1}{2}$ tekulero da salo	1 ovo, batita
$\frac{1}{2}$ 1 da lakto	
2 supkuleroj da sukero	

Interkribri farunon, bakpulvoren, salon kaj sukeron. Aldonu la lardon. Intermixu ovon, margarinon kaj lakton, aldonu al la sekaj ingrediencoj kaj miksetu. Metu la miksaĵon en mufenajn ujojn kaj plenigu ilin ĝis du-trionoj. Baku en varmigita bakforno je alta varmeco dum 20 minutoj.

MAKARONIO KUN FROMAĜO

Norvegujo

120 g da makaronio	6 supkuleroj da raspita fromaĝo
60 g da butero aŭ margarino	lakto
pipro kaj salo	paneroj

En kaserolon metu la pecigitan makaronion kaj kovru per sufice da salita akvo. Kuiru kaj kuiretu ĝis moliĝo. Kribri. Metu en pelvon, aldonu 30 gramojn da butero aŭ margarino, salon, pipron kaj 3 supkulerojn da fromaĝo. Miksu bone kaj aldonu sufice da lakto por malsekigi la tuton. Metu en buterumitan bakpladon, surŝutu la reston de la fromaĝo, la panerojn kaj malgrandajn pecojn da butero. Baku en varmigita bakforno je alta varmeco ĝis or-bruneco.

MELONO (VINTRA)

Honkongo

$\frac{1}{2}$ 1 de melono aŭ kukurbo	60 g da ostro, sekigita
150 g da kokidaĵo aŭ anasajo	1 1 da kokida elbolaĵo aŭ buljono
120 g da ŝinko	60 g da agarikoj
120 g da porkaĵo	60 g da salikoketoj
	60 g da krabo

Vaporkuirilo estas bezonata.

Prenu la semojn el la melono aŭ kukurbo. Haketu la kokidaĵon, porkaĵon, ŝinkon kaj ostron kaj metu ĉion en la melonon. Plenigu per elbolaĵo. Metu en vaporkuirilon kaj vaporkuiru dum 2 horoj. Intertempe haku la agarikojn, salikoketojn kaj krabon, aldonu al la melona miksaĵo kaj kuiretu ankoraŭ dum 8 ĝis 10 minutoj.

OLIVA DELIKATAJO

Hispanujo

10 olivoj	pinĉo da papriko
1 supkulero da anĉova pasto	10 anĉovoj
30 g da butero	10 nedolĉaj biskvitoj aŭ pantranĉaĵoj
1 ĝis 2 malmole kuiritaj ovoj	1 supkulero da petroselo, hakita
1 tekulero da agarika saŭco	
aŭ ĉatnio	

Intermixu buteron, anĉovan paston, agarikan saŭcon aŭ ĉatnion, ovoflavon aŭ ovoflavojn kaj paprikon. Ŝmiru iomete de la miksaĵo sur ĉiun biskviton. Senkernigu la olivojn kaj plenigu ilin per la resto de la miksaĵo kaj metu ilin en la centron de ĉiu biskvito aŭ pano. Metu unu anĉovan tranĉaĵon sur la olivojn kaj garnu la eksteron per hakita ovoblanko kaj petroselo.

POLENTO

Polenito estas farita el flava maiza faruno kaj estas unu el la ĉefaj mangajoj en Italujio. Oni povas kompari ĝin kun la uzado de la terpomo en pluraj aliaj landoj.

Kelkaj specoj de la maiza faruno ensorbas pli da akvo ol aliaj, sed tie ĉi estas la ĝeneralaj instrukcioj por la kuirado. La proksimumaj proporcioj estas $\frac{1}{2}$ de litro da akvo por 240 gramoj da faruno.

Metu salitan akvon en kaserolon, aldonu la farunon iom post iom, kirlante la tutan tempon per ligna kulero. Kuiretu je malalteta varmeco dum preskaŭ 30 minutoj, kirlu de tempo al tempo por havi glatan miksaĵon. Aldonu iomete pli da varma akvo, se necese. Oni povas manĝi ĝin kiel ĝi estas kun butero kaj fromaĝo aŭ oni povas aldoni la fromaĝon kaj buteron antaŭ ol la polento estas prenita for de la varmeco.

POLENTO FRITITA

La polento estas farita iomete pli densa ol kutime kaj kiam ĝi estas kuirita, verŝu en tukon, tiel ke bulo estas formita. Malvarmigu, faru tranĉaĵojn kaj fritu tiujn en varmega oleo aŭ butero ĝis or-bruniĝo. Surtabligu kune kun tomata saŭco kaj raspita fromaĝo.

POREOJ LAŬ GREKA MANIERO

Grekujo

500 g da malgrandaj poreoj	2 laŭraj folioj
3 supkuleroj da oleo	1 trunketo da celerio, tranĉita
3 supkuleroj da vinagro	salo
kelkaj gutoj da citrona suko	piprogramoj

Uzu la blankajn partojn de la poreoj. Lavu ilin bone. Metu en kaserolon kun vinagro, kelkaj gutoj da citrono, oleo, laŭraj folioj, celerio, salo, piprogramoj, kaj akvo por kovri. Kuiru kaj kuiretu ĝis ili estas molaj, sed firmaj. Lasu en la marinaĵo ĝis ili estas tute malvarmaj. Metu la poreojn en pelvon kaj priveršu per iomete de la marinaĵo.

PRUNOJ SEKIGITAJ KUN KOLBASA VIANDO

Usono "X"

Sekigitaj prunoj	graso
kolbasa viando (hakitaĵo)	rostpano (toasto)

Tremadu kaj kuiru la prunojn, sed tiel, ke ili ne pecetiĝu kaj restu firmaj. Elprenu la kernojn kaj plenigu per peco da kolbasa viando en la centron. Aranĝu ilin en bone grasumita bakplado kaj baku en varmega bakforno je altega varmeco ĝis la kolbasa viando bruniĝas. Metu ilin sur striojn aŭ fingrojn da rostpano (toasto).

Italujo "X"

ALMANĀĜOJ

RENOJ KUN FROMAĜO SUR TOASTO Okcidentaj Indioj "X"

2 renoj	1 supkulero da paneroj, frititaj
60 g da margarino	1 tekulero da fromaĝo, raspita
30 g da faruno	1 malgranda cepo, hakita
$\frac{1}{2}$ tekulero da vorcestera saŭco	salo
1 tekulero da petroselo, hakita	pipro
	toasto—rostpanoj

Senhautigu kaj pecetigu la renojn, fritetu ilin en la margarino kun petroselo kaj cepo. Aldonu la saŭcon, farunon kaj fritetu dum kelkaj minutoj. Salu kaj pipru. Buterumu kelkajn pecojn da toasto kaj ŝmiru per la miksaĵo. Surŝutu panerojn kaj fromaĝon kaj kradrostu dum kelkaj minutoj. Surtabligu varmegan.

SABELIKA MIKSAĴO

1 malgranda sabeliko
1 pomo, raspita
2 ĝis 3 supkuleroj da celerio
4 tekuleroj da olivoleo
2 ĝis 3 supkuleroj da sekvinberojo, sensemaj

COLE SLAW Usono

2 tekuleroj da vinagro
pinĉo da spicaro
salo
pipro
1 ĝis 2 supkuleroj da majonezo

Raspetu la brasikon, pomon kaj celerion. Trempadu la sekvinberojn en miksaĵo de oleo, vinagro kaj spicaro. Intermiksu kun la aliaj ingrediencoj en pelvo kaj verŝu sur la brasikan miksaĵon. Lasu dum kelka tempo antaŭ ol surtabligi.

SALIKOKA KOKTELO

malgrandaj folioj da laktuko
120 g da salikokoj
$\frac{1}{2}$ da majonezo
1 supkulero da tomata keĉupo
kelkaj kaporoj, laŭ volo

Danlando

1 tekulero da vinagro
1 tekulero da estragona vinagro
pinĉo da salo
pinĉo da pipro
pecetoj da citrano

Lavu kaj sekigu la laktukajn foliojn, pecetigu ilin. Metu en malgrandajn ujojn aŭ glasojn, aldonu kelkajn salikokojn. Intermiksu majonezon kun keĉupo, salo, pipro, vinagroj. Metu tion sur la salikokojn kaj garnu per pecetoj da citrano. Se vi ŝatas, aldonu kelkajn hakitajn kaporojn.

SANDVĀ-ET-OJ

SMORREBROD

Danlando

Tiu ĉi nomo estas uzata por nekovritaj sandviĉoj. Por kompreni la amplekson de la sortimento, oni devas vidi la sandviĉojn mem en Danlando. Ili estas ne nur apetitigaj, sed ankaŭ kutime bele aranĝitaj.

Elektu diversajn specojn de pano. Plurajn specojn de sekalo, de brunaj kaj de blankaj panoj k.t.p.

Buterumu ĉiun tranĉaĵon da pano kaj garnu malavare.

La sandviĉoj estas servataj kun tranĉilo kaj forko.

DELIKATAJOJ POR LA SANDVIĈOJ:

Sur laktukan folion metu marinitan rulitan aŭ garnitan haringon kun ruĝa brasiko kaj pecojn da cepo ronde tranĉita.

Sur hepatpaston metu nekuiritajn, tranĉetitajn agarikojn, kukumetojn aŭ kukumajn tranĉaĵojn.

Sur laktukan folion metu salikokojn aŭ salikoketojn kaj pecojn da citrono.

Sur laktukan folion metu tranĉaĵon da kuirita malvarma morua frajo aŭ laktumo kaj garnu per pecoj da ronde tranĉita cepo aŭ kukumetoj.

Sur laktukan folion metu tranĉitan malvarman porkaĵon kaj garnu per celeriaj ringoj.

Sur laktukan folion metu tranĉaĵon da ŝinko kaj garnu per varma fritita ovo aŭ varma batmiksita fritita ovo.

Sur batmiksitan frititan ovon metu maldikajn tranĉaĵojn da fumaĝita porka kolbaso (salamo) kaj anĉovan tranĉaĵon.

Sur laktukan folion metu tinusajn fiŝpecojn kovritajn per majonezo kaj garnu per maldikaj ringoj da tomato kaj kukumeto.

Sur laktukan folion metu malvarman tranĉaĵon da rostbefo, garnu per terpoma salato kaj rondaj tranĉaĵoj da beto.

Sur laktukan folion metu danabluan fromaĝon aŭ iun ajn alian fromaĝon, garnu per terpoma salato kaj ŝenoprazo, kukumeto aŭ hakita kukumo.

Sur akvokreson metu tranĉaĵojn da danablu fromaĝo kaj garnu per celeriaj kaj tomataj tranĉaĵoj.

Sur panon metu duonon de malmole kuirita ovo, garnu per majonezo, kaj rulitan pecon da fumaĝita salmo aŭ sardinon.

Sur laktukan folion metu pecojn da fumaĝita angilo, garnu per fritita batmiksita ovo.

Sur panon metu nekuiritan muelitan bovan viandon (hakitajon), miksitajn kun ovoflavo, kaporoj, salo kaj pipro kaj garnu per kukumetoj.

SARDIN-DELIKATAJO

Sardinoj	faruno
salo kaj pipro	lakto
1 ovo	oleo por friti

Pecetigu la sardinojn, salu kaj pipru bone. Preparu densan paston de faruno, ovo kaj lakto. Intermiksu la sardinpaston bone kun la farunpasto, gutigu plenkuleron de la miksaĵo en la varmegan oleon kaj fritu ilin ĝis or-bruniĝo je ambaŭ flankoj.

SPICITA SALMO

360 g da kuirita salmo aŭ salmo el 2 ladskatoloj
6 supkuleroj da vinagro
2 laŭroj folioj
4 kariofiloj
6 piprogramoj

½ tekulero da spicaro
pinĉo da salo
1 tekulero da sukero
majonezo
laktukaj folioj

Se oni uzas ladskatolojn da salmo lavu la salmon en varma akvo antaŭ uzado. Metu la salmon en profundan pelvon. Intermiksu vinagron, laŭrajn foliojn, kariofilojn, piprogramojn, spicaron, salon, sukeron kaj kuiru. Verŝu la kribritan vinagron sur la salmon kaj lasu dum kelkaj horoj. Elprenu la fiŝaĵon kaj metu sur laktukajn foliojn kaj garnu per majonezo.

ŠINKO KAJ OVOJ EN UJETOJ

1 ovo por ĉiu persono
šinko, hakita
fromaĝo, raspita

pipro kaj salo
bešamela saŭco
butero

Uzu porcelanajn ujetojn,unu por ĉiu persono. Buterumu bone, enmetu tavolon da šinko kaj sur ĝi rompu zorgeme unu ovon. Intermiksu bešamelan saŭcon kun fromaĝo kaj salo kaj aldonu 1 supkuleron de tio al ĉiu ujo. Metu iomete da akvo en malprofundan kaserolon, enmetu la ujetojn kaj baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco ĝis la supro bruniĝas.

SKORZONERA FRITAO

240 g da skorzoneroj
60 g da margarino aŭ butero
1 tekulero da citronsuko

farun-bataĝo
salо
akvo
raspita fromaĝo

En kaserolon metu salitan akvon, citronsukon kaj la skorzonerojn, kuiru kaj kuiretu dum $\frac{1}{2}$ de horo aŭ ĝis moliglo. Kribri bone. Pecetigu la skorzonerojn, trempu en la farun-bataĝon kaj fritu en varmega butero aŭ margarino. Elprenu el la fritilo kaj kovru per raspita fromaĝo.

TERPOMA KAJ LARDA RULAO

malvarmaj kaĉitaj terpomoj
margarino
lardtranĉaĵoj, maldikaj

iomete da lakto
iomete da faruno

Faru paston de malvarmaj kaĉitaj terpomoj, margarino, lakto kaj iomete da faruno. Rulu ĝis dikeco de $1\frac{1}{2}$ centimetroj. Trancu en kvadratojn de proksimume 10 centimetroj, kovru per pecoj da lardo. Rulu firme kaj baku ĝis ili estas brunaj.

iomete da lakto
iomete da faruno

TOMATOJ FARČITAJ

4 tomatoj
salo kaj pipro
2 supkuleroj da nekuirita karoto,
raspita
2 tekuleroj da kuirita ruĝa beto,
kubigita
4 tekuleroj da kuiritaj agarikoj

Lavu kaj sekigu la tomatojn. Senseligu, detranĉu la suprajn partojn kaj elprenu la centrojn. Salu kaj pipru la internojn. Intermiksu karoton, ruĝan beton, agarikojn, cepon, pizojn kaj kubigitan kukumeton. Salu kaj pipru. Plenigu la tomatojn per tio kaj kovru per majonezo. Metu sur pladon garnitan per laktukaj folioj kaj rafanetoj.

TOMATOJ FARČITAJ KAJ STUFITAJ

6 tomatoj
farčajo
60 g da butero

Lavu kaj sekigu la tomatojn. Detranĉu la suprajn partojn kaj elprenu la centrojn. Plenigu ilin per la farčajo kaj kovru per la tranĉitaj supraĵoj. En kaserolo fandu buteron, enmetu la tomatojn kaj stufetu dum 20 minutoj. Elprenu la tomatojn, aldonu la farunon, miksu bone. Iom post iom aldonu la akvon, salon kaj pipron laŭ gusto. Verŝu la saŭcon sur la tomatojn.

TOMATAJ FARČAJOJ—**VIANDA FARČAJO**

150 g da haketita nekuirita aŭ kuirita viando, iu ajn speco.
Se la viando estas malgrasa, aldonu 30 gramojn da larda graso.
3 supkuleroj da paneroj aŭ 2 ĝis 3 supkuleroj da terpoma kaĉo.
1 ovo, bone batita.
1 tekulero da raspita cepo
salo kaj pipro
Intermixu ĉiujn ingrediencojn bone.

AGARIKA FARČAJO

250 g da agarikoj
20 g da butero
30 g da cepo, pecetigita

Bulgarujo
1 ovo
paneroj
salo, pipro kaj petroselo,
hakita

Lavu la agarikojn kaj pecetigu ilin. Fritetu en la butero kune kun la cepo. Malvarmigu, miksu kun ĉiuj ingrediencoj kaj aldonu panerojn. Miksu bone.

RIZA FARČAJO

$\frac{1}{2}$ l da akvo aŭ elbolaĵo
salo
15 g da butero

Lavu, kuiru kaj kuiretu la rizon en la akvo aŭ elbolaĵo kun butero kaj salo. Kiam tio estas preskaŭ kuirita, aldonu la kareon.

ANČOVA FARČAJO

30 g da cepo, haketita
iomete da oleo por friti
6 anĉovojoj, hakitaj
1 supkulero da kaporoj

Fritu la cepon en la oleo ĝis ĝi estas ora. Forprenu de la varmeco. Kiam ĝi estas malvarma, miksu kun ĉiuj ingrediencoj.

125 g da rizo
pinĉo da karea pulvoro

paneroj
1 supkulero da petroselo, hakita
pinĉo da muskato

150 g da haketita nekuirita viando, iu ajn speco.
Se la viando estas malgrasa, aldonu 30 gramojn da larda graso.
3 supkuleroj da paneroj aŭ 2 ĝis 3 supkuleroj da terpoma kaĉo.
1 ovo, bone batita.
1 tekulero da raspita cepo
salo kaj pipro
Intermixu ĉiujn ingrediencojn bone.

FIŠAJOJ

ANGILO KUN HERBOJ

500 gis 750 g da angilo
bolanta vinagro
bolanta akvo
salo
1 laŭra folio
peco da petrosela radiko,
tranĉita
30 g da karoto

60 g da cepo, duonigita
pinēo da herbaro
pinēo da timiano
1 supkulero da faruno
1 supkulero da butero
petroselo, hakita
malvarma akvo
4 gis 6 supkuleroj da blanka
vino

Belgujo

Tranĉu la preparitan angilon en pecojn de 6 gis 8 centimetroj kaj salu. Metu en pelvon, kovru per bolanta vinagro kaj lasu dum 1 aŭ 2 minutoj. Kribri. En kaserolon kun bolanta akvo metu la fišpecojn, kuiru al bolpunkto, elprenu la fišpecojn. Metu la fišpecojn en alian kaserolon kune kun laŭra folio, petrosela radiko, karoto, cepo, herbaro, timiano, vino, kaj malvarma akvo por kovri. Kovru la kaserolon, kuiru kaj kuiretu dum proksimume 15 minutoj. Forprenu de la varmeco kaj lasu dum 2 minutoj. Elprenu la fišpecojn, filtru la likvaĵon. Remetu la likvaĵon en kaserolon, kuiretu ĝis ĝi estas malpliigita per unu triono. Miksu la farunon kun iomete da akvo, aldonu al la saŭco kune kun la butero. Kuiretu ĝis la saŭco densiĝas, kirlante la tutan tempon. Aldonu la angilon kaj kuiretu ankoraŭ dum kelkaj minutoj. Metu sur pladon kaj garnu per petroselo.

BAKITA FIŠAJO KUN AJLA SAŬCO

1 kg da labrako, moruo aŭ
eglefino
6 supkuleroj da olivoleo
240 g da seneligitaj ronde
tranĉitaj tomatoj aŭ
ladskatolo da tomatoj
150 g da cepoj, ronde
tranĉitaj

2 trunketoj da petroselo, hakita
1 supkulero da citronsuko
salo kaj pipro
1 ajlero, pistita
1 maldika pantranĉaĵo
2 supkuleroj da vinagro
1½ supkuleroj da oleo
iomete da lakto

Grekujo

Purigu, lavu kaj sekigu la fišajon. Bone oleumu fundon de bakujo, enmetu la cepajn tranĉaĵojn, la salitan kaj pipritan fišajon, tomatojn, petroselon, brosu la fišajon per la resto de la oleo kaj laste aldonu la citronsukon. Baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco ĝis moligo dum proksimume 25 gis 35 minutoj.

Por la saŭco trempu la panon en iomete da lakto, elpremu la superfluan lakton. Pistu la ajleron kaj panon, aldonu la oleon, salon kaj pipron laŭ gusto. Metu la bone miksitajn saŭcon sur la fišajon.

BALENAJÀ STUFAĜO

1 kg da balenaĵo
butero
salo kaj pipro

Por la marinaĵo:
biero por bone kovri la
viandon
120 g da sukero
120 g da cepoj, ronde
tranĉitaj (2)

Faru la marinaĵon intermixante ĉiujn ingrediencojn kaj kirlu bone. Enmetu la balenaĵon kaj trempadu dum 7 gis 8 tagoj. Turnu la viandon kelkfoje dum la trempado. La biero devas bone kovri la viandon. Elprenu la viandon kaj lavu en malvarma akvo. En kaserolo fandu iomete da butero kaj fritu la balenaĵon ĝis brunigo je ĉiuj flankoj. Aldonu la buljonon, stufu kaj stufetu dum 2 horoj aŭ ĝis la viando estas mola. De tempo al tempo priverſu per la likvaĵo en kiu ĝi stufas. Se necesas, aldonu iomete pli da buljono aŭ akvo. Elprenu la balenaĵon, metu sur varman pladon, kaj tenu ĝin varma. Miksu farunon kun malvarma akvo, metu en la kaserolon, kuiretu, kirlante la tutan tempon ĝis la saŭco estas densa kaj glata. Forprenu de la varmeco kaj aldonu la kremon, kirlu bone. Surtabligu la saŭcon aparte.

BALENAJO STUFITA KUN TERPOMOJ

Islando

1 kg da balenaĵo
butero
150 g da cepoj
salo

Por la marinaĵo:
biero por kovri viandon
120 g da sukero
120 g da cepoj, ronde tranĉitaj

Faru la marinaĵon intermixante ĉiujn ingrediencojn kaj kirlu bone. Enmetu la balenaĵon kaj trempadu dum 7 gis 8 tagoj. Turnu la viandon kelkfoje dum la trempado. La biero devas bone kovri la viandon, kiu povas esti uzata kiel bovajo post la trempado. Elprenu la balenaĵon el la marinaĵo, faru tranĉaĵojn kaj batu ilin per ligna martelo aŭ iu ajn alia ilo por moligi la viandon. Salu kaj pipru. En fritilo varmigu iomete da butero kaj fritu la cepojn ĝis brunigo. Elprenu la cepojn, aldonu iomete pli da butero, kaj fritu la viandon je ambaŭ flankoj ĝis bruneco. En kaserolo faru tavolojn da terpomoj, cepo kaj viando, finante per terpomoj. Salu kaj pipru ĉiun tavolon. Miksu la bieron kun la butero de la fritilo kaj versu en la kaserolon. La likvaĵo devas apenaŭ kovri la lastan tavolon. Firme kovru la kaserolon kaj stufetu en bakforno je mezalta varmeco dum 2 ½ horoj aŭ ĝis moligo.

2 supkuleroj da faruno
3 supkuleroj da kremon
½ da buljono aŭ akvo

1 aŭ 2 laŭraj folioj
kelkaj kariofiloj
6 gis 10 piprogramoj
peco da petrosela radiko

BOLIGITA FIŠAJO

750 ĝis 1000 g da moruo
eglefno aŭ blanka fišaĵo
60 g da cepoj
salo kaj piprogramoj
akvo por kovri fišaĵon

spicaj herboj, laŭ volo
2 laŭraj folioj
2 tekuleroj da vinagro
petroselo, hakita

Purigu, lavu kaj sekigu la fišaĵon. Tranĉu aŭ lasu en unu peco, laŭdezire. En kaserolo boligu la akvon, vinagron, spicajn herbojn, laŭrajn foliojn, cepojn, salon kaj piprogramojn dum 15 minutoj. Aldonu la fišaĵon, kuiru kaj kuiretu je treege malalta varmeco dum 6 minutoj. La fišaĵo estas kuirita kiam la naĝiloj facile disiĝas. Surtabligu kune kun fandita, brunigita butero, petroselo, kuiritaj aŭ kaĉitaj terpomoj.

BRAMO LAŬ PORTUGALA MANIERO

500 ĝis 750 g da bramtranĉaĵoj
75 ĝis 120 g da cepo, hakita
6 supkuleroj da oleo aŭ
90 g da butero
 $\frac{1}{2}$ l da vino, blanka
salo kaj pipro

petroselo, hakita
150 g da senzeligitaj,
tranĉitaj tomatoj aŭ
 $\frac{1}{2}$ l da tomata saŭco
akvo

Kuiru la tomatojn en iomete da akvo. Varmigu la oleon aŭ buteron en fajrrezista kaserolo kaj fritu la cepon ĝis orbruniĝo. Aldonu la fištranĉaĵojn, petroselon, tomatojn aŭ tomatan saŭcon, salon kaj pipron, kovru kaserolon kaj stufetu dum 6 minutoj. Aldonu la vinon kaj stufetu ankoraŭ dum 8 ĝis 10 minutoj. Surtelerigu el la kaserolo.

EZOKO FARĈITA

1 kg da ezoko
90 g da cepo
salo kaj pipro
1 ovo
60 g da butero

60 g da paneroj
peco da petrosela radiko aŭ
pastinako
30 g da karoto, pecetigita
1 supkulero da faruno miksa
kun lakto
akvo

Purigu kaj tranĉu la ezokon laŭlonge, elprenu la intestojn kaj la ostojn, forigu la kapon kaj voston. Lavu kaj sekigu. Elprenu la viandon, sed ne difektu la haŭton. Haketu la viandon kun iomete de la cepo. Aldonu la ovon, 30 gramojn de la butero, salon, pipron kaj panerojn. Miksu bone, farĉu la fiŝaĵon. Kunkudru la fišon kaj metu en kaserolon, kune kun malvarma akvo por kovri la reston de la cepo, petroselan radikon aŭ pastinakon kaj karoton. Kuiru, aldonu la reston de la butero kaj kuiretu dum 10 ĝis 15 minutoj. Aldonu la farunon miksitajn kun lakto kaj kuiretu ĝis la saŭco densiĝas, kirlante la tutan tempon.

Germanujo

FARĈITAJ FIŠ-BULOJ

1 ĝis 1 $\frac{1}{2}$ kg da miksitaj fišoj kiel
moruo, ezoko, eglefno,
merlango, haringo
150 g da cepo
salo kaj pipro
10 piprogramoj
60 g da karotoj
 $1\frac{1}{2}$ l da akvo

1 trunketo da celerio
2 tranĉaĵoj da blanka pano,
trempita en akvo kaj elpremita
2 ĝis 4 ovoj
maca faruno
4 ĝis 6 trunketoj da petroselo,
hakita

Senhaŭtigu kaj senostigu la fišaĵon kaj salu ĝin. En kaserolon metu la haŭton, ostojn, duonon de la cepoj, piprogramojn, netranĉitajn karotojn, celerion kaj la akvon. Kuiru dum 15 minutoj, kovru, kaj kuiretu ankoraŭ dum 15 minutoj. Kribru elbolaĵon kaj retenu la karotojn. Lavu kaj sekigu la fišaĵon. Pecetigu ĝin, la restantan cepon kaj panon, aŭ muelu la tuton tra muelilo. Intermiks u tion kun la bone batitaj ovoj, salo kaj pipro. Formu malgrandajn bulojn. Reboligu la fišelbolaĵon kaj enmetu la bulojn. Provu unu aŭ du pri firmeco. Se ne sufice firma, aldonu iomete da maca faruno kaj kuiru kaj kuiretu dum 1 horo. Servu fišbulojn kun varma elbolaĵo kaj garnu la telerojn per tranĉitaj karotoj kaj hakita petroselo. La buloj estas ankaŭ bongustaj malvarmaj. La buloj povas esti frititaj. Formu iomete pli grandajn bulojn de la miksaĵo, kovru per maca faruno, fritu, aŭ baku dum 15 ĝis 20 minutoj en bakforno je malalta varmeco.

Portugalujo

FIŠA BONGUSTAĜO

Fištranĉaĵoj
olivoleo
5 ĝis 6 ajleroj, hakitaj
2 supkuleroj da faruno

$\frac{1}{2}$ l da vinagro
malvarma akvo
1 trunketo da rosmareno

Varmigu la oleon kaj fritu la fištranĉaĵojn je ambaŭ flankoj. Metu ilin sur varman pladon. Metu la ajlerojn en la oleon, aldonu la farunon kaj fritu dum 3 minutoj. Aldonu la vinagron, kuiru, kirlante la tutan tempon ĝis densiĝo. Aldonu sufice da malvarma akvo por fari maldensan saŭcon, kuiru, kirlante. Aldonu la rosmarenon. Priverſu la fišaĵon per la saŭco, tiel, ke la fišaĵo estas tute kovrita. Surtabligu aŭ malvarman aŭ varman. Tio restos frēsa dum kelkaj tagoj.

Israelo

FIŠO EN KASEROLO

1 kg da moruo, eglefino
molvo aŭ ezoko
60 g da cepo
120 g da tomatoj

2 ovoj, malmole kuiritaj
pipro, salo kaj papriko
1 kg da brogitaj terpomoj
 $\frac{1}{3}$ da akvo

Senhaŭtigu kaj senostigu la fiŝajon kaj kuiru la hauṭon, ostojn kaj cepon en la akvo dum 15 minutoj kaj kuiretu ankoraŭ 15 minutojn. Filtru kaj malvarmigu la elbolaĵon. Tranĉu la fiŝajon, terpomojn, tomatojn kaj ovojn. En bakpladon metu alternajn tavolojn da fiŝajo, terpomoj, tomatoj kaj ovoj ĝis la bakplado estas preskaŭ plena, finante per terpomoj. Spicu ĉiun tavolon. Verŝu iomete de la elbolaĵo en la bakpladon kaj kuiru en varmigita bakforno dum 30 ĝis 40 minutoj. Se ĝi sekigas dum kuirado, aldonu iomete da varma elbolaĵo.

FIŠ-MULDOD

500 g da blanka fiŝajo kiel
ezoko, moruo, eglefino aŭ
merlango
15 g da cepo, laŭ volo
180 g da butero
1 supkulero da anĉova pasto
salo kaj pipro

3 ĝis 4 ovoj
30 g da faruno
 $\frac{1}{2}$ da kremo, maldensa
 $\frac{1}{2}$ da kremo, densa
paneroj
2 trunketoj da petroselo
butero por grasi muldon

Pecetigu aŭ muelu la fiŝajon kaj cepon, metu en pelvon kaj miksu bone kun butero, anĉova pasto, salo kaj pipro. Intermiksu la batitajn ovoflavojn, farunon kaj maldensan kremon kaj aldonu malrapide al la fiŝajo, batante forte. Se la miksaĵo kazeigas, metu la pelvon super kaserolon kun bolanta akvo kaj batu ĝis glatiĝo. Aldonu batitan densan kremon kaj forte batitajn ovoblankojn. Plenigu la buterumitan kaj panerumitan muldon ĝis tri kvaronoj kaj kovru per folia stano aŭ grasumita papero. Metu la muldon en kaserolon kun bolanta akvo, sed tiel, ke la akvo ne tušu la suprajon de la muldo. Kuiru en varmigita bakforno je malalta varmeco dum $1\frac{1}{2}$ horoj. Elmuldigi kaj garnu per hakita petroselo.

Tio povas esti mangata kun kuiritaj aŭ kaĉitaj terpomoj, pizoj, karotoj kaj agarika saŭco.

FIŠ-OMLETO

240 g da moruo aŭ eglefino
240 g da kuiritaj terpomoj
salo kaj pipro

sala larda graso
1 ĝis 2 trunketoj da petroselo

Salu kaj pipru egalajn porciojn da kuirita detavolita fiŝajo kaj pecetigu, ne kaĉigu la kuiritajn terpomojn. Miksu bone kaj fritu en sala larda graso ĝis la malsupro de la miksaĵo bruniĝas. Faldu duone kiel omleto kaj garnu per petroselo.

Usono "X"

Britujo

FIŠAJ PLATBULOJ

FIŠAJOJ

Danlando

500 g da blankaj fištranĉaĵoj
30 g da cepo
1 kariofilo
6 piprogramoj
30 g da karoto, tranĉita
oleo por friti

salo kaj pipro
akvo
180 g da kaĉitaj terpomoj
1 ovo, batita
30 g da butero, fandita
4 supkuleroj da paneroj

En kaserolon metu la cepon, kariofilon, piprogramojn, karoton, salon, fištranĉaĵojn kaj akvon por kovri kaj kuiru kaj kuiretu ĝis la fiŝaĵo estas mola. Elprenu la fiŝaĵon. Detavolu la fiŝaĵon kaj miksu kun la kaĉitaj terpomoj. Aldonu la ovon, buteron, salon, pipron kaj formu platajn bulojn. Kovru ilin per paneroj kaj fritu en varmega oleo je ambaŭ flankoj ĝis or-bruneco.

FIŠAJO EN PIKANTA SAŪCO

Germanujo

750 ĝis 1000 g da moruo aŭ
eglefino
1 supkulero da faruno
60 g da butero
salo
2 tekuleroj da hakita petroselo
1 tekulero da mustardo
Por la saŭco:
120 g da agarikoj

1 malgranda cepo
 $\frac{1}{2}$ da buljono aŭ akvo kun
bova ekstrakto
salo kaj pipro
suko el 1 citrono
2 tekuleroj da citronsuko
1 supkulero da vinagro
1 supkulero da kaporoj

Preparu kaj tranĉu la fiŝaĵon en 8 pecojn. Kremigu la buteron kun faruno kaj mustardo. Aldonu petroselon kaj salon. Kovru la fiŝaĵon per tio. Faru tranĉaĵojn de la agarikoj kaj miksu kun ĉiuj aliaj ingredienco por fari la saŭcon. Metu la fiŝaĵon en kaserolon, surverŝu la saŭcon. Kovru per kovrilo kaj aŭ metu en vaporkuirilon kun bolanta akvo aŭ metu en grandan malprofundan kaserolon aŭ pelvon kaj vaporkuiretu en bakforno je mezalta varmeco (gaso 5) dum 35 minutoj.

INTERNACIA KUIRLIBRO

FRITITA FIŠAJO KUN ĈIPOJ

750 g da fištranĉajoj kiel soleo,
plăteso, eglefino, moruo,
rajo ktp
salo
1 tekulero da olivoleo
 $\frac{1}{8}$ l da akvo
4 supkuleroj da faruno por
la pasto

Miksu farunon kaj salon, metu la olivoleon en la centron de la faruno, miksu, aldonu la duonvarman akvon iom post iom, miksu bone kaj lasu dum 1 horo. Batu la ovoflavon kun iomete da salo kaj aldonu al la farunpasto. Lavu, sekigu la fištranĉajojn, kovru per iomete da faruno. Varmegigu la oleon en pato, trempu la fišajon en la paston kaj fritu kaj fritetu ĝis ili fariĝas or-brunaj je ambaŭ flankoj. Prenu ilin el la oleo.

Se oni fritas en profunda kaserolo, multe da varmega oleo (ne butero) estas bezonata. La fišajo devas floti en la oleo.

Garnu la fišajon per petroselo kaj pecoj de citrono. Surtabligu kun ĉipoj. Por ĉipoj vidu "Legomoj".

FRITITA PLATESO

300 g da platesaj tranĉajoj
iomete da olivoleo
90 g da cepo, hakita
1 trunketo da celerio, pecetigita
90 g da bambuaj trunketoj,
tranĉitaj
12 rondaj tranĉajoj da kukumo

FISH AND CHIPS

faruno por kovri la fišajon
1 ovoflavo
1 citrono
oleo por friti
1 supkulero da hakita petroselo
ĉipoj (de terpomoj)

Honkongo

30 g da agarikoj, tranĉitaj
pipro, laŭguste
iomete da akvo
4 tekuleroj da ŝereo
1 tekulero da maiza faruno
1 tekulero da soja saŭco
kelkaj gutoj da sezama oleo

En kaserolo varmigu iomete da olivoleo kaj fritu la cepon, celerion, bambuajn trunketojn, kukumon kaj agarikojn dum 1 minuto. Aldonu akvon por kovri legomojn kaj kuiru dum 2 minutoj. Elprenu la legomojn kaj metu ilin sur varman pladon. En alia kaserolo varmigu iomete da oleo, enmetu la maldikajn fištranĉajojn, pipron, ŝeron kaj fritu je ambaŭ flankoj dum 2 minutoj. Aldonu la legomojn kaj fritetu dum 3 ĝis 4 minutoj. Miksu la maizfarunon kun sufice da malvarma akvo por fari saŭcon, enmetu en la kaserolon kune kun sojsaŭco kaj kelkaj gutoj da sezama oleo. Kuiretu, kirlante la tutan tempon ĝis la saŭco estas densa.

FIŠAJOJ

HARINGOJ KUN TERPOMOJ

500 g da fresaj haringoj
500 g da seneligitaj
terpomoj
5 supkuleroj da margarino aŭ
butero
salo kaj pipro

90 g de cepo, kubigita
150 g da tomatoj, kubigitaj
1 ĝis 2 ovoj, batitaj
 $\frac{1}{4}$ l da kremo aŭ lakto
2 supkuleroj da paneroj aŭ
raspita fromaĝo

Finnlando

Purigu, senostigu kaj lavu la haringojn, sekigu kaj kubigu ilin. Ronde tranĉu la seneligitajn terpomojn. Grasumu fajrrezistan kaserolon kaj plenigu per alternaj tavoloj de terpomoj kaj haringo, finante per terpomoj. Salu kaj pipru ĉiun tavolon. Aldonu cepon, tomatojn kaj pecetojn da margarino aŭ butero. Bone miksu la kremon aŭ lakton kun la batita ovo aŭ ovoj, versu tion en la kaserolon. Kovru per paneroj aŭ raspita fromaĝo. Baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco ĝis la supro brunigas.

HARINGOJ KUN TERPOMOJ EN KASEROLO

2 peklitaj haringoj (salaj)
500 g da terpomoj, brogitaj
270 g da cepoj, ronde
tranĉitaj
4 supkuleroj da butero

paneroj aŭ parmesana fromaĝo,
raspita
1 ovoflavo
 $\frac{1}{4}$ l da lakto aŭ acida kremo

Svedujo

Purigu la haringojn, detranĉu la kapojn kaj trempadu en malvarma akvo tutnokte. Senhaŭtigu kaj senostigu ilin. Faru tranĉajojn aŭ pecetojn, laŭ via volo. Seneligu kaj ronde, maldike tranĉu la brogitajn terpomojn kaj cepojn. Buterumu bakpladon kaj metu alternajn tavolojn da terpomoj, haringoj kaj cepoj, finante per terpomoj. Batu la ovoflavon, kirlu kun la lakto aŭ kremon, aldonu al la bakplado. Surmetu pecojn da butero kaj fromaĝo aŭ paneroj. Baku en bakforno je mezalta varmeco dum 30 ĝis 40 minutoj, aŭ ĝis la terpomoj estas molaj. La supraĵo devas esti or-bruna. Se fariĝas tro bruna, kovru per folia stano kaj malaltigu la varmecon.

HIPOGLOSO KUN SAŬCO

600 ĝis 750 g da hipogloso,
tranĉita, aŭ iu ajn alia blanka
fiŝaĵo
akvo
salo, pipro kaj pinĉo da muskato
30 g da cepo, laŭ volo
2 supkuleroj da vinagro

En kaserolon metu la fiŝaĵon, vinagron, cepon, salitan akvon por kovri, kuiru kaj kuiretu dum 15 ĝis 20 minutoj. Elprenu la fiŝaĵon kaj metu sur pladon.

Intertempe preparu la saŭcon. Pistu la juglandojn, miksu ilin kun la majonezo, acida kremo, salo, pipro kaj muskato. Kirlu bone. Garnu la nun malvarman fiŝaĵon per citrontranĉaĵoj kaj petroselo.

KAREIGITA FIŠO

500 ĝis 750 g da blanka fiŝaĵo
akvo por kovri fiŝaĵon
2 supkuleroj da butero aŭ oleo
1 supkulero da verda kapsiko
hakita
60 g da cepo, hakita
2 ĝis 3 supkuleroj da petroselo,
hakita

Preparu kaj lavu fiŝaĵon. Metu en kaserolon, kovru per salita akvo. Kuiru kaj kuiretu ĝis moliĝo. Kribru, retenu la elbolaĵon. Metu la fiŝaĵon sur varman pladon kaj tenu ĝin varma.

Faru la saŭcon. Fandu la buteron aŭ oleon en alia kaserolo, aldonu verdan kapsikon, cepon, celerion kaj fritetu dum 8 ĝis 10 minutoj. Aldonu la fiŝelbolaĵon, la farunon miksitajn kun iomete da lakto, la reston de la lakto, kuiretu ĝis densiĝo, kirlante la tutan tempon. Forprenu de la varmeco, aldonu la karean pulvuron, la zingibron kaj salon laŭ gusto. Miksu bone. Verſu la saŭcon sur la fiŝaĵon. Borderu la fišpladon per kuirita rizo kaj garnu per petroselo.

KARPO

1 ĝis 1½ kg da karpo
salo kaj pipro
1 citrono, kvaronigita
60 g da karoto, tranĉita
60 g da cepo, duonigita, pluaj
laŭvole
¼ de petrosela radiko
3 trunketoj da petroselo
1 laŭra folio

Meksiko

2 supkuleroj da acida kremo
½ 1 da majonezo
1 citrino, tranĉita
petroselo
kelkaj marinitaj juglandoj

Hindujo

2 trunketoj da celerio, hakita
½ 1 da fiŝa elbolaĵo
½ 1 da lakto
1½ supkuleroj da faruno
pinĉo da karea pulvoro
pinĉo da pulvorigita zingibro
kuirita varma rizo
salo

Pollando

4 kariofiloj
¾ litro da akvo
½ 1 da vinagro aŭ blanka vino
sukero, laŭ gusto
90 g da spickuko, trempita
60 g da sekvinberetoj
60 g da butero
30 g da dolĉaj migdaloj

Se vi povas aĉeti vivantan karpon, petu la fiŝvendiston mortigi la fišon kaj reteni la sangon. Senskvamigu, elprenu la okulojn, la brankojn, lavu fiŝaĵon. Nun eligu la intestojn. Salu, pipru kaj ŝmiru la fiŝaĵon kun suko de citrino, tranĉu en pecojn. Se la kapo estas tro granda, duonigu ĝin. En kaserolon metu cepon, petroselan radikon, petroselon, karoton, laŭran folion, kariofilojn, salon kaj la akvon. Kuiru kaj kuiretu dum 10 ĝis 15 minutoj. Al tio aldonu la citronon, vinon aŭ vinagron, sukeron kaj la fiŝaĵon. Kuiretu dum 15 minutoj. Elprenu la fišpecojn, kribru la elbolaĵon. En puran kaserolon metu sufice de la elbalaĵo por la saŭco, aldonu la spickukon, sekvinberetojn, pecetigitajn migdalojn, sangon, buteron kaj la fišpecojn kaj kuiretu dum 10 minutoj, kirlante de tempo al tempo, sed tiel, ke vi ne difektu la fišpecojn.

Aŭstrujo**KARPO KUN ACIDA KREMO**

750 g da karpo aŭ eglefino	60 g da butero
3 dl da acida kremo	30 g da paneroj
240 g da printempaj terpomoj,	salo
senzeligitaj	pipro

Preparu, lavu kaj sekigu la fiŝaĵon, fortranĉu la kapon, sed ne tranĉu la fiŝaĵon. En bakujon metu tavolon da maldike, ronde tranĉitaj terpomoj, salu, pipru kaj kovru per duono de la butero kaj duono de la kremo. Metu la fiŝaĵon sur tion kaj kovru per la resto de la kremo. Baku dum proksimume 20 minutoj en la centro debakforne je mezalta varmeco. Kovru la supron de la fiŝaĵo per paneroj kaj la reston de la butero kaj baku ankoraŭ dum 10 minutoj.

Hungarujo**KARPO KUN PAPRIKO**

1 kg da karpo, tranĉita en 4 pecojn	1 supkulero da oleo aŭ graso
120 g da cepo, pecetigita	½ tekulero da papriko
½ 1 da akvo	1 laŭra folio
salo	kelkaj gutoj da citronsuko, laŭ volo

En kaserolo varmigu la oleon aŭ grason, fritu la cepon ĝis orbruniĝo. Aldonu la bolantan akvon, laŭran folion, kuiretu dum 25 ĝis 30 minutoj. Aldonu paprikon, citronsukon, laŭ volo, salon kaj la fiŝaĵon. Se la akvo ne kovras la fiŝaĵon, aldonu iomete pli da varmega akvo. Kovru kaserolon kaj kuiretu dum 20 minutoj aŭ ĝis la fiŝaĵo estas mola. Elprenu la fiŝaĵon per spatelo kaj surtabligu kune kun kuiritaj aŭ kaĉitaj terpomoj.

MORUA AŪ HARINGA FRAJO EN KASEROLO

500 g da morua aū haringa
frajo
akvo por kovri frajojn
2 supkuleroj da petroselo,
hakita
4 supkuleroj da paneroj
1 ovo, batita

En kaserolo kuiru kaj kuiretu la frajojn en akvo por kovri dum 12 ĝis 15 minutoj. Kribru, senhaŭtigu kaj pecetigu ilin. Metu en pelvon, aldonu salon, pipron, anĉovan paston, vorcesteran saŭcon, oleon aū buteron, citronsukon, petroselon, miksu bone. Aldonu la batitan ovon kaj la panerojn kaj kiäm ĉio estas bone miksa, metu en buterumitan kaserolon, kovru per kaĉitaj terpomoj kaj metu sur tiujn iomete da fandita butero. Varmigu bakfornon kaj baku je malalta varmeco dum 30 ĝis 40 minutoj.

MORUO MARINITA

1 kg da moruo, haringo
merlango ktp, tranĉita
oleo por friti
salo kaj pipro
faruno
2 trunketoj da timiano

Miksu farunon kun salo kaj pipro kaj kovru la fištranĉaĵojn per tio. En fritilo varmigu oleon kaj fritu la fiŝaĵon je ambaŭ flankoj ĝis ĝi estas krispa. Elprenu el la oleo kaj sekigu kaj malvarmigu ĝin. En kaserolo kuiru dum proksimume 3 minutoj la vinagron, akvon, cepojn, laŭrajan foliojn, piprograjnojn, timianon ĝis la cepoj estas preskaŭ molaj. Laüdezire, aldonu iomete da karea pulvoro. Metu la fiŝaĵon en malprofundan pladon, kovru per citrontranĉaĵoj kaj kiäm la vinagra miksaĵo estas malvarma, verſu ĝin sur la fiŝaĵon, kiu devas esti kovrita per la miksaĵo. Se necesas, aldonu iomete pli da vinagro miksa kun akvo.

MORUA PASTEÇO

750 g da moruo
60 g da sekvinberoj
 $\frac{1}{2}$ de kandita piro, pecetigita
300 g da rompiĝema pasto

Kuiru la moruon en bolanta, salita akvo ĝis moliĝo. Zorge detavolu la fiŝaĵon, intermixu kun la batitaj ovoj, pecetigita piro, citronsuko kaj ŝelo. Miksu bone kaj aldonu la sekvinberojn kaj kanditan, pecetigitan

Kanado

salo kaj pipro
1 supkulero da vorcestera saŭco
1 tekulero da anĉova pasto
kelkaj gutoj da citronsuko
1 tekulero da oleo aū iomete da fandita butero
kuiritaj kaj kaĉitaj terpomoj

Bulgarujo

120 g da cepoj, ronde tranĉitaj
2 laŭraj folioj
10 piprograjnoj
 $\frac{3}{4}$ 1 da vinagro
 $\frac{1}{4}$ 1 da akvo
1 citrano, tranĉita

Hispanujo

Hispanujo

FISAJOJ

citronselon. Rulu la paston kaj uzu duonon por la fundo de pastujo. Enmetu la fišmiksajon kaj kovru per la alia duono de la pasto. Baku en varmigita bakforno je alta varmeco dum 10 minutoj, malaltigu la varmecon kaj baku ankoraŭ dum 25 ĝis 30 minutoj aū ĝis la pastaĵo estas krispa.

MORUO SALITA

500 g da salita moruo
2 supkuleroj da olivoleo
2 ajleroj, raspitaj
120 g da tomatoj,
tranĉitaj
90 g da cepo, tranĉita
2 supkuleroj da kapsika saŭco
2 laŭraj folioj
1 verda pipro (kapsiko)

$\frac{1}{2}$ tekulero da sukero
 $\frac{1}{4}$ tekulero da kuminaj semoj
 $\frac{1}{4}$ tekulero da majorano
pipro, laŭ gusto
 $\frac{1}{8}$ l da blanka vino
2 ladskatoloj da kraba viando,
pecetigita
1 ladskatolo da agarikoj, aū
120 g da frešaj agarikoj

Trempadu la fišaĵon en malvarma akvo dum 20 minutoj. Kribru. Tranĉu la fišaĵon en pecojn. Aldonu malvarman akvon por kovri kaj trempadu tutnokte. Kuiretu la fišaĵon en la akvo en kiu ĝi estis trempita dum 45 minutoj. Gustumu, kaj se tro salita, lavetu ĝin en varma akvo kaj kribru bone. Intertempe varmigu la oleon en kaserolo, aldonu la ajlerojn, tomatojn, cepon, verdan kapsikon, kapsikan saŭcon, laŭrajan foliojn, sukeron, kuminajn semojn, majoranon, pipron kaj la vinon. Kuiretu dum 30 minutoj en kovrita kaserolo, Aldonu la moruon kaj kuiretu dum 20 minutoj. Enmetu la krabon, agarikojn kaj kuiretu, kovritajn, ankoraŭ dum 10 minutoj. La fišaĵo ensorbos la likvaĵon.

MULUSOJ "LIVORNESE"

750 g da mulusoj
olivoleo por bone kovri la fundon de kaserolo
2 ĝis 3 ajleroj, pecetigitaj
3 supkuleroj da petroselo,
hakita

1 trunketo da celerio, haketita
300 g da tomatoj, hakitaj
salo
pipro
3 supkuleroj da petroselo,
hakita, por garni

En kaserolo varmigu sufice da oleo por bone kovri la fundon, enmetu la ajlerojn, 3 supkulerojn da hakita petroselo, celerion kaj fritu ĝis la ajleroj brunigas. Aldonu la tomatojn, salon, pipron, kuiretu dum 45 ĝis 60 minutoj kaj frotu tra kribriko. Remetu la saŭcon en la kaserolon, aldonu la fišaĵon kaj kuiretu dum 20 minutoj aū ĝis la fišaĵo estas mola. Se la saŭco ne kovras la fišaĵon, turnu ĝin ambaŭflanke de tempo al tempo. Metu tion sur varmigitan pladon kaj garnu per la resto de la petroselo.

Italujo "X"

OMARA OMLETO

15 g da butero
240 g da poreo, pecetigita
240 g da kuirita omaro,
pecetigita
1 tekulero da bova ekstrakto
5 supkuleroj da akvo

En kaserolo fandu 15 gramojn da butero kaj fritu la poreon dum 5 ĝis 6 minutoj, kirlante de tempo al tempo. Aldonu la omaran, bovan ekstrakton, miksitajn kun la akvo, sojan saŭcon, salon, kuiru. Batu la ovoflavojn kun lakto, la ovoblankojn ĝis firmeco, intermixu ilin bone. En fritilo fandu buteron kaj fritu la ovojn ĝis ili ekfirmiĝas. Forprenu de la varmeco kaj tute kovru la omaran miksaĵon per la ovoj. Fritu je treege malalta varmeco ĝis la omleto estas pufa. Asbesta mato utilus. Surtabligu kune kun varma rizo aŭ kaĉitaj terpomoj.

PACIFIKAJ KRABAJ RISOLOJ

1 granda aŭ malgrandaj kraboj
salo, pipro kaj papriko
oleo
1 ovo, batita
faruno

Elprenu la kraban viandon el la konko kaj miksu kun la ovo, salo, pipro kaj papriko. Formu risolojn kaj kovru per faruno. Fritu ilin en varmega oleo ĝis ili estas or-brunaj kaj krispaj. Por la saŭco miksu majonezon kun petroselo, kaporoj, iomete da mustardo kaj, laŭdezire, haketa kukumeto.

PLATESO KUN TOMATOJ KAJ LARDO

4 tranĉaĵoj da plateso aŭ soleo
citronsuko
salo
120 g da stria lardo, kubigita
60 g da cepo, kubigita

Lavu la fištranĉaĵojn, brosu kun citronsuko, lasu dum kelkaj minutoj. Salu la fiŝaĵon. En kaserolo fritu la lardon kaj cepon dum 5 minutoj, aldonu la tomatojn, fritu dum kelkaj minutoj. Metu la fištranĉaĵojn sur tion kaj stufetu ĝis moliĝo. Metu sur telerojn kaj garnu per pecetoj da butero kaj petroselo.

Japanujo

1 supkulero da soja saŭco
3 ĝis 4 ovoj
salo, laŭ gusto
2 supkuleroj da lakto
15 g da butero

Peruo

majonezo
1 tekulero da hakita petroselo
2 tekuleroj da hakitaj kaporoj
iomete da pulvormustardo

Germanujo

240 g da tomatoj, ronde
tranĉitaj
buljono
butero
petroselo, hakita

PEKTENOJ

4 mezgrandaj pektenoj
1 da lakto
45 g da butero aŭ margarino
1 supkulero da blanka vino aŭ
oleo
240 g da terpoma kaço

Kuiretu la pektenojn en la lakto dum 15 minutoj aŭ ĝis ili estas tute molaj. Gravas, ke tio estu farita tre malrapide, ĉar rapida kuirado malmoligas ilin. Remetu la pektenojn en la konkojn. Borderu per terpoma kaço.

En kaserolo fandu la buteron, aldonu la farunon kaj fritu dum 5 minutoj, kirlante bone. Iom post iom aldonu la lakton en kiu la pektenoj estis kuiritaj. Se la kuirado vaporigis la lakton, aldonu iomete da lakto por atingi $\frac{1}{2}$ de litro. Kuiretu la saŭcon ĝis densiĝo, enmetu salon, pipron kaj la vinon. Metu la saŭcon sur la pektenojn, surŝutu panerojn kaj fromaĝon. Baku en varmega bakforno aŭ sub kradrostilo ĝis ili estas tute varmaj kaj la supraĵo krispa kaj bruna. Garnu per pecoj da citrano kaj petroselo.

COQUILLE SAINT-JACQUES

salo
pipro
45 g da faruno
kelkaj krispaj paneroj
30 g da fromaĝo, raspita
petroselo, citrano

Francujo

salo kaj pipro
8 supkuleroj da kribrita tomata
suko
olivoleo
akvo

Cipro

POLPOJ KUN CEPO

120 g da cepo
2 malgrandaj polpoj
5 supkuleroj da vinagro
5 supkuleroj da ruĝa vino

Purigu la polpojn, ekstraktu la inkon. Batu sur ŝtono ĝis moliĝo. Faru tranĉaĵojn. Seneligu kaj ronde tranĉu la cepon. En kaserolo varmigu la oleon kaj fritu la cepon dum kelkaj minutoj, aldonu la polpajn tranĉaĵojn kaj fritu dum kelkaj minutoj. Forprenu de la varmeco, salu, pipru, aldonu vinagron kaj vinon, kovru kaserolon, lasu ensorbiĝi dum kelkaj minutoj. Aldonu tomatsukon kaj iomete da akvo, kuiretu je malalta varmeco ĝis moliĝo, kirlante de tempo al tempo. Surtabligu en varma stato.

RISOLOJ DE FIŠAĴO KAJ SALIKOKETOJ

240 g da fištranĉaĵoj
240 g da salikoketoj, nekuiritaj
90 g da malgrasa lardo
120 g da raspitaj arakidoj
3 dl da oleo

Kameruno

1 supkulero da maizfaruno
1 ovo, batita
salo, laŭ gusto
1 supkulero da soja saŭco aŭ
tomata saŭco

Pecetigu la fišaĵon, salikoketojn kaj lardon. Aldonu la ovon, salon, arakidojn, maizfarunon, sojsaŭcon kaj iomete de la oleo. Intermixu bone kaj formu risolojn. Se tro malseka, kovru ilin per paneroj. En fritilo varmigu la reston de la oleo kaj fritu la risolojn je ambaŭ flankoj ĝis ili estas brunaj.

SALIKOKOJ KUN FRITITA RIZO

3 tasoj da malvarma kuirita rizo	30 g da graso
240 g da kuiritaj salikokoj aŭ salikoketoj	60 g da agarikoj, pecetigitaj
1 larda tranĉaĵo, pecetigita	4 ovoj
90 g da cepo aŭ 2 ŝalotoj	salo kaj pipro

En kaserolo varmigu la grason kaj fritu la lardon, cepon, aldonu la agarikojn kaj salikokojn. Kiam ĉio estas sufice fritita, aldonu la kuiritan rizon. Fritetu dum 5 minutoj aŭ ĝis la rizo estas tute varma, kirlante la tutan tempon por malebligi bruldifekon. Verŝu la batitajn ovojn sur la miksaĵon, aldonu salon, pipron kaj fritetu dum 5 minutoj.

SALIKOKOJ

240 g aŭ 12 salikokoj, kuiritaj salo kaj nigra pipro	$\frac{1}{2}$ de malgranda verda pipro (kapsiko)
2 supkuleroj da oleo aŭ butero 2 ajleroj, hakitaj	120 g da tomato, senzeligita kaj tranĉita
	12 nigrat olivoj, senkernigitaj

1 tekulero da citronsuko, laŭ volo

Senzeligu la salikokojn. Salu kaj pipru bone. En kaserolo fandu la buteron aŭ oleon kaj fritu la salikokojn dum 3 minutoj je ĉiu flanko. Elprenu kaj tenu ilin varmaj. En la sama graso fritu la ajlerojn dum 2 minutoj, aldonu la verdan tranĉitan pipron kaj la tomaton, fritu dum 4 minutoj. Malaltigu la varmecon kaj aldonu la olivojn. Fritetu dum 8 ĝis 10 minutoj kaj aldonu la salikokojn. Laŭdezire, enmetu 1 tekuleron da citronsuko. Surtabligu kune kun kuirita rizo.

SALIKOKETOJ LAŬ HISPANA MANIERO

1 supkulero da butero aŭ oleo	pinĉo da papriko
1 supkulero da faruno	15 g da cepo, raspita
$\frac{1}{2}$ l da buljono aŭ akvo	1 supkulero da citrona suko
1 supkulero da tomata kaĉo	2 supkuleroj da lakto
2 ovoflavoj, batitaj salo paneroj	240 g da senzeligitaj salikoketoj

En kaserolo fandu la buteron aŭ oleon, aldonu la farunon, miksu bone, aldonu la akvon aŭ buljonon, kirlante la tutan tempon. Aldonu la tomatan kaĉon, ovoflavojn, paprikon kaj cepon kaj la citronsukon, kuiretu je malalta varmeco ĝis glatiĝo. Ne kuiru. Forprenu de la varmeco, aldonu la salikoketojn. Plenigu ujetojn per la miksaĵo, metu pecetojn da butero kaj panerojn sur ĉiun ujeton kaj baku en varmigita bakforno je alta varmeco dum 5 ĝis 7 minutoj.

Ĉinujo "X"**FIŠAĴOJ****SALMA PASTEÇO**

1 ladskatolo da salmo varma lakto salo	kaĉitaj terpomoj butero
--	----------------------------

Forprenu la haŭton kaj ostojn de la salmo kaj pecetigu. Buterumu pastujon, enmetu unu tavolon da terpomoj, unu tavolon da salmo kaj alian tavolon da terpomoj. Salu ĉiun tavolon. Surverŝu iomete da varma lakto por malsekigi la tuton. Varmigu bakfornon kaj baku je mezalta varmeco ĝis brunigo.

Makao**Britujo****SKOMBROJ****Norvegujo**

4 skombroj	salo
6 terpomoj	trunketoj da printempaj cepoj, dehakitaj
60 g da butero	

Purigu, lavu kaj faru tranĉaĵojn de la skombroj. Senzeligu kaj ronde tranĉu la terpomojn, dehaketu la trunketojn de la cepoj. Buterumu fajrezistan kaserolon, enmetu fiŝaĵon, terpomojn, verdajon de la cepoj kaj salon. Metu pecetojn da butero sur ĉion kaj baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco (gaso 4) dum 40 minutoj.

Hispanujo**Armenujo****SKOMBROJ FARĈITAJ**

4 mezgrandaj skombroj	1 tekulero da mento aŭ šenoprazo, hakita
olivoleo por ŝmiri fiŝaĵon	2 tekuleroj da petroselo, hakita
salo	$\frac{1}{2}$ tekulero da citronsuko
Por la farĉaĵo:	1 supkulero da pistakaj nuksoj, hakitaj
60 g da cepo, hakita	
2 supkuleroj da korintoj	

Preparu la skombrojn, detranĉu la kapojn kaj vostojn, lavu kaj sekigu ilin bone. Salu kaj ŝmiru per oleo. Trempadu la korintojn en akvo dum kelkaj minutoj, sekigu kaj miksu ilin kun la nuksoj, cepo, mento, petroselo kaj citronsuko. Farēu la fiŝaĵon per tio kaj ligu ĝin per ŝnuro aŭ fadeno. Metu en bakujon, ŝmiru la supraĵon de la fiŝaĵo per oleo. Varmigu la bakfornon kaj baku je mezalta varmeco (gaso 3) dum 30 minutoj aŭ ĝis la haŭto estas krispa. Se la fiŝaĵo sekigas dum bakado, aldonu iomete da varma akvo, priverŝu la fiŝaĵon per la likvaĵo de tempo al tempo. Tio povas esti manĝata varma aŭ malvarma.

INTERNACIA KUIRLIBRO

SOLEO AŪ PLATESO KUN AGARIKOJ

750 g da plateso aū soleo suko el $\frac{1}{2}$ de citrono akvo 90 g da agarikoj	30 g da butero 3 dl da akvo 15 g da faruno salo kaj pipro
--	---

Senhaŭtigu kaj senostigu la fiŝajon, kuiru la haŭton kaj ostojn dum 10 minutoj kaj kuiretu ankoraŭ dum 10 minutoj en akvo por kovri. Kribri. Pecetigu la purigitajn agarikojn kaj kuiretu ilin en la elbolajo dum 15 minutoj. Elprenu la agarikojn. Lavu, sekigu la fištranĉaĵojn, salu, pipru, ŝmiru per citronsuko kaj kovru per faruno. Metu la kuiritajn agarikojn sur la fiŝajon kaj fiksuj ĝin per viandpingloj aū fadeno. Metu tion en buterumitan bakpladon, ŝmiru la supraĵon de la fiŝajo per butero, kovru la bakpladon kaj baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco dum 30 ĝis 35 minutoj. Por la saŭco fandu la reston de la butero en kaserolo, aldonu la farunon, miksu bone, aldonu la fiŝelbalojn, kuiretu ĝis la saŭco densiĝas, kirlante la tutan tempon. Surtabligu la saŭcon aparte.

SOLEO KUN VINA SAŬCO

4 soleaj tranĉaĵoj 30 g da ŝalotoj, hakitaj 90 g da agarikoj, hakitaj 90 g da butero $\frac{1}{2}$ l da blanka vino $\frac{1}{2}$ l da elbalajo	2 supkuleroj da faruno $\frac{1}{2}$ l da lakto salo kaj pipro 1 tekulero da petroselo, hakita kačitaj terpomoj
--	---

Buterumu fajrrezistan pladon. Enmetu ŝalotojn, petroselon, agarikojn kaj sur tiujn la fištranĉaĵojn. Salu kaj pipru. Surveršu vinon kaj fiŝelbalojn. Metu pecetojn da butero sur la fištranĉaĵojn. Varmigu la bakfornon kaj baku je mezalta varmeco dum 15 ĝis 20 minutoj. Metu la fiŝajon sur varman pladon kaj tenu ĝin varma. Faru la saŭcon. Varmigu 30 gramojn da butero, aldonu farunon, miksu bone, aldonu lakton, kuiru, kirlante la tutan tempon. Aldonu la miksaĵon en kiu la fiŝajo estis bakita, kuiretu ĝis glatiĝo. Veršu la saŭcon sur la fiŝajon. Laüdezire, borderu la pladon per kačitaj terpomoj.

TRUTO LAU TIROLA MANIERO

4 mezgrandaj trutoj 90 g da butero salo kaj pipro iomete da faruno 1 citrono	por la saŭco: $\frac{1}{2}$ l da majonezo 2 tekuleroj da hakita petroselo $1\frac{1}{2}$ supkuleroj da kaporoj 1 aneta kukumeto 1 supkulero da hakita Ŝenoprazo
--	--

Danlando

FIŠAJOJ

Purigu la trutojn kaj faru 2 tranĉaĵojn de ĉiu truto. Salu kaj pipru. Kovru per faruno. Fritu en varmega butero ĝis ili estas krispaj kaj or-brunaj. Preparu la saŭcon: Tranĉetu la kukumeton, aldonu la majonezon, miksu, aldonu la kaporojn, Ŝenoprazon kaj petroselon. Surtabligu la fiŝajon varmega, garnu per tranĉetoj da citrono kaj surveršu la malvarman saŭcon.

VAPORKUIRITA FIŠAJO

Irlando

Metu fištranĉaĵojn inter du teleroj kun unu supkulero da lakto, pinĉo da salo kaj malgranda peco da butero. Aldonu pipron, laüdezire. Vaporkuiru super kaserolo de bolanta akvo dum 25 ĝis 30 minutoj.

Francujo

LEGOMOJ

AGARIKOJ EN ACIDA KREMO

1 kg da agarikoj	$\frac{1}{2}$ l da acida kremo
90 g da graso	1 supkulero da faruno
60 g da cepo, hakita	

Lavu kaj senĝeligu la agarikojn, tranĉu ilin laŭlonge. En kaserolo varmigu la grason ĝis fumiĝo, aldonu la agarikojn kaj fritu ilin dum 10 minutoj, kirlante de tempo al tempo. Aldonu la cepon, fritetu dum 15 minutoj. Kiam la agarikoj estas molaj, aldonu la acidan kremon miksitajn kun la faruno kaj fritetu dum kelkaj minutoj.

ASPARAGO KUN FROMAĜO

500 g da asparago	60 g da butero
parmesana (parma) fromaĝo	salo
raspita	akvo

Maldike senĝeligu la asparagon kaj kuiru kaj kuiretu en salita akvo por kovri ĝis moliĝo. Kribru. En fajrrezistan pladon metu la asparagon, kovru bone per fandita butero kaj fromaĝo. Metu en varmegan bakfornon aŭ sub kradrostilon kaj baku aŭ kradrostu ĝis la fromaĝo fandiĝas.

BANANOJ LAŬ AFRIKA MANIERO

500 g da verdaj bananoj	butero
akvo	pinĉo da salo
kremo aŭ lakto	

En kaserolon metu la senĝeligitajn bananojn, aldonu iomete da akvo, kuiru kaj kuiretu ĝis moliĝo. Kribru, kaĉigu la bananojn, aldonu kremon aŭ lakton, buteron kaj salon.

Tio estas mangata kiel legomo.

BRASIKO

Detranĉu la eksterajn foliojn kaj trunketon de la brasiko. Kvaronigu aŭ tranĉu en pecojn laŭvole aŭ raspnu. Lavu kaj metu en kaserolon kun iomete da bolanta salita akvo. Kuiru dum 10 ĝis 12 minutoj se raspita, 30 ĝis 45 minutoj se kvaronigita. Kribru bone. Aldonu buteron, salon kaj pipron.

Sovet-Unio "X"

Italujo

Kenjo

Belgujo

LEGOMOJ

BRASIKO: VAPORKUIRADO

Belgujo

Detranĉu la eksterajn foliojn kaj trunketon de la brasiko. Lavu bone. Kvaronigu aŭ tranĉu en pecojn laŭvole aŭ raspnu. Salu kaj pipru, aldonu supkulerojn da butero. Vaporkuiru dum 16 ĝis 20 minutoj se raspita, 45 ĝis 60 minutoj se kvaronigita.

BRASIKO BLANKA KUN KARVISEMOJ

Aŭstrujo

1 kg da blanka brasiko	1 tekulero da karvisemoj
salo	3 supkuleroj da kremo
30 g da butero	

Raspnu la brasikon, fortanĉu la malmolan internon. Metu en kaserolon kune kun ĉiuj aliaj ingrediencoj kaj kovru la kaserolon. Kuiretu je malalta varmeo dum 1 $\frac{1}{2}$ horo, kirlante de tempo al tempo. Aldonu iomete pli da kremo se ĝi sekigas.

BRASIKO BLANKA KUN LAKTO

Nederlando "X"

750 g da brasiko	$\frac{1}{2}$ l da lakto
akvo	iomete da muskato
30 g da faruno	salo

Deprenu la eksterajn foliojn, lavu kaj kvaronigu la brasikon. En kaserolo kuiru tion en iomete da akvo ĝis ĝi estas preskaŭ mola. Kribru. Pecetigu la brasikon, salu, surŝutu per faruno. Metu tion en kaserolon, aldonu la lakton, kuiru kaj kuiretu dum 10 minutoj, kirlante de tempo al tempo. Surŝutu raspitajn muskaton.

BRASIKO RUĜA KUN POMOJ

Pollando

1½ kg da ruĝa brasiko	500 g da pomoj, senĝeligitaj
bolanta akvo por kovri	kaj senkorigitaj, tranĉitaj
4 kariofiloj	$\frac{1}{2}$ l da malvarma akvo
1 tekulero da salo	2 ĝis 3 supkuleroj da vinagro
120 g da graso aŭ oleo	sukero laŭ gusto
2 supkuleroj da faruno	

Lavu kaj raspnu la brasikon. Metu en kaserolon kaj priveršu per bolanta akvo por kovri, lasu dum 2 minutoj. Kribru. Remetu la brasikon en la kaserolon, aldonu kariofilojn, salon, malvarman akvon, kovru kaserolon kaj kuiretu dum 1 horo. En fritilo fandu 30 gramojn da graso, aldonu la farunon kaj fritu ĝis hela bruneco, kirlante la tutan tempon. Aldonu iomete de la brasika akvo, vinagron kaj kiam ĉio estas glata, veršu tion sur la brasikon kune kun la tranĉitaj pomoj, sukero kaj la reston de la oleo aŭ graso. Laudezire, aldonu kelkajn gutojn da citrono. Kuiretu ankoraŭ dum 1 horo, kirlante de tempo al tempo. Asbesta mato utilus.

BRUSEL-BRASIKETOJ KREMIGITAJ

Čehoslovakio "X"

500 g da brusel-brasiketoj akvo	$\frac{1}{2}$ l da lakto
15 g da margarino	1 supkulero da faruno salo kaj pipro

Preparu kaj lavu la brasiketojn. En kaserolo kuiru kaj kuiretu ilin en salita akvo por kovri ĝis moliĝo. Kribru. Preparu la blankan saŭcon de la margarino, faruno kaj lakto. Kuiru kaj kuiretu, kirlante, ĝis la saŭco estas glata. Aldonu la brasiketojn, salu kaj pipru laŭ gusto. Kuiretu dum 5 minutoj.

CELERIO STUFITA

1 ĝis 2 kapoj da celerio	1 supkulero da faruno
75 g da butero aŭ margarino	salo
akvo	$\frac{1}{2}$ l da celeria elbolaĵo

Purigu, skrapu kaj lavu la celerion. Se granda, uzu 1 kapon; se malgranda, uzu 2 kapojn da celerio. Tranĉu en malgrandajn pecojn kaj brogu ilin dum 15 minutoj en salita akvo. Kribru, retenu la elbolaĵon. En alia kaserolo fandu 60 gramojn da butero, aldonu la celerion, kovru kaserolon kaj kuiretu ĝis moliĝo. Kirlu de tempo al tempo, malebligante fiksigojn je la fundo de la kaserolo. Salu laŭ gusto. Intertempe preparu la saŭcon. En fritilo fandu la reston de la butero, aldonu la farunon kaj fritu ĝis la faruno estas or-bruna; ne bruldifektu. Aldonu la varman elbolaĵon, kuiretu dum 5 minutoj, kirlante la tutan tempon. Surtabligu la saŭcon aparte.

CIPOJ DE TERPOMOJ

500 g da terpomoj	Britujo
graso aŭ oleo	

Senŝeligu, lavu kaj sekigu la terpomojn. Tranĉu ilin en longeco de 5 centimetroj kaj $\frac{1}{2}$ centimetraj kvadratoj. Varmigu sufice da oleo aŭ graso por kovri la terpomojn, metu la terpomojn en dratan pleton kaj fritetu je malalta varmeco ĝis ili estas molaj kaj hele oraj. Elprenu la dratan pleton, lasu malvarmiĝi iomete, remetu en la varman oleon kaj fritetu ĝis ili estas krispaj. Elprenu el la oleo kaj sekigu ilin.

FABOJ, FAZEOLOJ LAU MALTA MANIERO BIGILLA Malto

210 g da sekigitaj faboj, fazeoloj ktp	3 supkuleroj da salata oleo
$\frac{1}{2}$ tekulero da ajlo, haketita	granda pinĉo da salo
3 tekuleroj da petroselo, hakita	malgranda pinĉo da nigra pipro

LEGOMOJ

Trempadu la fazeolojn en malvarma akvo dum 8 ĝis 12 horoj. Kribru. Kuiretu en salita akvo ĝis moliĝo dum proksimume 2 horoj. Aldonu la aliajn ingrediencojn kaj kuiretu ankoraŭ 10 ĝis 12 minutojn, kirlante de tempo al tempo. Asbesta mato utilus. Surtabligu la "bigilla" en varma aŭ malvarma stato kun fiŝaĵo kaj/aŭ salato en la sama maniero kiel oni surtabligas kačitajn terpomojn.

FARČITAJ CEPOJ

Bulgarujo

1 granda cepo por ĉiu persono
kuirita ŝafidajo, haketita,
kiel hepato, reno, lumbaĵo
salo
pipro
graso

Por ĉiu cepo:
iomete da tomata kaĉo
pinêo da herbaro
1 kariofilo
$\frac{1}{2}$ tekulero da hakita petroselo
peceto da butero
olivoleo

Senŝeligu la cepojn kaj kuiru ilin en bolanta akvo dum 30 minutoj aŭ ĝis moliĝo. Kribru kaj elprenu la korajon, retenu ĝelon de dikeco de 3 centimetroj. Intermixu viandon, tomatan kaĉon, herbaron, petroselon kaj plenigu la cepojn. Surmetu en ĉiun cepon 1 kariofilon kaj pecon da butero. Metu ilin en malgrandan grasumitan kaserolon, tiel, ke ili estas firme pakitaj, aŭ kunŝnuru ilin. Kovru ĉiun cepon por olivoleo, kovru la kaserolon kaj baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco dum 35 minutoj aŭ ĝis la ŝelo estas mola kaj la farĉaĵo or-bruna.

FAZEOLETOJ VERDAJ EN KASEROLO

Svislando

30 g da larda graso	500 g da malgrandaj terpomoj
4 tranĉaĵoj da stria lardo	salo kaj pipro
90 g da cepo	2 supkuleroj da petroselo,
1 kg da verdaj fazeoletoj	hakita

Preparu la fazeoletojn kaj kuiru ilin en salita akvo ĝis moliĝo. Preparu la terpomojn; ne tranĉu ilin; kuiru ĝis preskaŭa moliĝo. Forkribri la akvon de ambaŭ legomoj kaj ronde tranĉu la terpomojn. En fritilo fandu la grason kaj fritu la cepon ĝis oreco. Enmetu la pecetigitajn lardtranĉaĵojn kaj fritetu. En kaserolo metu alternajn tavolojn da fazeoletoj, cepo, lardo kaj terpomoj, finante per terpomoj. Salu kaj pipru ĉiun tavolon. Baku en bakforno je mezalta varmeco dum 25 ĝis 30 minutoj. Garnu per petroselo.

FAZEOLOJ BAKITAJ LAŪ BOSTONA MANIERO

Usono

480 g da sekigitaj fazeoloj akvo	1 supkulero da bruna sukero
240 g da porkajo kun haŭto bolanta akvo por brogi viandon	3 supkuleroj da melaso
2 tekuleroj da salo	$\frac{1}{2}$ tekulero da vorcestera saŭco
	$\frac{1}{2}$ tekulero da seka mustardo
	$\frac{1}{4}$ l da bolanta akvo

Lavu kaj tutnokte trempadu la fazeolojn en malvarma akvo. Kribru' kovru per freša akvo kaj kuiru kaj kuiretu ilin ĝis moliĝo. Metu ilin en fajrrezistan kaserolon. Verſu la bolantan akvon sur la porkajon, skrapu ĝin ĝis la haŭto estas blanka, tranĉu la haŭton en maldikajn strojnjn, aldonu al la fazeoloj, tiel, ke nur la haŭto montriĝas je la supro. Intermisu salon, brunan sukeron, melason, mustardon kaj vorcesteran saŭcon, aldonu bolantan akvon, miksu bone. Priverſu la fazeolojn per tio. Se la fazeoloj estas ne tute kovritaj per akvo, aldonu iomete da bolanta akvo. Kovru la kaserolon kaj stufu en varmigita bakforno je tre malalta varmeco dum 6 ĝis 8 horoj. Se la stufado forvaporigas la akvon, aldonu iomete da bolanta akvo. La fazeoloj devas esti kovritaj per akvo la tutan tempon.

FLORBRASIKO BAKITA

1 mezgranda florbrasiko bolanta akvo	15 g da faruno
2 ovoflavoj, batitaj	salo, laŭ gusto
30 g da butero, fandita parmesana (parma) fromaĝo, raspita	$\frac{1}{4}$ l da lakto
	pinĉo da muskato
	paneroj, laŭ volo

Norvegujo

15 g da faruno	120 g da paneroj
salo, laŭ gusto	1 ĝis 2 ovoj
$\frac{1}{4}$ l da lakto	pinêo da herbaro, laŭ volo
pinĉo da muskato	1 tekulero da hakita petroselo
paneroj, laŭ volo	2 supkuleroj da butero

Tranĉu la florbrasikon en florojn. Metu ilin en kaserolon kun bolanta akvo por kovri, kuiru kaj kuiretu ĝis moliĝo. Kribru kaj tenu ilin varmaj. Grasumu bakpladon kaj enmetu la florbrasikon. En pelvo kirlu la lakton kun 2 ovoflavoj, butero, faruno, salo kaj muskato. Verſu tion sur la florbrasikon kune kun la parmesana fromaĝo kaj paneroj. Baku en varmigita bakforno dum 30 minutoj aŭ ĝis la supraĵo estas or-bruna.

HISPANAJ CEPOJ

1 granda cepo (300 ĝis 400 g)	1 ovo, batita
salita akvo	90 g da faruno
parmesana (parma) fromaĝo, raspita	$\frac{1}{2}$ tekulero da bakpulvoro
paprika aŭ kapsiketa ŝaŭco	akvo
oleo	kelkaj gutoj da citronsuko,
salo	laŭ volo

Hispanujo

1 ovo, batita	2 supkuleroj da portvino
90 g da faruno	salo kaj pipro
$\frac{1}{2}$ tekulero da bakpulvoro	pinĉo da sukeron
akvo	1 supkulero da hakita petroselo

Senŝeligu la cepon, kuiru kaj kuiretu en salita akvo ĝis moliĝo. Disigu la tavolojn de la cepo kaj surŝutu fromaĝon kaj saŭcon. Rulu ĉiun tavolon kaj fiksuj per dentpingloj aŭ viandpingloj. En pelvo batu la ovon, aldonu la farunon miksitajn kun bakpulvoro, aldonu akvon, citronsukon, miksu bone. Kovru la cepojn per tio. Fritu en sufice da varmega oleo ĝis ili estas or-brunaj.

KACO DE FABOJ BLANKAJ

500 g da faboj	60 g da oleo aŭ 120 g da margarino
2 cepoj	citronsuko
1 tekulero da natria bikarbonato	pipro
salo	

Trempadu la fabojn en akvo kun la bikarbonato dum 24 horoj. Senŝeligu ilin. Kvaronigu la cepojn. Kuiru kaj kuiretu la cepojn kaj fabojn ĝis moliĝo. Frotu tra kribriko. Aldonu margarinon aŭ oleon kaj citronsukon al la kaĉo. Salu kaj pipru. Metu en malvarman lokon por firmigi. Mangu kiam ĝi estas malvarma.

KAROTOJ BAKITAJ KUN OVOJ

500 g da karotoj	120 g da paneroj
salo	1 ĝis 2 ovoj
akvo	pinêo da herbaro, laŭ volo
pinêo da sukeron	1 tekulero da hakita petroselo
2 supkuleroj da butero	

Skrapu la karotojn kaj lavu ilin. Kuiru en salita akvo ĝis moliĝo. Kribru kaj frotu tra kribriko. Intermisu la batitan ovon aŭ ovojn, panerojn, iomete da salo, sukeron, herbaron kaj aldonu al la karota kaĉo, miksu bone. Grasumu bakpladon, enmetu la miksaĵon, kovru per fandita butero kaj baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco dum 45 ĝis 50 minutoj ĝis firmeco. Surŝutu petroselon.

KAROTOJ EN PORTVINO

750 g da karotoj	2 supkuleroj da portvino
salita akvo	salo kaj pipro
60 g da butero	pinĉo da sukeron
$\frac{1}{4}$ l da vianda elbolaĵo	1 supkulero da hakita petroselo

Skrapu kaj lavu la karotojn. Tranĉu aŭ kubigu ilin. Kuiru en salita akvo dum 5 minutoj. Kribru. Skuu ilin en butero, aldonu la elbolaĵon, la portvinon, salon, pipron kaj sukeron. Kuiru kaj kuiretu ĝis la karotoj estas molaj kaj brilaj kaj la elbolaĵo estas tute sorbita de la karotoj. Garnu per petroselo.

Finnlando

KIKEROJ

500 g da sekigitaj kikeroj
90 g da cepo, hakita
1 ajlero, hakita
2 supkuleroj da olivoleo

2 trunketoj da petroselo, hakita
salo kaj pipro
240 g da tomatoj, hakitaj
pinĉo da safrano

Tutnokte trempadu la kikerojn en malvarma akvo. Kuiru kaj kuiretu en freša akvo po 1 mezuro da pizoj por 3 mezuroj da akvo dum 1 horo. Se la akvo forvaporiĝas, aldonu iomete da bolanta akvo, tiel, ke la pizoj estas ĉiam kovritaj per akvo. En alian kaserolon metu la oleon, cepon, ajleron, tomatojn, petroselon, salon, pipron kaj fritetu dum proksimume 12 minutoj. Aldonu la kribritajn, kuiritajn kikerojn, iomete de la likvaĵo en kiu ili estis kuiritaj, miksu bone kaj kovru kaserolon. Kuiretu ankoraŭ dum 20 minutoj aŭ ĝis la kikeroj estas tute molaj. Aldonu la safranon kaj lasu dum kelkaj minutoj.

KUKUMOJ EN BLANKA SAŪCO

3 kukumoj
30 g da margarino
1 ajlero
2 supkuleroj da faruno

salo kaj pipro
½ l da buljono aŭ akvo
1 supkulero da citronsuko
2 supkuleroj da lakto

En kaserolo fandu la margarinon, fritu la tranĉitan ajleron kaj elprenu ĝin. Aldonu la farunon, salon kaj pipron, fritetu, kirlante bone. Iom post iom enmetu la akvon aŭ buljonon, citronsukon, kuiru kaj kirlu ĝis oni havas glatan paston. Senŝeligu kaj ronde tranĉu la kukumojn, metu ilin en la saūcon, kuiretu dum 10 minutoj, aldonu la lakton kaj kuiru.

KUKURBOJ KUN FROMAĜO

3 ĝis 4 kukurboj 12 ĝis 15 centimetroj longaj
salita bolanta akvo

30 g da butero
salo kaj pipro
parmesana fromaĝo (parma)

Senŝeligu kaj tranĉu la kukurbojn laŭlonge, kuiru ilin en salita, varma akvo dum kelkaj minutoj aŭ ĝis ili estas molaj, sed firmaj. Forkribri la akvon kaj malvarmigu ilin. Salu kaj pipru kaj fritu en varmega butero. Antaŭ ol surtabligi sur ŝutu raspitana parmesan fromaĝon.

KUKURBO KREMIGITA

1 mezgranda kukurbo
1 supkulero da salo
30 g da margarino aŭ graso
30 g da faruno
1 tekulero da cepo, hakita

pinĉo da papriko
1 supkulero da vinagro
2 supkuleroj da acida kremo
aŭ 1 ovo, batita
1 supkulero da aneto

Hungarujo "X"**Hispanujo****LEGOMOJ**

Senŝeligu la kukurbon, elprenu la semojn. Raspu ĝin sur kruda raspilo kaj miksu kun 1 supkulero da salo. Lasu tion dum 10 minutoj. En kaserolo fandu margarinon aŭ grason, fritu la cepon kaj farunon. Laŭdeziere aldonu iomete da papriko. Premu la malsekecon el la kukurbo kaj aldonu al la faruno kun iomete da akvo, kirlu ĝis ĉio estas glata. Kuiretu tre malrapide dum 10 ĝis 15 minutoj aŭ ĝis moligo. Por ne pulpigxi la kukurbon aldonu la vinagron. La kukurbo devas ne kaĉigi, sed resti en stroj. Aldonu la kremon aŭ batitan ovon, (sed tio devas nur kuireti), kaj garnu per pecetigita aneto.

Britujo**LEGOMOJ DIVERSSPECAJ**

480 g da malgrandaj terpomoj,
se eble printempaj terpomoj
120 g da fazeoletoj verdaj,
tranĉitaj
120 g da frešaj pizoj
180 g da tomatoj, tranĉitaj
1 malgranda florbrasiko,
partigita
salo kaj pipro

120 g da malgrandaj
karotoj, netranĉitaj
120 g da pastinakoj,
tranĉitaj
120 g da cepoj, tranĉitaj
akvo
1 supkulero da faruno
30 g da butero

En kaserolo fritu la cepojn en la fandita butero ĝis ili estas or-brunaj. Aldonu la farunon, miksu bone. Enmetu la preparitajn legomojn kaj iomete da akvo, kuiru kaj kuiretu je malalta varme dum 1 horo. Salu kaj pipru laŭ gusto.

LEGOMA KAREO

Bahamoj "X"
Olkidentaj Indioj

2 tasoj da kuiritaj diverspecaj
legomoj
½ l da legoma akvo
90 g da cepo, tranĉita
60 g da sekvinberetoj

1 tekulero da muskato
2 tekuleroj da karea pulvoro
1 tekulero da bruna sukero
1 supkulero da faruno
graso aŭ oleo

En kaserolo fandu la grason aŭ oleon, fritu la cepon, aldonu sukeron, farunon kaj fritu ĝis densiĝo. Enmetu la karea pulvoron, muskaton kaj fritetu ĝis ĉio estas brunigita. Iom post iom aldonu la legoman akvon, kirlante bone. Aldonu la legomojn kaj la sekvinberetojn. Kuiretu ĝis ĉio estas tute varma. Metu sur varmigitan pladon kaj borderu per kuirita rizo aŭ kaĉitaj terpomoj.

LEGOMA KASEROLO

750 g da terpomoj, ronde
tranĉitaj
750 g da cepoj, haketitaj
750 g da tomatoj, kvaronigitaj
2 dolĉaj verda kapsikoj, sense-
migitaj kaj tranĉitaj
1 ovo por ĉiu persona
olivoleo

Uzu profundan kaserolon aŭ fajrrezistan kaserolon. Varmigu la oleon kaj fritu la cepojn dum 3 minutoj, aldonu la terpomojn kaj fritu dum 3 minutoj. Malaltigu la varmecon kaj fritetu dum proksimume 15 minutoj aŭ ĝis ĉio estas mola. Kirlu de tempo al tempo, tiel, ke ili ne fiksigu al la fundo. Aldonu la tomatojn kaj kapsikojn. Salu, kovru kaserolon kaj stufetu ĝis ĉio estas mola kaj oni havas sufice da saŭco. Rompu la ovojn kaj zorge metu ilin en la kaserolon por poči je la supro. Daŭrigu stufetadon ĝis la ovoj havas la deziratan firmecon. Surtelerig el la kaserolo. Ne aldonu akvon!

MAIZO SUR SPIKO

1 maizspiko por ĉiu persona
salo
akvo

pinĉo da sukero
butero

Forprenu la eksterajn foliojn, lasu sufice da folioj por kovri la spikojn. Fortranĉu la ĉirkaŭajn silkecajn fadenojn, kovru la spikojn per la folioj ne fortranĉitaj, ligu firme per ŝnureto ktp. En kaserolo boligu sufice da akvo por kovri la spikojn, enmetu salon kaj sukeron kaj kiam la akvo bolas, enmetu la spikojn kaj kuiru, kovrita, je alta varmeco dum 10 ĝis 15 minutoj. Elprenu ilin el la akvo, forprenu la foliojn, kovru per fandita butero kaj manĝu la maizon sur la spikoj.

MAIZO SUR SPIKO: FRITAJO

1 maizspiko por ĉiu persona
salo
sukero
1 ovo por 2 spikoj
akvo

lakto
pipro, laŭ gusto
muskato, laŭ gusto
butero por friti

Forprenu la eksterajn foliojn, lasu sufice da folioj por kovri la spikojn. Fortranĉu la ĉirkaŭajn silkecajn fadenojn, kovru la spikojn per la folioj ne fortranĉitaj, ligu firme per ŝnureto aŭ fadeno. En kaserolo boligu sufice da akvo por kovri la spikojn, enmetu salon, sukeron kaj kiam la akvo bolas, enmetu la spikojn, kuiru, kovrita, je alta varmeco dum 10 ĝis 15 minutoj. Prenu la spikojn el la akvo, forprenu la foliojn

CHAK CHUKKA

Tunizio

DAHLIA LEGOMOJ**LEGOMOJ**

kaj kiam duonvarmaj muelu aŭ pistu la deprenitajn grenerojn. Metu ĵa kaon en pelvon, aldonu la batitan ovon aŭ ovojn, salon, pipron kaj muskaton, laŭ gusto, miksu bone kaj se tro densa, aldonu iomete da lakto. La denseco devas esti tiel, kiel por patkukoj. Varmigu buteron en fritilo kaj fritu ĝis la miksaĵo estas or-bruna je ambaŭ flankoj.

Alia metodo estas: Metu la miksaĵon en buterumitan ujon kaj baku ĵe mezalta varmeco dum 20 ĝis 25 minutoj.

MELONGENOJ LAŬ GANAA MANIERO

Ganao

8 melongenoj	$\frac{1}{4}$ l da palma oleo
1 l da akvo	60 g da salita fiŝaĵo
6 mezgrandaj cepoj	salo kaj pipro
240 g da tomatoj	3 merlangoj

Lavu la melongenojn, kuiru ilin en la akvo ĝis moligo kaj senĝeligu. Ronde tranĉu la cepojn kaj tomatojn. Varmigu la oleon kaj fritu cepojn, tomatojn kaj salitan fiŝaĵon, kirlante la tutan tempon. Frotu tra kribrilo kaj metu la kaon en kaserolon kune kun la melongenoj. Lavu, senhaŭtigu kaj senostigu la merlangojn, aldonu al la kaserolo kune kun la akvo en kiu la melangenoj estis kuiritaj. Stufetu je malalta varmeco dum 18 ĝis 22 minutoj, salu kaj pipru laŭ gusto. Surtabligu kune kun rizo.

RIZO KUN PIZOJ

Eburbordo

210 g da bona rizo
210 g da freŝaj pizoj
sen semujoj
 $1\frac{1}{2}$ supkuleroj da butero aŭ
graso
6 kariofiloj

MATAR PULAO

Hindujo

2 malgrandaj pecoj da cinamo
 $1\frac{1}{2}$ tekuleroj da salo
1 tekulero da karvisemoj, laŭ
volo
 $\frac{1}{2}$ tekulero da kurkumo, laŭ volo
4 dl da bolanta akvo

Lavu kaj trempadu la rizon dum 30 minutoj ĝis 1 horo. En peza aluminium kaserolo varmigu la buteron aŭ grason, aldonu cinamon, karifilojn, kaj laudezire, la kurkumon kaj karvisemojn. Fritu je malaltega varmeco dum 1 aŭ du minutoj. Aldonu la lavitan kaj kribritan rizon, salon kaj la pizojn. Kirlu kaj fritetu dum kelkaj minutoj, kirlante la tutan tempon. Aldonu la bolantan akvon, kirlu, kuiru kaj de tiam kuirretu kovrita, je malaltega varmeco sur la supro de la forno, aŭ en la bakforno je malalta varmeco (gaso 4) dum 30 minutoj.

RIZO KUN SEKVINBEROJ

180 g da rizo
 $\frac{1}{2}$ l da akvo
 pinĉo da cinamo
 $\frac{1}{4}$ tekulero da kurkumo
 salo, laŭ gusto

Lavu la rizon bone, metu en kaserolon kun cinamo, kurkumo, salo kaj akvo. Kuiru kaj kuiretu dum 15 minutoj, kirlante de tempo al tempo. Aldonu sekvinberetojn aŭ korintoj aŭ trempaditajn prunojn, citronšelon kaj kuiretu dum 20 minutoj aŭ ĝis la rizo estas mola. Aldonu buteron kaj sukeron kaj kuiretu ankoraŭ dum 1 minuto. Asbesta mato utilus.

RIZO SPICITA

240 g da rizo
 60 g da graso aŭ margarino
 90 g da cepo, hakita
 2 supkuleroj da nuksoj
 raspitaj
 $1\frac{1}{4}$ l da bolanta akvo

En kaserolo fandu la grason aŭ margarinon, fritu la cepon ĝis moliĝo. Aldonu nuksojn, rizon kaj fritu dum 6 minutoj, kirlante la tutan tempon. Aldonu la bolantan akvon, salon, pipron, tomatan saŭcon kaj spicaron, kovru kaserolon kaj kuiretu je malalta varmeco dum 45 ĝis 60 minutoj aŭ ĝis la likvaĵo estas ensorbigit. Forprenu de la varmeco kaj lasu en la kovrita kaserolo dum kelkaj minutoj. Aldonu petroselon kaj salvion. Kovru denove kaj tenu ĝin varma ankoraŭ dum kelkaj minutoj. Surtabligu varman.

SABELIKO (Brasiko)

1 sabeliko de proksimume
 1000 g
 60 g da butero
 bolanta akvo

Fortranĉu la eksterajn foliojn kaj la trunketon. Tranĉu en pecojn kaj surverŝu bolantan akvon. Lasu dum 1 ĝis 2 minutoj. Kribri bone. Metu en kaserolon kun iomete da bolanta akvo, salo, cepo laŭ volo, kuiru kaj kuiretu dum 30 ĝis 50 minutoj aŭ ĝis moliĝo. Aldonu buteron, muskaton, farunon, kuiretu dum 2 minutoj, kirlante la tutan tempon.

Angolo

iomete da raspita citronšelo
 75 ĝis 120 g da sekvinberetoj
 aŭ korintoj, aŭ sekigitaj
 prunoj
 45 g da butero
 sukerso, laŭ gusto

LEGOMOJ

SABELIKO LAŬ ITALA MANIERO

1 kg da sabeliko
 120 g da butero
 120 g da rizo
 buljono aŭ akvo kun ekstrakto

salo
 pinĉo da papriko
 parmesana (parma) fromaĝo,
 raspita
 iomete da cepo, laŭ volo
 bolanta akvo

Fortranĉu la eksterajn foliojn kaj la trunketon. Tranĉu en malgrandajn pecojn kaj surverŝu bolantan akvon. Kribri bone post 2 minutoj. Metu la buteron en kaserolon, aldonu duonon de la lavita kaj brogita rizo, la brasikon kaj la reston de la rizo. Aldonu la buljonon aŭ akvon kun bova ekstrakto, salon, cepon kaj paprikon. Kuiru kaj kuiretu ĝis moliĝo. Dum proksimume 40 ĝis 60 minutoj. Metu en pladon kaj surbutu la raspitan fromaĝon.

Rumanujo

kelkaj korintoj aŭ sekvinberetoj
 salo kaj pipro
 $\frac{1}{2}$ tekulero da spicaro
 1 tekulero da petroselo, hakita
 $\frac{1}{2}$ tekulero da salvio, hakita
 2 supkuleroj da tomata saŭco

SAŪRKRAŪTO

1 kg da saūrkraŭto
 $\frac{1}{2}$ l da akvo aŭ buljono
 1 ĝis 2 cepoj, ronde
 tranĉitaj
 salo

SAUERKRAUT

60 g da porkgraso
 15 g da terpoma faruno
 aŭ 1 raspita terpomo
 malgranda glaso da blanka vino

Lavu la saūrkraŭton. Forkribri la akvon. En kaserolo fandu la grason kaj fritu la cepojn ĝis or-bruniĝo, aldonu la saūrkraŭton, akvon aŭ buljonon, iomete da salo, kuiru kaj kuiretu dum 1 horo. Aldonu la vinon kaj kuiretu dum 30 ĝis 45 minutoj. Aldonu la farunon aŭ raspitan terpomon kaj kuiretu ankoraŭ dum kelkaj minutoj, kirlante la tutan tempon.

Danlando

1 supkulero da faruno
 pinĉo da muskato
 60 g da cepo, laŭ volo
 salo

SEMOLINO VAPOR-
KURITA KUSKUSO

250 g da malmole
 grajneta semolino
 $\frac{1}{2}$ l da bolanta akvo

COUS COUS
AŬ CUS-CUS

pinĉo da salo
 iomete da olivoleo

Malio Kaj
Maŭritanio

"Cous-Cous" estas farita el flava malmole grajneta semolino kaj estas unu el la ĉefaj manĝaĵoj de Norda Afriko.

Metu la semolinon en pelvon, aldonu bolantan akvon, salon kaj oleon. Kirlu bone kaj lasu dum 20 ĝis 25 minutoj. Kirlante de tempo al tempo. Kiam la semolino estas bone ŝvelita, rulu ĝin. En vaporkuirilo preparu legoman supon el iu ajn speco da legomo, kuiru, metu la semolinon en la duan kaserolon, kovru la kaserolon kaj vaporkuiretu dum 2 ĝis 2½ horoj. Prenu la semolinon el la vaporkuirilo tri ĝis kvar foje dum la kuirado kaj rulu ĝin. Ci tiu estas manĝata kun iu ajn viando aŭ fiŝaĵo.

INTERNACIA KUIRLIBRO

SPINACO KREMIGITA

1 kg da spinaco
salo kaj pipro
malmole kuirita ovo aŭ ovoj
pinēo da muskato
pinēo da sukero

STUVAD SPENAT

30 g da butero
 $\frac{1}{6}$ da lakto
salo kaj pipro
30 g da faruno

Svedujo

Bone lavu la spinacon. Metu en kaserolon, salu kaj pipru. Kuiru kaj kuiretu dum 10 minutoj, sen akvo.

Intertempe fandu la buteron, aldonu la farunon kaj fritu dum kelkaj minutoj. Aldonu la lakton, kuiru kaj kuiretu ĝis densiĝo, kirlante la tutan tempon. Salu kaj pipru. Kribri la spinacon kaj haku bone. Miksu kun la saŭco. Aldonu la sukeron kaj muskaton. Garnu per ronde tranĉita ovo.

TERPOMOJ KAJ BRASIKO

720 g da terpomoj	45 g da butero
240 g da brasiko	pinēo da muskato
60 g da cepo, raspita	salo kaj pipro
5 supkuleroj da lakto	akvo

Irlando

Kuiru la terpomojn en iliaj ŝeloj ĝis moliĝo, senŝeligu kaj kaĉigu ilin. Kuiru la brasikon en malmulte da akvo ĝis moliĝo kaj miksu kun la terpoma kaĉo. Metu la miksaĵon en la supran kaserolon de vaporkuirilo, metu bolantan akvon en la suban kaserolon kaj kuiretu je malalteta varmeco por teni ĝin varma. Intertempe intermixu buteron, lakton, cepon, muskaton, salon kaj pipron. Kuiretu en alia kaserolo ĝis la cepo estas mola. Forprenu la miksaĵon de la vaporkuirilo, aldonu la laktan miksaĵon, miksu bone kaj kuiretu dum minuto aŭ du.

TERPOMAJ BULOJ BAKITAJ

6 malgrandaj terpomoj	1 ovo
2 tekuleroj da petroselo,	salo
hakita	pipro

Israelo

Senŝeligu, kuiru kaj kuiretu la terpomojn. Forkribri la akvon, kaj kaĉigu ilin. Aldonu la petroselon, batitan ovon, salon, pipron, kaj miksu bone. Formu bulojn je grandeco de grandaj ĉerizoj. Metu sur grusumitan bakpladon, tiel, ke ili ne tušu unu la alian. Baku en varmigita bakforno je malalta varmeco dum 25 minutoj.

TERPOMOJ KUN ŜINKO KAJ AGARIKOJ

720 g da kuiritaj, ronde tranĉitaj terpomoj
60 ĝis 120 g da agarikoj, hakitaj

POMME DE TERRE A LA FORESTIERE

60 ĝis 120 g da ŝinko, hakita
iomete da lakto
butero
salo kaj pipro

Francujo

LEGOMOJ

En kaserolon metu alternajn tavolojn da terpomoj, ŝinko, agarikoj, finante per terpomoj. Salu kaj pipru ĉiun tavolon. Ŝmiru per butero kaj aldonu iomete da lakto. Varmigu bakfornon kaj baku dum 45 minutoj je mezalta varmeco (gaso 4).

TERPOMAJ KNEDBULOJ

500 g da terpomoj, kuiritaj	$\frac{1}{6}$ da lakto
240 g da faruno	salita bolanta akvo
2 ovoj, batitaj	graso
240 g da tritikaj grenoj (semolino)	1 cepo, ronde tranĉita

BRAMBOROVÉ KULÍČKY SMAZENÉ

Čehoslovakio "X"

Raspu la terpomojn, kuiritajn la antaŭan tagon. Aldonu la farunon, ovojn, tritikajn grenojn kaj miksu kun la lakto ĝis firmeco. Knedu la miksaĵon bone sur kneda tabulo. Tranĉu en pecojn je grandeco de citrano, formu bulojn per la manoj, metu ilin en la bolantan, salitan akvon kaj kuiru dum 15 ĝis 20 minutoj, turnu ilin per kulero ĉiuflanke de tempo al tempo. Elprenu la knedbulojn kaj metu ilin sur varman pladon.

En fritilo fandu la grason kaj fritu la cepon. Duonigu la knedbulojn kaj kovru ilin per la graso en kiu la cepo estis fritita. Ci tiuj knedbuloj estas mangataj kun rostita porkajo.

TERPOMA OMLETO

1 kg da terpomoj	3 supkuleroj da faruno
3 ovoj, batitaj	salo, laŭ gusto
3 supkuleroj da acida kremo, aŭ lakto	butero kaj porkgraso en egalaj kvantoj
1 cepo, raspita, laŭ volo	

KARTOFFELPUFFER

Germanujo

Senŝeligu kaj lavu la terpomojn. Raspu ilin kaj metu sur kribrilon, tiel, ke la likvaĵo tragutas. Miksu tuj kun faruno, salo, kremo aŭ lakto, la batitaj ovoj kaj laudezire la cepo. En fritilo varmegigu la buteron kaj grason, aldonu 1 supkuleron de la miksaĵo, skuu, tiel, ke la miksaĵo kovras la fritilon kaj fritu je ambaŭ flankoj ĝis or-bruniĝo. Metu sur varmigitan pladon por friti pluajn omletojn aŭ mangu tuj kun salo aŭ raspita fromaĝo.

TUBERAJ HELIANTOJ KAJ FABOJ

4 ĝis 6 tuberaj heliantoj	$\frac{1}{2}$ l da faba elbolaĵo aŭ kremo
300 g da faboj	suko el $\frac{1}{2}$ de citrono
2 supkuleroj da olivoleo	1 tekulero da petroselo, hakita
1 supkulero da maiza faruno	salo, laŭ gusto
1 supkulero da vinagro	

Kuiru kaj kuiretu la fabojn en salita akvo ĝis moligo. Forkribru la akvon kaj retenu $\frac{1}{2}$ de litro. Lavu kaj skrapu la heliantojn. Metu ilin en malvarman akvon miksitajn kun 1 supkulero da vinagro, tio retenos la koloron kaj lavetu ilin antaŭ kuirado. Metu ilin en kaserolon kun bolanta, salita akvo, kovrante ilin kaj kuiru kaj kuiretu dum 40 minutoj aŭ ĝis moligo. En kaserolo varmigu la oleon, fritu la maizan farunon, aldonu la faban elbolaĵon aŭ la kremon, citronsukon kaj petroselon, kirlu bone. Kiam la saŭco estas glata, aldonu la legomojn, kuiretu, kirlante la tutan tempon ĝis ĉio estas kovrita per la saŭco.

Turkujo

SAŬCOJ

AGARIKA SAŬCO

6 ĝis 8 agarikoj	$1\frac{1}{2}$ supkuleroj da faruno
60 g da cepo	$\frac{1}{2}$ l da akvo
60 g da graso	

Pecetigu la agarikojn. Varmigu la grason kaj fritetu la agarikojn kaj cepon ĝis ili estas or-brunaj. Aldonu la farunon kaj fritetu, kirlante, ĝis glatiĝo. Iom post iom aldonu la akvon kaj kuiretu dum 10 minutoj, kirlante la tutan tempon.

Sovet-Unio "X"

AJLA SAŬCO

1 ĝis 2 ajlerojoj	2 supkuleroj da vinagro
1 tranĉaĵo da pano	2 supkuleroj da olivoleo
kelkaj gutoj da citronsuko,	
laŭ volo	salon
	pipro

Raspu la ajleron aŭ ajlerojojn. Trempu la panon en iomete da akvo. Elpremu la superfluan akvon kaj pecetigu. Intermiksuj ajleron, panon, vinagron, oleon, salon kaj pipron kaj kirlu bone. Laŭdezipu aldonu kelkajn gutojn da citronsuko. Uzata por fiŝaĵo.

Grekio

ANČOVA KAJ OVA SAŬCO

30 g da butero	8 ančovaj tranĉaĵoj
30 g da faruno	3 ovoj, malmole kuiritaj
$\frac{1}{2}$ l da akvo	2 supkuleroj da paneroj
2 supkuleroj da vinagro	salon kaj pipro
1 supkulero da oleo	1 supkulero da petroseolo,
	hakita

Kuiru la ovojn malmole dum 12 minutoj. En kaserolo varmigu la buteron, aldonu la farunon kaj fritetu dum kelkaj minutoj. Aldonu la akvon kaj kuiru ĝis densiĝo kirlante la tutan tempon. Seneligu la ovojn kaj haketu ilin kaj la ančovajn tranĉaĵojn. Forprenu la saŭcon de la varmeco, enmetu la miksaĵon de ovoj kaj ančovoj kaj la reston de la ingrediencoj, miksu bone.

SARDELLENSOSSE

Aŭstrujo

30 g da butero	8 ančovaj tranĉaĵoj
30 g da faruno	3 ovoj, malmole kuiritaj
$\frac{1}{2}$ l da akvo	2 supkuleroj da paneroj
2 supkuleroj da vinagro	salon kaj pipro
1 supkulero da oleo	1 supkulero da petroseolo,
	hakita

INTERNACIA KUIRLIBRO

ANETA SAŪCO

30 g da butero
15 g da faruno
 $\frac{1}{2}$ l da buljono
2 supkuleroj da aneto, hakita

$\frac{1}{2}$ supkuleroj da vinagro
iomete da sukero, laŭ gusto
1 ovoflavo, batita
salo

Varmigu la buteron, aldonu la farunon kaj fritu ĝis kiam tio estas bone miksite, kirlante de tempo al tempo. Iom post iom aldonu la buljonon kaj kuiretu dum 10 minutoj, kirlante la tutan tempon. Aldonu la aneton, vinagron kaj sukeron. Salu. Forprenu de la varmeco kaj aldonu la batitan ovoflavon, kirlu bone.

AVOKAD-PIRA SAŪCO

1 matura avokada piro
1 supkulero da vinagro
2 supkuleroj da olivoleo
1 tekulero da raspita cepo

1 supkulero da citronsuko
salo
piro

Per forklo kaćig la piron aŭ frotu tra kribriolo. Aldonu vinagron, olivoleon, citronsukon, salon, pipron kaj laudezire la cepon. Miksu bone.

BEARNEZA SAŪCO

1 ŝaloto aŭ malgranda cepo
2 supkuleroj da blanka vino
1 supkulero da estragona vinagro
3 supkuleroj da blanka vinagro

salo, piro kaj papriko
100 ĝis 120 g da butero
3 ovoflavoj
citronsuko

Haketu la ŝaloton aŭ cepon kaj metu en kaserolon kune kun vino, vinagroj, salo, piro kaj papriko. Kuiru kaj kuiretu ĝis la likvaĵo estas malpliigita ĝis du-trionoj. Kribri kaj lasu duonvarmiĝi. Iom post iom aldonu la batitajn ovoflavojn, miksu bone. Metu la kaserolon en alian kaserolon kun bolanta akvo kaj vaporkuiru, kirlante la tutan tempon. La saūco devas ne kuirigi. Iom post iom aldonu la buteron laŭ malgrandaj pecoj kaj kiam la tuta butero estas uzita, forprenu la kaserolon de la varmeco kaj aldonu kelkajn gutojn da citronsuko.

BEŠAMELA SAŪCO

30 g da butero
 $\frac{1}{2}$ l da lakteto
salo kaj piro
30 g da faruno

iomete da cepo, hakita
iomete da celerio, hakita
iomete da karoto, hakita

En kaserolo kuiru la lakton kun la legomoj kaj forprenu de la varmeco, sed tenu tion varma dum kelkaj minutoj.

Svedujo

Kubo

Francujo

Francujo

Francujo

ORLIKINA SAŪCO

En alia kaserolo varmigu la buteron, forprenu de la varmeco, aldonu la farunon kaj miksu bone. Remetu sur la varmecon kaj fritetu dum kelkaj minutoj, ne brunigante la farunon. Denove forprenu la kaserolon de la varmeco kaj iom post iom enmiksu la kribritan malvarman lakton. Kuiru kaj kuiretu, kirlante per ligna kulero ĝis glatiĝo. Salu kaj pipru. Se bulplena batu forte.

BRUNA SAŪCO

1 supkulero da bruna faruno
150 g da cepoj, haktitaj
60 g da butero aŭ margarino

$\frac{1}{2}$ l da varma akvo
1 tekulero da vorcestera saūco
salo
piro

Varmigu la buteron aŭ margarinon, aldonu la cepojn, farunon kaj miksu bone. Fritetu ĝis la faruno estas malhele bruna. Iom post iom aldonu la varman akvon, kirlu bone kaj kuiretu ĝis densigo. Aldonu la vorcesteran saūcon, salu kaj pipru.

CEPA SAŪCO

500 g da cepoj
bolanta akvo
90 g da butero
 $\frac{1}{2}$ l da bešamela saūco

ZWIEBELSAUCE

salo
piro
pineto da sukero
4 supkuleroj da kremo aŭ
blanka vino kaj 1 kariofilo

Senſeligu kaj ronde tranĉu la cepojn. Blankigu ilin en bolanta akvo dum 10 minutoj. Forkribri la akvon kaj stufetu ilin en 30 gramoj da butero ĝis moligo, ne brunigante ilin. Aldonu la bešamelan saūcon, salon, pipron kaj sukeron kaj kuiretu dum 25 minutoj. Frotu tra kribriolo, remetu en kaserolon, kuiru kaj kiam la saūco estas varma, aldonu la reston de la butero laŭ malgrandaj pecoj, la kremon aŭ la vinon. Se vino estas uzata, aldonu 1 kariofilon kune kun salo kaj piro.

COKOLADA SAŪCO

$\frac{1}{2}$ l da lakteto
60 g da ĉokolado, raspita
 $\frac{1}{2}$ tekulero da vanila ekstrakto

2 tekuleroj da sukero
2 supkuleroj da kremo aŭ
1 ovoflavo, batita

Lihtenstejno

En vaporkuirilo boligu la lakton. Aldonu la ĉokoladon, kirlu bone kaj vaporkuiru dum 5 minutoj. Forprenu de la varmeco, aldonu vanilan ekstrakton, sukeron kaj batitan kremon aŭ la ovoflavon. Kirlu bone. Vaporkuiretu ankoraŭ dum 2 minutoj.

DOLČA KAJ ACIDA SAŪCO

60 gis 90 g da hakita ananaso
aŭ 60 gis 90 g da mustardaj
marinaĵoj (por pli spica gusto)
 $\frac{1}{2}$ tekuleroj da sojsaŭco
 $\frac{1}{4}$ da akvo
salo
2 tekuleroj da oleo
2 supkuleroj da vinagro

Intermixu vinagron, sukeron, tomatan kaon aŭ kecupon, maizan farunon, salon kaj sojsaŭcon kun la akvo. Metu en kaserolon kaj kuiru ĝis densiĝo. Aldonu oleon kaj daŭrigu kuiradon dum kelkaj minutoj. Forprenu de la varmeco kaj aldonu la ananason aŭ mustardan marinaĵon kaj cepojn.

FIŠA SAŪCO

$\frac{1}{2}$ da fišelbalajo
1 tekulero da preparita
mustardo
1 laŭra folio
pinĉo da raspita muskato

En kaserolo varmigu 30 gramojn de la butero, aldonu farunon kaj fritu dum kelkaj minutoj. Iom post iom aldonu la fišelbalajon, kuiru kaj kuiretu ĝis densiĝo. Aldonu la reston de la ingrediencoj kun escepto de la petroselo kaj kuiretu dum 10 minutoj. Kribri kaj aldonu la petroselon.

HISPANA SAŪCO

30 g da butero
60 g da lardo
60 g da cepo
60 g da karoto
60 g da agarikoj

Pecetigu la lardon kaj fritu en la varmigita butero. Pecetigu cepon, karoton, agarikojn, aldonu al la lardo kaj fritetu ĝis or-bruniĝo. Aldonu la farunon, fritetu ĝis glatiĝo, kirlante la tutan tempon. Aldonu la akvon kaj kuiretu dum duonhoro. Kvaronigu la tomaton kaj enmetu kune kun la ŝereo. Kuiretu dum 12 minutoj. Frotu la saŭcon tra kribriko. Salu kaj pipru. Revarmigu antaŭ ol surtabligi.

Cinujo

$\frac{1}{2}$ supkuleroj da sukero
 $\frac{1}{2}$ supkulero da tomata kaço
aŭ kecupo
2 tekuleroj da maiza faruno
60 g da cepo, hakita aŭ
printempaj cepoj aŭ marinitaj
cepoj

Belgujo

2 tekuleroj da petroselo, hakita
60 g da butero
30 g da faruno
1 supkulero da citronsuko
salo kaj pipro

Hispanujo

30 g da faruno
3 dl da akvo, bolanta
120 g da tomato, senŝeligita
2 supkuleroj da ŝereo
salo kaj pipro

OBLIBRE SAŪCOJ

HOLANDA SAŪCO

2 ovoflavoj
90 g da butero
2 supkuleroj da vinvinagro

Uzu vaporkuirilon por tio. La akvo en la suba kaserolo devas esti varma, sed neniam bolanta. Metu vinagron, akvon, salon kaj pipron en la supran kaserolon, boligu aparte ĝis oni havas 1 supkuleron da likvajo. Malvarmigu, aldonu la ovoflavojn kaj 30 gramojn de la butero. Kirlu bone kaj metu kaserolon sur la suban kaserolon, kiu enhavas la varman akvon. Kuiru je malalteta varmeco, kirlante la tutan tempon ĝis la saŭco estas iomete densa. Daŭrigu kirladon dum la kuirado. La akvo *neniam* estu bolanta. Iom post iom aldonu la reston de la butero laŭ malgrandaj pecoj. Se ĝi fariĝos tro densa, aldonu iomete da malvarma akvo, tiel, ke la saŭco kuirigas malrapide. Kiam la butero estas enmiksita kaj tute fandita, forprenu de la varmeco kaj aldonu la citronsukon. Kirlu.

KAPORA SAŪCO

15 g da margarino aŭ butero
30 g da faruno
 $\frac{1}{2}$ da buljono, bolanta
30 kaporoj

Varmigu la margarinon aŭ buteron, aldonu la farunon kaj fritu dum 2 ĝis 3 minutoj. Iom post iom aldonu la bolantan buljonon kaj kiam la saŭco estas glata, aldonu la kaporojn, sukeron, vinagron kaj vinon. Kuiretu dum 10 minutoj. Forprenu de la varmeco, enmetu la batitan ovoflavon, salu kaj pipru laŭ gusto.

KAPSIKETA SAŪCO

240 g da ruĝaj
kapsiketoj fruktoj
6 dl da bolanta akvo
2 supkuleroj da lardgraso

Lavu la kapsiketojn kaj elprenu la semojn. Metu ilin en kaserolon, aldonu bolantan akvon kaj kuiretu ĝis moligo. Kribri kaj retenu la akvon. Frotu la kapsiketojn tra kribriko kaj remetu la kaon en la elbalajon, aldonu la saman kvanton da malvarma akvo. Varmigu la grason, aldonu la farunon kaj fritu dum 1 aŭ 2 minutoj, aldonu al la saŭco kune kun la tomata kaço kaj sukeron, kuiru ĝis densiĝo, kirlante la tutan tempon. Salu kaj pipru laŭ gusto.

Nederlando

2 supkuleroj da akvo
1 supkulero da citronsuko
salo kaj pipro

Finnlando

1 supkulero da vinagro
1 supkulero da blanka vino
pinĉo da sukeron
1 ovoflavo
salo kaj pipro

Meksiko

1 supkulero da tomata kaço
1 supkulero da faruno
salo kaj pipro, laŭ gusto
iomete da sukeron

INTERNACIA KUIRLIBRO

KAŠTANA SAŪCO

120 g da kaštanoj
 $\frac{1}{4}$ l da lakto
 akvo

Britujo

$1\frac{1}{2}$ supkuleroj da maiza faruno,
 miksita kun iomete da lakto
 salo kaj pipro

Senſeligu la kaštanojn. Trempadu ilin en bolanta akvo por kovri dum 5 ĝis 8 minutoj, senhaŭtigu. Kuiru kaj kuiretu ilin en salita akvo por kovri dum 1 horo. Forkribru la akvon kaj frotu la kaštanojn tra kribriko. Salu kaj pipru la kaçon. Boligu la lakton, aldonu la miksiton farunon, kuiretu, kirlante la tutan tempon ĝis glatiĝo kaj aldonu la kaçon. Kuiretu ankorau dum 5 minutoj.

KEMBRIĜA SAŪCO

3 ĝis 4 ovoflavoj da malmole
 kuiritaj ovoj
 4 anêvoj
 1 supkulero da kaporoj
 2 supkuleroj da preparita
 mustardo

Britujo

pinco da papriko
 1 tekulero da petroselo, hakita
 1 tekulero da herbaro
 3 supkuleroj da olivoleo
 1 supkulero da vinagro

Pecefigu la ovoflavojn, anêvojn kaj kaporojn kaj intermixu kun mustardo, papriko, petroselo kaj herbaro. Iom post iom aldonu la oleon kaj vinagron, kirlante la tutan tempon.

Manĝu kun malvarma viando.

KRENA SAŪCO

4 supkuleroj da acida kremo
 aŭ vinvinagro
 1 supkulero da kecupo

Usono

1 tekulero da mustardo
 1 supkulero da raspita kreno
 pinco da salo

Intermixu ĉiujn ingrediencojn kaj forte batu ilin ĝis ĉio estas bone miksite.

KREOLA SAŪCO

2 supkuleroj da butero
 60 g da cepo, hakita
 1 malgranda verda kapsiko,
 hakita
 1 malgranda ruĝa kapsiko,
 hakita
 90 g da agarikoj, ronde
 tranĉitaj
 iomete da akvo

Bolivio

$\frac{1}{4}$ l da buljono aŭ akvo kun
 bova ekstrakto
 4 supkuleroj da tomata kaço
 salo, laŭ gusto
 $\frac{1}{2}$ tekulero da papriko
 1 supkulero da faruno

SAŪCOJ

SAŪCOJ

En kaserolo varmigu la buteron kaj fritu la cepon dum 4 minutoj. Aldonu la kapsikojn kaj agarikojn kaj fritetu dum 8 ĝis 10 minutoj. Aldonu la buljonon, tomatkacon, salon, paprikon kaj kuiretu je malalteta varmeco dum 25 minutoj en kovrita kaserolo, kirlante de tempo al tempo. Miksu la farunon kun iomete da akvo, aldonu al la saūco kaj kuiretu ĝis densigo, kirlante la tutan tempon.

KUKUMA SAŪCO

Usono

$\frac{1}{4}$ l da kremo, batita
 1 tekulero da cepo, raspita
 2 supkuleroj da vinagro
 pinco da pimento

salo kaj pipro
 1 malgranda kukumo, senſeligita
 kaj pecetigita

Intermixu la ingrediencojn bone. Metu en malvarman lokon aŭ fridujon.

KAREA SAŪCO

Hindujo

60 g da butera graso
 90 g da tomato, tranĉita
 1 supkulero da karea pasto
 $\frac{1}{4}$ l da buljono
 iomete da sukero
 30 g da sekvinberoj
 salo

120 g da cepo, hakita
 1 supkulero da karea pulvoro
 1 supkulero da faruno
 1 supkulero da raspita aŭ
 sekigita kokoso
 1 supkulero da citronsuko
 pipro

Pura butera graso estas uzata en hinduaj manĝaĵoj. Varmigu buteron en kaserolo, forprenu de la varmeco kaj malvarmigu.

Varmigu la buteran grason kaj fritu cepon, tomaton karean paston kaj karean pulvordon. Aldonu la farunon, kirlante bone kaj fritu dum kelkaj minutoj. Enmetu la buljonon, kuiru kaj kuiretu ĝis densigo. Aldonu la reston de la ingrediencoj kaj kuiretu ĝis la saūco estas densa kaj glata.

LEGOMA SAŪCO

SANFAJNA

Hispanujo

4 grandaj tomatoj, senſeligitaj
 2 mezgrandaj cepoj
 2 pimentoj
 salo kaj pipro

120 g da agarikoj
 1 malgranda kukurbo
 1 ajlero
 oleo por friti

Haketu ĉiujn legomojn. Fritu ilin en varmega oleo ĝis densigo. Salu kaj pipru la saūcon.

Surtabligu kun vianda, fiŝa aŭ legomaj manĝaĵoj.

MENTA SAŪCO

4 supkuleroj da mento
 $\frac{1}{6}$ da vinagro

Lavu, sekigu kaj haketu la menton. Intermiksu sukeron kun vinagro kaj aldonu al la mento. Kirlu. Lasu dum 2 ĝis 3 horoj.

MUSTARDA SAŪCO

3 ovoj
 1 supkulero da vino aŭ vinagro
 8 supkuleroj da kremo aŭ lakto

Intermixu ĉiujn ingrediencojn en pelvon kun escepto de la butero. Metu la pelvon en kaserolon kun bolanta akvo, vaporkuiru kaj batu la miksaĵon ĝis ĝi densiĝas. Prenu la kaserolon de la varmeco kaj daŭrigu la batardon dum kelkaj minutoj. Aldonu la buteron kaj kirlu ĝis la butero estas fandita. Surtabligu en varma stato kune kun fiŝaĵo, malmole kuiritaj ovoj aŭ asparago.

OKZALA SAŪCO

480 g da okzalo
 30 g da faruno
 30 g da graso

Lavu kaj haketu la okzalon. En kaserolo varmigu la grason, aldonu la okzalon kaj la farunon kaj fritu dum 2 minutoj aŭ ĝis la faruno estas or-bruna. Iom post iom aldonu la buljonon aŭ akvon, kirlante la tutan tempon ĝis la miksaĵo estas glata. Kuiretu dum 1 horo. Aldonu la batitan ovon antaŭ ol surtabligi.

OLIVA SAŪCO

1 cepo
 1 ajlero
 2 supkuleroj da olivoleo
 1 tomato, senſeligita
 $\frac{1}{6}$ da buljono aŭ iomete da vianda saūco
 8 ĝis 10 verdaj olivoj

Tranĉetu la legomojn kaj raspu la ajleron. Fritu tiujn en la oleo, kun escepto de la tomato ĝis ili estas preskaŭ molaj. Aldonu la tomaton kaj fritetu ĝis moleco. La legomoj devas ne frakasiĝi. Tranĉu la olivojn en longajn striojn, elprenu la kernojn. Se la olivoj estas tro salaj, trempadu ilin dum kelkaj minutoj en bolanta akvo; forkribu la akvon. Aldonu la striojn de la olivoj kaj la reston de la ingrediencoj al la saūco kaj kuiretu ankoraŭ dum kelkaj minutoj.

Britujo

2 supkuleroj da sukero

OVA KAJ CITRONA SAŪCO

4 ovoflavoj aŭ 2 ovoj
 salo
 pipro

En pelvo batu la ovojn ĝis firmeco. Iom post iom aldonu la citronsukon kaj buljonon, kirlu la tutan tempon. Vaporkuiru ĝis densiĝo, ne boligante. Forprenu de la varmeco kaj salu kaj pipru laŭ gusto.

Hungarujo "X"

1 supkulero da mustardo
 15 g da butero aŭ margarino
 1 supkulero da sukero

PANA SAŪCO

$\frac{1}{1}$ da lakto
 1 malgranda cepo
 pinĉo da maciso
 60 g da paneroj

En kaserolo kuiru lakton, cepon, macison, aldonu la panerojn kaj kuiretu dum 20 minutoj, kirlante de tempo al tempo. Forprenu de la varmeco, elprenu la cepon kaj aldonu buteron, salon, pipron kaj laudezire la kremon. Kirlu bone.

Hungarujo "X"

$\frac{1}{2}$ da buljono aŭ akvo
 1 ovo

PETROSELA SAŪCO

30 g da margarino
 3 supkuleroj da faruno
 2 supkuleroj da petroselo, haketita

Čehoslovakio "X"

En kaserolo varmigu la margarinon, aldonu la farunon kaj fritetu dum 1 minuto. Aldonu petroselon kaj fritetu dum kelkaj minutoj. Forprenu de la varmeco, aldonu la malvarman akvon aŭ buljonon. Kirlu ĝis tio estas glata. Aldonu la varman akvon, salon, pipron kaj macison laŭ gusto kaj kuiretu dum 15 minutoj.

Portugalujo

1 verda kapsiko
 1 kapsiketo
 aromaj herboj (bouquet garni)
 1 supkulero da vinagro
 iomete da hakita petroselo
 salo kaj pipro
 3 supkuleroj da madejro

POMA SAŪCO

500 g da pomoj
 60 g da sukero, laŭ gusto
 2 kariofiloj

Nederlando

Senſeligu, senkorigu kaj tranĉetu la pomojn. Metu ilin en kaserolon kune kun sukero, kariofiloj kaj akvo. Kuiretu je malalta varmeco dum 1 ĝis $1\frac{1}{2}$ horoj ĝis la pomoj pulpiĝas, kirlante de tempo al tempo. Elprenu la kariofilojn. Asbesta mato utilus.

4 supkuleroj da citronsuko
 3 supkuleroj da buljono aŭ fiſelbalajo

Germanujo

1 supkulero da kremo, laŭ volo
 15 g da butero
 salo kaj pipro

$\frac{1}{2}$ l da varma akvo
 $\frac{1}{2}$ l da akvo aŭ buljono
 salo kaj pipro
 pinĉo da pulvormaciso

30 g da butero
 2 supkuleroj da akvo

SAŪCO DE RUĜAJ RIBOJ KAJ KRENO

Raspita ŝelo de 1 oranĝo
 $\frac{1}{2}$ l da orangsuko
 raspita ŝelo de 1 citrono
 suko el 1 citrono

En kaserolon metu ĉiujn ingrediencojn kaj kuiru je malalta varmeco ĝis glatiĝo. Oni povas vaporkuiriri ĉi tiun saŭcon. Metu ĉiujn ingrediencojn en pelvon kaj vaporkuiru ĝis glatiĝo. La saŭco povas esti kribrita, laŭdezire.

SALVIA KAJ CEPA SAŪCO

120 g da cepoj, hakitaj
 $\frac{1}{2}$ l da buljono
 60 g da paneroj

Varmigu buteron kaj fritu la cepojn ĝis or-bruniĝo. Aldonu buljonon, panerojn, salvion kaj pipron. Kuiru kaj kuiretu dum 15 minutoj. Salu laŭ gusto.

TOMATA SAŪCO

5 grandaj frešaj aŭ
 5 ladskatoligitaj tomatoj
 $\frac{1}{4}$ l da tomata elbolaĵo aŭ
 likvajo el la ladskatolo
 1 lardtranĉaĵo
 1 ĝis 2 ajlerojoj
 pinĉo da sukero

Kubigu la cepon, karoton, lardon kaj raspu la ajlerojn. Fritu ilin en la varmigita butero, ne brunigante, skuante de tempo al tempo. Aldonu la tomatojn kaj kuiretu dum kelkaj minutoj. Skatoligitaj tomatoj bezonas malpli da kuirado ol la frešaj. Kuiru malrapide, ĉar tio plibonigas la guston de la saŭco. Miksu farunon kun la buljono, aldonu al la saŭco kune kun la laŭra folio kaj kuiretu dum 30 minutoj. Kirlu de tempo al tempo. Frotu tra kibrilo aŭ batu per ligna kulero. Salu, pipru kaj sukeru. Por legoma saŭco ellasu la lardon.

VINGELESAS

3 supkuleroj da gelateno de
 ruĝaj riboj
 1 supkulero da raspita kreno
 60 g da sukero

Norvegujo**VANILA SAŪCO**

$\frac{1}{2}$ l da varma lakto
 $\frac{1}{2}$ l ĝis 2 supkuleroj da sukero
 vanilo aŭ vanila ekstrakto
 malgranda peco da butero

SAŪCOJ**Danlando**

1 ovoflavo
 $\frac{1}{2}$ l da kremo, batita aŭ
 1 tekulero da maiza faruno,
 miksitaj kun lakto

En pelvo batu la ovoflavon kaj sukeron. Uzu vaporkuirilon kun bolanta akvo, enmetu la pelvon, kirlu, aldonu la varman lakton, buteron, vanilon kaj vaporkuiretu ĝis la saŭco densiĝas, kirlante la tutan tempon. Se kremo estas uzata, forprenu de la varmeco, malvarmigu kaj enmixsu la batitan kremon.

Se maiza faruno estas uzata, aldonu la farunon al la saŭco kaj vaporkuiretu ankoraŭ dum 3 minutoj, kirlante la tutan tempon. Ne boligu la saŭcon.

VINAGRA SAŪCO

2 supkuleroj da vina, cidra
 aŭ estragona vinagro
 pipro, laŭ gusto

SAUCE VINAIGRETTE

5 supkuleroj da oliva oleo
 pinĉo da salo

Francujo

Intermixu ĉiujn ingrediencojn en pelvon.

Italujo

1 karoto
 malgranda cepo
 1 laŭra folio
 30 g da butero
 15 g da faruno
 salo
 pipro

OVAJOJ

OMLETO BAKITA

4 ovoj
 $\frac{1}{2}$ tekulero da salo
 pinco da blanka pipro

Batu la ovojn kune kun salo, pipro, aldonu kremon kaj kirlu. Veru en bone buterumitan fritilon aŭ bakpladon. Baku en bakforno je mezalta varmeco dum 15 ĝis 20 minutoj aŭ ĝis or-bruniĝo. Metu sur varman pladon, farĉu duonon kaj kovru per la alia duono de la omleto. Se uzante teleron metu la farĉaĵon sur la tutan omleton. Ekmangū tuj.

Omletaj farĉaĵoj: Kremigita asparago aŭ spinaco
 kremigitaj agarikoj
 kremigita omaro aŭ salikokoj
 kremigitaj pankreasoj

OMLETO FRITITA

$\frac{1}{2}$ ĝis 2 ovoj por ĉiu persono
 salo kaj pipro

Batu la ovojn en pelvo. Ne forgesu rompi ilin aparte super tason, pro la okazo ke iu ovo estas putra, antaŭ ol meti ilin en la pelvon. Aldonu pinēon da salo kaj pipro kaj 1 supkuleron da akvo por 2 ovoj. Varmigu malgrandan pecon da butero en malgranda fritilo, enveršu la ovojn kaj fritu dum 1 minuto post kiam la malsupro firmiĝis. Malfiks la miksaĵon de la rando de la fritilo kaj fritu rapide, klinigante la fritilon de flanko al flanko, tiel, ke la likva ovo fluas suben, kaj fritu. Kiam la ovo estas tiel firma kiel estas dezirate, glitigu vian spatelon sub la omleto kaj movu ĝin for de la tenilo kaj metu la omleton sur varman pladon. Garnu per petroselo.

Ne uzu pli ol 4 ovojn dum 1 fritado, ĉar la fritado bezonas tro da tempo kaj la omleto iĝas seka.

OVOJ BAKITAJ

2 ajleroj
 1 granda hispana cepo
 2 dolēaj ruĝaj kapsikoj
 3 supkuleroj da olivoleo
 60 g da hakita ŝinko
 240 g da tomatoj,
 senzeligitaj

HUEVOS A LA FLAMENCA

120 g da hispana ajla kolbaso
 150 g da pizo, frešaj aŭ
 frostigitaj
 salo
 pipro
 2 ĝis 3 kuiritaj terpomoj
 6 ovoj

Hispanujo

OVATOJ

Haketu la ajlerojn kaj ronde tranĉu la cepon kaj ruĝajn kapsikojn. Fritu ajlerojn kaj cepon en olivoleo dum proksimume 3 minutoj. Aldonu ŝinkon kaj hakitajn tomatojn. Fritu dum 5 minutoj, aldonu kolbason kaj pizojn. Salu kaj pipru kaj fritu ankoraŭ dum 5 minutoj. Aldonu kubigitajn terpomojn, kirlu kaj fritetu je malalta varmeco ĝis estas tute varma.

Metu en malprofundan fajrrezistan kaserolon, amasigu je la rando. Rompu la ovojn kaj aranĝu ilin individue en la centro de la kaserolo. Sur ĉiun ovon per salo, pipro kaj iomete da oleo. Metu tranĉaĵojn da ruĝa kapsiko sur la supro. Baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco dum 8 ĝis 10 minutoj aŭ ĝis la ovoj estas firmaj.

OVOJ BAKITAJ

4 ovoj
 4 supkuleroj da kremo

Buterumu 4 ujetojn. Metu 1 ovon en ĉiun ujeton, salu kaj pipru kaj kovru per kremo. Aŭ baku dum 10 ĝis 12 minutoj je malalta varmeco (gaso 3) aŭ vaporkuiru ilin super kaserolo de varma akvo.

Varioj: Aldonu asparagajn pintojn al la ovoj

Aldonu 1 supkuleron da hakitaj, kuiritaj agarikoj al ĉiu ovo
 Aldonu 1 supkuleron da hakitaj salikokoj al ĉiu ovo

OEUFS EN COCOTTE

30 g da butero
 salo kaj pipro

Buterumu 4 ujetojn. Metu 1 ovon en ĉiun ujeton, salu kaj pipru kaj kovru per kremo. Aŭ baku dum 10 ĝis 12 minutoj je malalta varmeco (gaso 3) aŭ vaporkuiru ilin super kaserolo de varma akvo.

Varioj: Aldonu asparagajn pintojn al la ovoj

Aldonu 1 supkuleron da hakitaj, kuiritaj agarikoj al ĉiu ovo
 Aldonu 1 supkuleron da hakitaj salikokoj al ĉiu ovo

Francujo

OVOJ BATMIKSITAJ

4 ovoj
 4 supkuleroj da lakto

Batmiks la ovojn bone kun lakto kaj salo. En fritilo varmegigu la buteron, aldonu la ovan miksaĵon, fritu ĝis la ovoj firmiĝas iomete, kirlu per ligna kulero de la fundo de la fritilo, ĉiam en la saman direkton ĝis firmiĝo. La ovaĵo devas esti mola kaj seka.

Oni povas kuri la batmiksita ovojn sen ia graso.

Varioj: Metu la ovan miksaĵon en pelvon kaj metu la pelvon en kaserolon de bolanta akvo. Kuiretu en kovrita kaserolo dum 20 ĝis 30 minutoj, aŭ ĝis la ovaĵo estas firma.

Germanujo

OVOJ BATMIKSITAJ KUN AGARIKOJ

4 ovoj
 2 supkuleroj da lakto
 salo kaj pipro
 45 g da butero
 45 g da cepo,
 ronde tranĉita

Fritetu la cepon en iomete de la butero, aldonu la agarikojn, tomatojn, paprikon, salon kaj pipron kaj fritetu ĝis moligo. Rompu la ovojn, miksu kun lakto kaj salo, batu bone. En alia fritilo fritu ilin ĝis firmiĝo. Metu la batmiksita ovojn sur la legoman miksaĵon.

Cehoslovakio

240 g da agarikoj, pecetigitaj
 90 g da tomato, senzeligita kaj
 pecetigita
 pinco da papriko

OVOJ BATMIKSITAJ KUN KOLBASO

6 ovoj	120 g da fumigita kolbaso
salo kaj pipro	60 g da sensalita lardo
60 g da butero	1 ĝis 2 verdaj piproj (kapsikoj)

Kubigu lardon, verdan kapsikon, kolbason kaj fritetu en iomete da butero. Rompu la ovojn, metu ilin en pelvon, batu bone per forkon, salu kaj pipru. Aldonu la frititan lardon, kolbason kaj pipron. En profunda fritilo varmigu iomete da butero, enverſu la ovan miksaĵon kaj fritu, kirlante la tutan tempon per ligna kulero ĝis denseco de densa kremo.

OVOJ FARČITAJ

1 ovo por ĉiu persono	pinēo da salo
ĉutnio, haketita	laktukaj folioj aŭ akvokreso
pinēo da karea pulvoro	citronsuko
iomete da butero	

Kuiru la ovojn en bolanta akvo dum 12 minutoj. Trempu en malvarman akvon. Senſeligu la ovojn kaj duonigu ilin laŭlonge. Elprenu la ovoflavojn kaj miksu ilin kun fandita butero, ĉutnio, karea pulvoro kaj salo. Farĉu la ovoblankojn per tio. Sur pladon metu laktukajn foliojn aŭ akvokreson, surverſu citronsukon kaj surmetu la ovojn. Varioj: Ellasu ĉutnion kaj karean pulvoron. Miksu kun:

- 1) raspita fromaĝo, kuirita en la butero kun iomete da muskato; kovru per majonezo
- 2) haketita ŝinko, garnita per tomat-tranĉaĵoj kaj majonezo
- 3) haketitaj anĉovo; garnu per ŝenoprazo
- 4) kremigitaj agarikoj; garnu per majonezo.

OVOJ FRITITAJ LAŬ MEKSIKA MANIERO

Kapsiketa saŭco	raspita fromaĝo
1 ovo por ĉiu persono	petroselo, hakita

Bone kovru le fundon de malprofunda kaserolo per kapsiketa saŭco, varmigu kaj aldonu la ovojn; ne difektu la ovoflavojn. Stufu ĝis la ovoj estas firmaj, sed ne malmolaj. Uzu spatelon por elpreni la ovojn. Metu sur varmigitajn telerojn, surverſu la saŭcon kaj surſutu raspitan fromaĝon kaj petroselon.

OVOJ KUN FRITITA RIZO

3 tasoj da malvarma, kuirita rizo	1 lardtranĉaĵo haketita
2 ovoj	salo kaj pipro
1 granda cepo, haketita	10 g da graso

Hungarujo

OVAJOJ

Tio estas spara maniero por uzi restaĵon da rizo. Fritu la cepon kaj lardon. Aldonu la rizon kaj fritetu dum 5 minutoj, kirlante de tempo al tempo, malebligante bruldifikton. Batu la ovojn. Verſu ilin sur la rizon kaj fritetu la tuton ankoraŭ dum 5 minutoj. Salu kaj pipru laŭ gusto.

OVOJ LAŬ IRLANDA MANIERO

4 ĝis 6 malmole kuiritaj ovoj	¼ 1 da kremo
1 supkulero da butero	2 ovoj, batitaj
1 supkulero da freŝa safrano,	raspita fromaĝo
hakita	salo
1 supkulero da freŝa majorano,	pipro
hakita	
1 supkulero da petroselo, hakita	

Se vi uzas sekigitajn herbojn anstataŭigu supkuleron per pinĉo. Pecetigu kuiritajn ovojn kaj metu ilin en fajrresistan kaserolon. En alia kaserolo varmigu la buteron, fritetu la herbojn dum 4 minutoj. Forprenu de la varmeco, aldonu la kremon, batitajn ovojn, salon kaj pipron. Miksu bone. Aldonu al la ovoj kaj surſutu fromaĝon. Baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco ĝis la supro bruniĝas.

OVOJ KONSERVITAJ

4 konservitaj ovoj	1 supkulero da hakita zingibro,
2 supkuleroj da vinagro	laŭ volo
kelkaj gutoj da sojsaŭco	1 supkulero da olivoleo

Ci tiuj ovoj estas konservitaj en Ĉinujo kaj estas aĉetablaj en ĉinaj butikoj.

Senſeligu la ovojn. Povas esti, ke pecoj de la ŝelo algluiĝas al la ovoblanko. Pro tio lavu ilin en malvarma akvo kaj sekigu ilin. Intermiksu vinagron, sojsaŭcon, zingibron kaj oleon, aldonu la ronde tranĉitajn ovojn kaj skuu bone.

Meksiko

Ĉinujo**OVA DELIKATAJO**

4 ovoj	60 g da muelita, kuirita
2 supkuleroj da buljono	viando
aŭ akvo	salo
1 tekulero da fandita	pipro
margarino	

Bategu la ovojn kun akvo aŭ buljono dum almenaŭ 3 minutoj. Aldonu la viandon, salon kaj pipron kaj miksu bone. Fandu la margarinon, aldonu al la miksaĵo kaj kirlu bone. Metu en pelvon kaj vaporkuiru dum 20 minutoj.

Cinujo "X"

Ĉinujo "X"

OVOJ KAREIGITAJ

6 ovoj
 $\frac{1}{2}$ supkulero da karea pulvoro
 2 malgrandaj cepoj, ronde
 tranĉitaj
 $\frac{1}{2}$ taso da varma akvo

Malmole kuiru la ovojn, senŝeligu ilin kaj trapiku la tutan eksteron. Kovru ilin per malmulte da salita kareo. En kaserolo varmigu la buteron kaj fritu la cepojn, aldonu la reston de la karea pulvoro, la tomatojn kaj 1 tekuleron da akvo. Kuiru ĝis la saŭco estas densa, aldonu $\frac{1}{2}$ de taso da varma akvo, kirlu, forprenu de la varmeco, lasu dum proksimume 5 minutoj. Enmetu la ovojn kaj kuiru je malalteta varmeco dum proksimume 10 minutoj. Laŭdezire, elprenu la ovojn kaj frotkribru la saŭcon sur la ovojn.

OVO KAJ LARDO

1 ovo por ĉiu persono
 graso aŭ butero

Senhautigu la lardon. En fritilo varmigu iomete da graso aŭ butero kaj fritu kaj fritetu la lardon je ambaŭ flankoj. Elprenu la lardon kaj metu sur varman teleron. Rompu ĉiun ovon super taso por provi, ĉu frēsaj. Zorgeme metu la ovojn, unu post la alia en la varmegan grason en kiu la lardo estis fritita; ne difektu la ovoflavojn kaj fritetu. Kiam la ovo-blankoj firmetas, kovru la fritilon kaj fritetu ĝis la supraĵo de la ovoj estas firmaj.

OVA MULDO

4 ĝis 6 ovoj, malmole kuiritaj
 $\frac{1}{2}$ 1 da majonezo
 $\frac{1}{2}$ 1 da kremo, batita
 1 supkulero da gelateno

Kuiru la ovojn dum 12 minutoj. Metu ilin en malvarman akvon kaj senŝeligu. Kiam la ovoj estas malvarmaj, ronde tranĉu kaj salu ilin. Fluidigu la gelatenon en iomete da varma akvo kaj kiam ĝi estas malvarma, sed ne tute firma, enmiksua la majonezon kaj kremon. Uzu muldilon kun ringo, tiel, ke la centro de la muldilo estas malplena. Metu iomete de la gelateno en ĝin, faru tavolojn da ovo kaj gelateno. Lasu ĝis firmiĝo. Elprenu el la muldilo kaj metu sur pladon. Plenigu la centron per senŝeligitaj, tranĉitaj tomatoj, pecoj da krabo, aŭ salikokoj, aŭ sardinoj, aŭ iu ajn fiŝaĵo dezirata, aŭ ŝinko, aŭ iu ajn kuirita viando. Borderu la pladon per akvokreso.

Hindujo "X"

60 g da butero
 240 g da tomatoj, senŝeligitaj
 kaj kvaronigitaj
 1 tekulero da akvo

Kanado

500 g da tomatoj
 krabo, salikokoj, sardinoj,
 ŝinko, iu ajn viando ktp.
 akvokreso, petroselo

OVAJOJ**OVOJ EN NIGRA BUTERO**

4 ovoj
 salo kaj pipro
 En fritilo varmigu la buteron ĝis malhela bruneco. Aldonu la ovojn zorgeme kaj fritu ĝis la malsupro firmiĝis, turnu kaj fritu la ovojn je la alia flanko. Elprenu la ovojn, metu sur telerojn. Aldonu salon, pipron kaj vinagron al la butero en la fritilo kaj garnu la ovojn per tio.

BACON AND EGG

Britujo

1 ĝis 2 lardtranĉaĵoj por
 ĉiu persono

Interne kovru tortujon per pastaĵo. Batu la ovojn, salu kaj pipru kaj enmiksua la petroselon kaj ŝenoprazon. Plenigu la tortujon per la ova miksaĵo kaj baku en varma bakforno je alta varmeco dum 10 minutoj, malaltigu la varmecon kaj baku je mezalta varmeco dum ankoraŭ 20 ĝis 25 minutoj.

OVAJ PASTEĈETOJ

4 ovoj malmole kuiritaj
 1 granda tomato, senŝeligita
 bruna saŭco

Interne kovru 8 buterumitajn pasteĉetujon per rompiĝema pasto. Haketu la ovojn kaj tomaton. Intermiksua ovojn, tomaton, panerojn kaj iomete da bruna saŭco. Plenigu la pasteĉetujon per la miksaĵo kaj kovru ilin per pasto. Baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco dum 10 ĝis 12 minutoj.

OVOJ MARINITAJ

4 ovoj, malmole kuiritaj
 $\frac{1}{2}$ litro da vinvinagro

Senŝeligu la ovojn. Metu ilin en grandan poton. Intermiksua vinagron, mustardon kaj spicaron kaj veršu la miksaĵon sur la ovojn. Firme kovru la poton kaj lasu dum kelkaj tagoj.

OVA PUDINGO

4 tasoj da lakto
 2 kubo(j) da vianda ekstrakto

4 ovoj, batitaj

Disigu 2 viandajn kubojn en la lakto kaj miksu kun la batitaj ovoj. Salu kaj pipru. Metu tion en grasumitan pastujon kaj vaporkuiru en varma bakforno je mezalta varmeco dum 20 ĝis 30 minutoj aŭ ĝis la pudingo estas firma. Vi povas anstataŭigi viandajn kubojn per raspita fromaĝo kaj ŝenoprazo aŭ petroselo.

Skandinavio "X"

pinĉo da mustarda pulvoro
 pinĉo da spicaro

Norvegujo

pinĉo da spicaro

Senseligu la ovojn. Metu ilin en grandan poton. Intermiksua vinagron, mustardon kaj spicaron kaj veršu la miksaĵon sur la ovojn. Firme kovru la poton kaj lasu dum kelkaj tagoj.

Skandinavio "X"

salo
 pipro

graso aŭ butero

Disigu 2 viandajn kubojn en la lakto kaj miksu kun la batitaj ovoj. Salu kaj pipru. Metu tion en grasumitan pastujon kaj vaporkuiru en varma bakforno je mezalta varmeco dum 20 ĝis 30 minutoj aŭ ĝis la pudingo estas firma. Vi povas anstataŭigi viandajn kubojn per raspita fromaĝo kaj ŝenoprazo aŭ petroselo.

OVOJ LAŬ SKOTA MANIERO

6 ovoj
30 g da paneroj
2 tekuleroj da herbaro
1 tekulero da petroselo
1 supkulero da cepo, pecetigita
graso por friti

Kuiru 5 ovojn dum 10 ĝis 12 minutoj. Malvarmigu kaj senŝeligu ilin. En pelvon metu la panerojn, surverſu la lakton, aldonu cepon, herbaron, petroselon, salon, pipron, la ovoflavon de la 6a ovo kaj la muelitan, intermixitan viandon. Miksu bone. Dividu la miksaĵon en 5 egalaj porcioj. Tute kovru ĉiun ovon per unu porcio. Batetu la ovoblankon de la sesa ovo kaj brosu la skotajn ovojn kaj kovru ilin per paneroj. En profunda kaserolo varmigu sufice da graso por kovri la ovojn, enmetu ilin kaj fritu ĝis la ovoj estas oraj. Prenu ilin el la graso kaj sekigu sur papero.

OVOJ LAŬ SVISA MANIERO

tranĉaĵoj da grujera fromaĝo aŭ
kuirfromaĝo por kovri fundon
de kaserolo
4 ovoj

Buterumu fajrrezistan kaserolon, kovru per fromaĝo kaj aldonu la ovojn, ne difektu la ovoflavojn. Salu. Surſutu raspitan fromaĝon kaj sur tion metu malgrandajn pecojn da butero. Varmigu la bakfornon kaj baku je mezalta varmeco dum 12 ĝis 15 minutoj.

OVOJ KAJ TOMATOJ

2 supkuleroj da olivoleo
90 g da cepo, hakita
1 ajlero, hakita
500 g da tomatoj, senŝeligitaj
kaj ronde tranĉitaj
3 ĝis 4 ovoj

En fajrrezista kaserolo varmigu la oleon kaj fritu la cepon kaj ajleron ĝis ili estas molaj, sed ne brunigu ilin. Aldonu la tomatojn, kapsikojn, salon kaj pipron, kirlu bone, kovru la kaserolon kaj stufetu dum 50 minutoj aŭ ĝis ĉio estas pulpa. Se oni uzas ladskatolon da tomatoj, stufetu dum 30 minutoj. Bone batu la ovojn kaj metu ilin sur la miksaĵon; stufetu ĝis la ovoj estas firmaj.

Varioj: Kovru la ovojn per raspita fromaĝo kaj stufetu kiel supre. Antaŭ ol surtabligi surſutu menton aŭ majoranon.

Skotlando

salo kaj pipro
120 ĝis 200 g da bova kaj
porka viando, intermuelitaj
paneroj per kovri la ovojn
2 supkuleroj da varma lakto

Svislando

butero
salo
raspita fromaĝo

Alĝerio

1 verda kapsiko, ronde
tranĉita
1 ruĝa kapsiko, ronde tranĉita
salo kaj pipro
iomete da mento aŭ majorano,
hakita

FROMAĜOJ**FROMAĜO KUN CELERIO**

2 supkuleroj da celerio en
malgrandaj pecoj
60 g da raspita fromaĝo
pinĉo da salo

papriko aŭ pipro
2 supkuleroj da lakto
30 g da butero
akvo

Kuiru la celerion en 1 supkulero da lakto kaj akvo por kovri ĝis moliĝo. Forkribru la akvon. En kaserolo fandu la buteron, aldonu la celerion, fromaĝon, lakton, salon, paprikon aŭ pipron kaj kuiretu ĝis densiĝo. Metu sur buterumitan toastan. (Buterumitan rostitan panon).

Britujo

**FROMAĜO LAŬ
KIMRA MANIERO**

1 supkulero da butero aŭ
margarino
240 g da kuirfromaĝo
1 tekulero da preparita
mustardo

WELSH RAREBIT

3 supkuleroj da biero aŭ lakto
1 ovo, bategita
papriko, laŭ volo
pinĉo da salo

Kimrujo

Tranĉu la fromaĝon en malgrandajn pecojn. En kaserolo fandu la buteron, aldonu fromaĝon, salon, mustardon, paprikon, bieron aŭ lakton. Kuiru je treege malalta varmeco, kirlante la tutan tempon. Kiam ĉio estas glata, aldonu la bone batitan ovon, kuiretu, kirlante la tutan tempon ĝis densiĝo. Metu sur rostitan panon (toaston) kaj manĝu tuj.

FROMAĜAJ KNEDBULOJ

1 ovo
1 supkulero da akvo
bolanta lakto
pinĉo da salo
120 g da faruno

Farĉajo:
15 g da butero
1 ovo
30 g da sukero
180 g da kazeigita fromaĝo
 $\frac{1}{2}$ tekulero da cinamo
raspita ŝelo de unu citrono
pinĉo da salo

Israelo

Miksu la ovon kun la akvo, batu bone. Aldonu salon kaj sufice da faruno por fari densan paston. Miksu malrapide, kirlante la tutan tempon en la sama direkto. Kiam la pasto estas sufice densa por knedado, metu sur tabulon, knedu bone kaj rulu maldike. Tranĉu en 7 ĝis 8 centimetrajn kvadratojn.

Por la farĉajo fandu la buteron, batu la ovon, aldonu la cinamon, raspitan citronelon kaj fromaĝon kaj kirlu ĝis glatiĝo. Metu iomete de la miksaĵo en la centron de ĉiu kvadrato kaj faru triangulajn formojn, kunpremante la randojn bone. Faligu la knedbulojn en bolantan lakton kaj kuiretu ĝis ili leviĝas al la supro, de kiam ili estas pretaj. Surtabligu kune kun fandita butero.

FROMAĜA KAJ LARDA FLANO

180 g da pufa pastajo
2 ĝis 3 lardtranĉaĵoj
 $\frac{1}{2}$ l da kremo
2 ovoj

QUICHE LORRAINE

180 g da raspita fromaĝo
 $\frac{1}{2}$ l da lakto
salo
pipro

Francujo

Haku kaj fritetu la lardon. Interne kovru profundan pasteĉujon per la pastajo; estu certa, ke la pastajo firme kovras la fundon de la flanujo. En pelvo batu la ovojn, aldonu la kremon, lakton, fromaĝon, lardon, salon kaj pipron. Miksu bone. Verŝu tiun ĉi miksaĵon zorge sur la pastaĵon. Baku dum proksimume 15 minutoj en la centro de varmega bakforno je altega varmeco, poste malaltigu la varmecon al mezalta varmeco kaj baku ankoraŭ dum 30 minutoj. La pastajo kaj farĉajo devas esti firmaj kaj or-brunaj. Por ekonomia farĉajo nur uzu lakton kaj 1 ovon kaj ellasu la kremon.

FROMAĜAJ PASTEĈETOJ

1 ovo
 $\frac{1}{2}$ tekulero da salo
10 supkuleroj da lakto
90 g da faruno

butero
1 ovo, batita
500 g da kazeigita fromaĝo
 $\frac{1}{2}$ l da acida kremo

Israelo

FROMAĜOJ

Batu la ovon kun salo, aldonu lakton, batu, aldonu farunon, kirlu bone ĝis ĉio estas glata.

Por la farĉajo intermixu ĝis glatiĝo 1 supkuleron da butero, la batitan ovon, fromaĝon. Laŭdezire aldonu iomete da sukero, se eble metu en fridujon. Varmigu buteron en malgranda fritilo, enmetu 2 supkulerojn da pastajo, tiel, ke la fundo de la fritilo estas kovrita kaj fritu je mezalta varmeco ĝis la subo estas or-bruna. Metu sur varman pladon kun la fritita flanko supre kaj kiam oni finfritas la pastaĵon, metu 1 $\frac{1}{2}$ tekulerojn de la farĉajo en la centron de ĉiu pastajo (sur la or-bruna flanko), kunrulu ĉiun pastaĵon. Fritu en butero je ambaŭ flankoj ĝis bruniĝo. Metu sur varman pladon kaj surtabligu, kune kun acida kremo.

FROMAĜA PASTEĈO

45 g da fromaĝo	30 g da margarino
1 supkulero da faruno	salo
1 ovo	pipro
1 supkulero da lakto	240 g da pufpastaĵo

Raspu la fromaĝon. En kaserolo fandu la margarinon. Forprenu de la varmeco. Aldonu farunon, salon, pipron, kirlu bone. Aldonu fromaĝon kaj ovon, kirlu. Maldike rulu la pufpastaĵon kaj tranĉu en kvadratojn. Metu tekuleron de la miksaĵo en la centron, faru triangulajn formojn. Brosu la formojn per ovoblanko. Baku en varmigita bakforno je altega varmeco.

FROMAĜAJ STANGETOJ

60 g da butero	60 g da raspita fromaĝo
60 g da faruno	1 ovoflavo
salo kaj pipro	kelkaj gutoj da akvo

Aŭstrujo

Intermixu farunon, fromaĝon, salon kaj pipron. Aldonu la ovoflavon kaj iomete da akvo. Faru densan paston. Rulu maldike kaj tranĉu en stangetojn de 12 centimetroj. Formu ringojn el kelkaj de la stangetoj. Baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco dum proksimume 10 minutoj aŭ ĝis ili estas hele oraj kaj krispaj. Ne brunigu ilin.

INTERNACIA KUJRLIBRO

FROMAĜA SUFLEO

$\frac{1}{2}$ l da lakto
salo
2 supkuleroj da tapioko
2 supkuleroj da butero
akvo

240 g da raspita fromaĝo
3 ovoflavoj, batitaj
3 ovoblankoj, rigide batitaj
 $\frac{1}{2}$ tekulero da natria bikarbonato
pinĉo da papriko, laŭ volo

Usono

Oni bezonas vaporkuirilon. En la supran kaserolon metu lakton, salon, kaj tapiokon, miksu bone. Aldonu la buteron. Boligu akvon en la suba kaserolo, surmetu la supran kaserolon kaj kuiru ĝis la enhavo densiĝas, kirlante de tempo al tempo. Aldonu la fromaĝon, paprikon, kirlu ĝis ĝi estas fandita. Forprenu de la varmeco kaj lasu malvarmiĝi. Intermiksu kun la ovoflavoj, bikarbonato kaj aldonu la ovoblankojn, kirlante iomete. Metu en buterumigitan, fajrrezistan kaserolon kaj baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco dum 25 ĝis 30 minutoj aŭ ĝis firmigo.

FROMAĜA SUFLEO

60 g da butero
30 g da faruno
 $\frac{1}{2}$ l da lakto
3 ovoj

120 ĝis 150 g da raspita fromaĝo
salo
pipro
papriko, laŭ gusto

Svedujo

En malgranda kaserolo fandu la buteron, aldonu la farunon, kirlu bone. Iom post iom aldonu la lakton, kirlante la tutan tempon ĝis densiĝo. Forprenu de la varmeco, kirlu ĝis malvarmiĝo. Intermiksu kun fromaĝo kaj batitaj ovoflavoj. Salu kaj pipru. Bategu la ovoblankojn kaj miksu bone kun la fromaĝa miksaĵo. Buterumu fajrrezistan pladon, surŝutu iomete da raspita fromaĝo, enmetu la miksaĵon kaj baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco ĝis la sufleo estas hele bruna. Surŝutu raspitan fromaĝon.

KAZEIGITA FROMAĜO KUN ARAKIDOJ

120 g da arakidoj
240 g da kazeigita fromaĝo
120 g da kuirita, rulita
aveno, malvarma
 $\frac{1}{2}$ l da lakto
1 supkulero da cepo, hakita
1 ovo, batetita

1 supkulero da oleo
salo kaj pipro
1 tekulero da frēsaj herboj,
aŭ pinêo da herbaro
oleo por bakuo
tomatsaŭco

Aŭstralio

Haketu la arakidojn. Bone intermixu ĉiujn ingrediencojn kun escepto de la saŭco. Metu en oleumitan bakujon, preferinde longforman kaj baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco dum 25 ĝis 30 minutoj aŭ ĝis la supro estas bruna. Surtabligu kune kun tomata saŭco.

82

FROMAĜO

KAZEIGITA FROMAĜO LAŬ LITOVA MANIERO

Litovujo

500 g da kazeigita fromaĝo
 $\frac{1}{2}$ l da kremo
 $\frac{1}{2}$ tekuleroj da ŝenoprazo,
haketita

Bone intermixu fromaĝon kun kremo, aldonu salon, karyisemojn kaj ŝenoprazon. Miksu bone. Formu bulon, metu en gazan tukon kaj ligu firme. Metu inter 2 platajn telerojn, tiel, ke la bulo estas premita. Metu en fridujon aŭ malvarman lokon dum kelkaj horoj kaj kiam la fromaĝo estas firma, faru tranĉaĵojn. Tiuj estas manĝataj sur bone buterumita nigra pano aŭ pumperniklo.

MAKARONIOJ KUN FROMAĜO

Italujo

120 g da makaronioj
60 g da butero
pipro kaj salo

120 g da raspita fromaĝo
lakto
paneroj

Rompu la makaroniojn en malgrandajn pecojn. Metu ilin en kaserolon kun sufiĉe da salita akvo por bone kovri kaj kuiru kaj kuiretu ĝis moliĝo. Kribru. Miksu la makaroniojn kun salo, pipro, raspita fromaĝo kaj kirlu bone. Aldonu lakton por malsekigi ĉion. Buterumu fajrrezistan kaserolon, enmetu la miksaĵon. Surŝutu raspitan fromaĝon kaj panerojn, aldonu pecetojn da butero kaj baku en varmigita bakforno je alta varmeco dum 25 minutoj aŭ ĝis hela bruneco.

PARMESAN-FROMAĜA PASTEÇO

Sicilio

30 g da gisto
 $\frac{1}{2}$ l da duonvarma akvo
500 g da faruno
iomete da salo

3 supkuleroj da olivoleo
tomatsaŭco
120 g da parmesana (parma)
fromaĝo, raspita

Solvu la giston en la akvo. Miksu farunon kun salo kaj iom post iom aldonu la giston, knedante la tutan tempon dum 12 minutoj. Aldonu la oleon kaj knedu ĝis la pasto estas glata. Metu en pelvon, kovru per tuko kaj lasu dum $1\frac{1}{2}$ horoj aŭ ĝis la pasto duobligiĝas. Knedu denove kaj lasu ankorau dum 30 minutoj. Grasumu bakpladon, enmetu la pastaĵon laŭ dikeco de $1\frac{1}{2}$ centimetroj kaj kavetigu kelkloke pere de la fingroj. Kovru per tuko kaj lasu dum pliaj 25 minutoj. Kovru per tomatsaŭco kaj raspita fromaĝo. Varmigu bakfornon kaj baku je alta varmeco dum 30 minutoj, malaltigu la varmecon iomete kaj baku ĝis la supro estas or-bruna.

83

PUFAJ PASTEĀOJ KUN FROMAĜO

120 g da raspita fromaĝo
120 g da margarino
sukero

En pelvon metu la kribritan farunon, enfrotu fromaĝon kaj margarinon rapide per la manoj. Knedetu ĝis la pasto estas glata. Rulu ĝis dikeco de $1\frac{1}{4}$ centimetroj. Faldu la pastaĵon trifoje kaj denove trifoje kaj lasu en malvarmega loko dum 30 minutoj. Rulu ĝis dikeco de $\frac{3}{4}$ de centimetro, tranĉu en malgrandajn kvadratojn, metu iomete da abrikota konfitajo sur ĉiun kvadraton. Faldu, faru triangulajn formojn kaj kunpremu la randon. Baku en varma bakforno dum 15 ĝis 20 minutoj. Prenu el la bakforno kaj tuj kovru per vanile gustigita pulvorsukero. (Tenu la sukeron en vitra ujo (firme fermita) kun 1 stango da vanilo.)

Hungarujo "X"

120 g da faruno
abrikota konfitajo

FROMAĜA SULTANO

120 g da raspita fromaĝo
120 g da margarino
sukero

KATERINA KARAKIDO

120 g da raspita fromaĝo
120 g da margarino
sukero

SALATOJ

ANANASA SALATO LAŬ HINDA MANIERO

1 ladskatolo da ananaso en rondaj tranĉaĵoj
1 granda pomo
6 trunketoj da celerio

Senĝeligu kaj senkorigu la pomon kaj tranĉu en striojn. Preparu la celerion kaj tranĉu en striojn. Intermiks uananason, pomajn kaj celeriajn striojn, retenu kelkajn celeriajn strietojn por garni, kun la majonezo kaj kelkaj gutoj da citrino por malsekigi la tuton. Plenigu salatplandon kaj garnu per celeriaj kaj kapsikaj strietoj. Malvarmigu.

ASPARAGA SALATO

500 g da asparago aŭ ladskatolo da asparago
salo
2 supkuleroj da olivoleo
2 supkuleroj, da raspita fromaĝo, laŭ volo

Senĝeligu la frešan asparagon kaj tranĉu en 5 centimetraj pecojn. Kuiru en iomete da salita akvo ĝis moliĝo. Kribri. Metu en salatplandon, aldonu la olivoleon dum ankoraŭ varma. Intermiks citronsukon aŭ vinagron kun pipro, sukero kaj verŝu tion sur la asparagon. Garnu per petroselo kaj fromaĝo.

BRASIKA SALATO

1 malgranda blanka brasiko
4 supkuleroj da olivoleo

Raspetu la brasikon. Intermiks oleon, vinagron, salon kaj pipron. Priveršu la brasikon per tio kaj miksu bone, tiel, ke la tuta brasiko estas kovrita per la miksaĵo.

citronsuko

majonezo

strietoj da kapsiko

Hindujo

Germanujo

2 supkuleroj da citronsuko aŭ
vinagro
pinĉo da pipro
pinĉo da sukero
petroselo, hakita

Cinujo "X"

2 supkuleroj da vinagro
salo kaj pipro

BRASIKA SALATO

1 malgranda blanka brasiko	2½ supkuleroj da kremo
3 supkuleroj da olivoleo	2 ovoj
1 supkulero da vinagro	petroselo, haketita
1 ajlero	salo

Lavu la brasikon kaj kuiru en salita akvo dum 4 minutoj. Kribru bone kaj raspetu. Smiru salatpladon per ajlero kaj enmetu la malvarman raspititan brasikon.

Metu olivoleon, vinagron, salon kaj pipron en la supran kaserolon de vaporuirilo, akvon en la suban kaserolon, aldonu la bone batitajn ovojn kaj la kremon. Kuiru je treege malalta varmeco ĝis densiĝo. Verŝu la varman miksaĵon sur la brasikon kaj malvarmigu. Surŝutu petroselon.

CIKORIA SALATO

	Belgujo
cikoriaj folioj	1 supkulero da lakto
1 aŭ 2 ovoflavoj de malmole kuiritaj ovoj	2 supkuleroj da olivoleo
1 ovoflavo, nekuirita salo kaj pipro	1 supkulero da ruĝa vino
	1 supkulero da vinagro
	pinĉo da sukero

Deprenu la eksterajn foliojn de ĉiu kapo da cikorio, apartigu, lavu kaj sekigu la reston de la folioj. Preparu la saŭcon: Batu la nekuiritan ovo-flavon kun la lakto, aldonu la pecetigitan ovoflavon de la kuirita ovo aŭ ovoj, miksu bone. Aldonu la sukeron, vinon, vinagron, olivoleon, salon kaj pipron kaj kiam ĉio estas bone miksite, priverŝu la cikorion per la saŭco.

DIVERSSPECA SALATO

	Nederlando
Asparago, kuirita, en malgrandaj pecoj	240 g da kuirita viando aŭ ŝinko, pecetigita
1 malgranda ladskatolo da pizoj, aŭ frēšaj pizoj, kuiritaj	peklijat kukumetoj, pecetigitaj salo kaj pipro
240 g da karotoj, kuiritaj	1 supkulero da hakita petroselo
120 g da kuiritaj terpomoj, ronde tranĉitaj	1 supkulero da vinagro
30 g da cepo, haketita	2 supkuleroj da olivoleo

Intermixu asparagon, pizojn, karotojn, terpomojn, viandon, kukumetojn kaj cepon. Salu kaj pipru, aldonu la vinagron kaj oleon. Kirlu bone. Garnu per petroselo. Lasu dum 1 horo.

Hispanujo

DIVERSSPECA SALATO

1 taso da nekuirita brasiko, haketita
1 taso da akvokreso, haketita
1 taso da spinaco, nekuirita, haketita

En salatan pelvon intermixu brasikon, akvokreson, spinacon kaj cepon. Intermixu fromaĝon kun karotoj, knedu, formu malgrandajn bulojn. Diſjetu ilin sur la salaton. Garnu per tomattranĉaĵoj, kukumetoj kaj ronde tranĉitaj ovoj.

SALATOJ

Portoriko

1 malgranda cepo, haketita
1 parto da raspita fromaĝo al 2 partoj da nekuiritaj karotoj, raspitaj tomattranĉaĵoj, kukumetoj kaj malmole kuiritaj ovoj

HARINGA SALATO

2 salitaj haringoj
500 g da printempaj terpomoj
120 g da malvarme rostita bovidajo
240 g da pomoj
1 marinita kukumo
1 tekulero da preparita mustardo

Trempadu la haringojn en malvarma akvo dum 3 horoj. Senhaŭtigu, senostigu kaj purigu ilin. Kuiru la terpomojn en la ŝeloj, senŝeligu ilin dum ankorau varmaj. Senŝeligu kaj senkorigu la pomojn. Kubigu la haringojn, terpomojn, bovidajon, pomojn kaj kukumon. Metu tiujn en pelvon kune kun la cepo. En alia pelvo intermixu vinagron, mustardon, oleon, vinon, sukeron, salon kaj pipron, kirlu bone kaj aldonu al la haringa miksaĵo, kirlante bone. Lasu dum 3 ĝis 5 horoj.

Germanujo

60 g da cepo, haketita
salo kaj pipro
2 supkuleroj da vinagro
6 supkuleroj da olivoleo
6 supkuleroj da blanka vino
sukero, laŭ gusto

KAROTA KAJ ORANGĀ SALATO

2 supkuleroj da gelateno
2 supkuleroj da malvarma akvo
1 tekulero da salo
1 da varma akvo
2 supkuleroj da pulvorsukero

Fandu la gelatenon en malvarma akvo dum 10 minutoj. Aldonu sukeron, salon kaj la varman akvon kaj kirlu ĝis ĉio estas tute solvita. Aldonu orangsukon kaj citronsukon, kirlu kaj firmigu iomete. Aldonu la raspitajn karotojn, kirlu, kaj metu la miksaĵon en ujetojn, antaŭe malsekitajn per akvo. Metu ilin en fridujon aŭ malvarman lokon kaj kiam ili estas firmaj prenu ilin el la ujetoj kaj submetu laktukajn foliojn. Metu ĉiujn sur telerojn kaj priverŝu salatsaŭcon.

Usono

6 supkuleroj da orangsuko
1 supkulero da citronsuko
120 g da karotoj, raspitaj laktukaj folioj
salatkremo

KAROTA SALATO

4 grandaj karotoj
1 tekulero da petroselo,
hakita
2 supkuleroj da olivoleo
salo

Lavu, senſeligu kaj raspu la karotojn. Haketu la cepon aŭ ŝenoprazon kaj miksu kun la karotoj. Miksu oleon kun vinagro aŭ citronsuko, salu kaj pipru bone. Aldonu la karotojn al la saŭco kaj kirlu bone.

KRABA SALATO

1 laktuko
3 dl da majonezo
2 tekuleroj da cepo, haketita
2 tekuleroj da petroselo, hakita
2 tekuleroj da pimento, hakita
3 supkuleroj da kapsika saŭco
1 ovo, malmole kuirita, por la
saŭco
1 ovo, malmole kuirita, por la
salato
4 tomat-tranĉoj

Lavu kaj sekigu la laktukajn foliojn. Retenu 4 larĝajn foliojn kaj pecetigu la reston de la laktuko. Tenu ĝin malvarma aŭ metu en fridujon ĝis ĝi estas bezonata. Intermiksu la majonezon, cepon, petroselon, pimenton, kapsikan saŭcon kaj unu hakitan ovon. Aranĝu 4 porciojn sur teleroj. En ĉiu el la kvar laktukaj folioj metu iomete de la pecetigita laktuko, iomete de la hakita dua ovo, sur tion tomattranĉojn kaj pizojn. Aldonu pecon da krabo. Surverŝu la saŭcon, Garnu per verda kapsiko, kaporoj, pimento kaj fine kelkaj salikoketoj. Garnu la randon de la teleroj per akvokreso aŭ petroselo aŭ mento.

KUKUMA SALATO

1 granda kukumo
salo

pipro

Senſeligu kaj ronde tranĉetu la kukumon. Salu bone kaj metu sur profundan teleron, kovru per alia telero kaj lasu dum 15 minutoj. Renversu la supran teleron malsupren kaj skuu bone. Forversu la akvon kiu kolektiĝis kaj kribru la tranĉajojn bone. Metu ilin en salatpladon, pipru bone kaj surverŝu la vinagron.

Sovet-Unio "X"

Francujo

1 supkulero da citronsuko aŭ
vinagro
60 g da cepo aŭ 1 supkulero da
šenoprazo
pipro

Ekvadoro

120 g da frostigitaj pizoj
120 g da krabo, aŭ pli,
laŭ volo
4 tranĉoj da verda pipro
(kapsiko)
2 supkuleroj da kaporoj,
hakitaj
4 strio da pimento
120 g da salikoketoj,
senſeligitaj
akvokreso aŭ petroselo aŭ
mento, hakita

LAKTUKA SALATO

1 granda laktuko
1 ovo, malmole kuirita
1 tekulero da mustardo
1 tekulero da sukero

Lavu kaj purigu la laktukon. En salatpladon metu la apartigitajn foliojn kune kun la ronde tranĉita ovo. Intermiksu mustardon, sukeron, vinagron, pipron kaj salon, laŭ gusto. Priverŝu la salaton per ĝlo kaj lasu dum kelkaj minutoj. Poste surverŝu la kremon.

Sovet-Unio "X"

1 supkulero da vinagro
pipro
salo
 $\frac{1}{2}$ da acida kremo

LENTA SALATO

250 g da lentoj
1 laŭra folio
malvarma akvo por trempi kaj
por kuirri

Aŭstrujo

blanka vino
iomete da cepo, haketita
2 supkuleroj da petroselo, hakita
vinagra saŭco

Trempadu la lentojn en malvarma akvo dum nokte. Metu la kribritajn lentojn en kaserolon kune kun la laŭra folio, kovru per salita akvo. Kuiru kaj kuirretu; asbesta mato utilus, dum $1\frac{1}{2}$ horoj aŭ ĝis moligo. Forkribri la akvon, elprenu la laŭran folion, kaj kiam ili estas malvarmaj, metu en salatpladon. Malsekigu per vino. Aldonu vinagran saŭcon. Garnu per petroselo kaj cepo.

MELONGENA SALATO

2 grandaj melongenoj
60 g da cepo, haketita aŭ
1 ajlero, raspita
salo kaj pipro
nigraj olivoj, senkernigitaj

Grekujo

2 supkuleroj da vinagro aŭ
citronsuko
2 supkuleroj da salata oleo
petroselo, hakita

Aŭ kuiru la melongenojn en salita akvo por kovri dum 15 ĝis 20 minutoj aŭ baku en bakforno ĝis la centro estas mola. Elprenu kaj malvarmigu ilin. Senſeligu la malmolan eksteron. Metu la reston en pladon kune kun cepo aŭ ajlero, salu kaj pipru. Miksu bone, tiel, ke la tuto fariĝas pulpa. Aldonu oleon, vinagron aŭ citronsukon kaj miksu. Garnu per nigraj olivoj kaj petroselo.

PANA SALATO

120 g da malfreša pano,
pecetigita
 $\frac{1}{2}$ taso da olivoleo
 suko el 1 citrono
 $\frac{1}{2}$ taso da hakita mento
 $\frac{1}{2}$ taso da kubigita kukumo
 $\frac{1}{2}$ taso da hakitaj tomatoj
 1 tekulero da majorano

Trempadu la panon en la olivoleo kaj la citronsuko ĝis moliĝo. Miksu bone kun mento, kukumo, tomatoj, majorano kaj salo. En salatpladon metu laktukfoliojn, sur tiujn la salaton kaj garnu per kukum-tranĉoj, olivoj kaj kelkaj pecoj da tomato. Aldonu la vinagran saŭcon.

PIZA KAJ FAZEOLETA SALATO

240 g da frešaj pizoj
 240 g da verdaj fazeoletoj
 laktuko
 2 tekuleroj da hakita cepo aŭ
 saloto

Lavu kaj sekigu la laktukajn foliojn. Kuiru la pizojn kaj verdajn fazeoletojn aparte ĝis moliĝo. Prenu ilin el la akvo kaj lasu malvarmiĝi. Miksu la vinagran saŭcon kun cepo aŭ saloto. Metu la laktukajn foliojn en salatpladon, aldonu la intermixitajn pizojn kaj fazeoletojn kaj surverŝu la saŭcon. Laüdezire garnu per tomattranĉoj kaj aŭ ronde tranĉita ovo aŭ ovoj.

POREA SALATO

500 g da poreo
 3 supkuleroj da oleo
 3 supkuleroj da vinagro aŭ
 2 supkuleroj da citronsuko

Uzu nur la blankajn partojn de la poreoj. Lavu bone, metu en kaserolon, kovru per salita, bolanta akvo, aldonu oleon, vinagron aŭ citronsukon, piprogramojn, laŭran folion kaj tranĉitan celerion. Kuiru kaj kuiretu dum 20 minutoj aŭ ĝis moliĝo. Ili devas resti tutaj. Kribru kaj lasu malvarmiĝi. Metu ilin en salatpladon kaj surverŝu iomete de la kribrita likvaĵo en kiu ili kuirigis. Se densa saŭco estas dezirata, aldonu 1 supkuleron da maizfaruno al $\frac{1}{4}$ de litro de la likvaĵo, kuiru, kirlante la tutan tempon ĝis densigo.

Libano

salo
 laktuk-folioj
 kukum-tranĉoj
 nigraj olivoj, senkernigitaj
 kelkaj tomat-tranĉoj
 vinagra saŭco

RUĜ-BETA SALATO

ruĝaj betoj
 akvo
 salo
 kreno

anetaj semoj
 vinagro
 1 aŭ 2 pecsukeroj

Cehoslovakio "X"

Lavu la ruĝajn betojn kaj kuiru en multe da salita, bolanta akvo ĝis ili estas molaj (sed ne tro molaj). Metu la betojn en malvarman akvon dum minuto aŭ du, elprenu, senĝeligu kaj ronde tranĉu ilin. Metu en vitran ujon 1 tavolon da beto, 2 maldikajn tranĉojn da kreno kaj pinon da anetaj semoj. Ripetu la tavolojn ĝis la ujo estas plena. Boligu vinagron miksitajn kun akvo kaj 1 aŭ 2 pecsukeroj. Forprenu de la varmeco, malvarmigu kaj surverŝu la betojn. Kovru la ujon kaj uzu kiom ĝi estas dezirata. Tre bone kun malvarma viando.

Norvegujo

salo kaj pipro
 vinagra saŭco
 1 ĝis 2 ovoj, malmole kuiritaj
 1 tomato, laŭ volo

RUĜ-BETA SALATO

500 g da ruĝaj betoj, kuiritaj
 iomete da kreno, raspita
 sukero, laŭ gusto
 2 tekuleroj da raspita cepo,
 laŭ volo

Pollando

suko el 2 citronoj aŭ
 vinagra saŭco
 kelkaj karvisemoj

Senĝeligu, tranĉu aŭ kubigu la ruĝajn betojn. Raspu la krenon kaj cepon kaj intermisku kun sukero, citronsuko aŭ vinagra saŭco kaj karvisemoj. Aldonu al la ruĝa beto. Turnu de tempo al tempo por ke la salato bone absorbu la citronsukon aŭ vinagran saŭcon.

Jugoslavio

salo kaj piprogramoj
 1 laŭra folio
 1 trunketo da celerio
 1 supkulero da maizfaruno, laŭ
 volo

SALATO LAŬ AÜSTRALIA MANIERO

$\frac{1}{2}$ taso da pomoj, da celerio, da
 kukumo, da kuiritaj terpomoj,
 ĉiuj kubigitaj
 3 supkuleroj da oranĝsuko
 salo
 majonezo

Aüstralio

1 tranĉajo da ŝinko aŭ lango,
 pecetigita por ĉiu persono
 3 mezgrandaj tomatoj, senĝeligitaj
 kaj ronde tranĉitaj
 laktukaj folioj
 rafanetoj

Intermixu pomojn, celerion, kukumon kaj terpomojn. Aldonu la citronsukon kaj miksu bone. Interne kovru salatpladon per laktukaj folioj, surmetu la salatan miksaĵon, aldonu majonezon. Garnu per viando, tomatoj kaj rafanetoj.

INTERNACIA KUIRLIBRO

SALATO LAŬ FINNA MANIERO

120 g da kuirita viando,
kubigita
 $\frac{1}{2}$ ĝis 1 marinita haringo, kubigita
240 g da kuiritaj terpomoj,
kubigitaj
120 g da kuirita ruĝa beto,
kubigita
120 g da kuiritaj karotoj,
kubigitaj
120 g da kuiritaj pizoj

Intermixu viandon, haringon, terpomojn, beton, karotojn, pizojn kaj cepon, aldonu vinagron, (laŭdezire kelkajn gutojn da citronsuko) kaj salon. En salatpladon metu laktukajn foliojn, aldonu la miksaĵon kaj garnu per ovo, petroselo aŭ mento aŭ ŝenoprazo.

SALATO DE FROMAĜO EN GELATENO

1 supkulero da pulvorigita
gelateno
 $\frac{1}{16}$ l da akvo
 $\frac{1}{2}$ l da bolanta akvo
 $\frac{1}{2}$ tekulero da mustardpulvoro
60 g da raspita fromaĝo
laktukaj folioj

Trempadu la gelatenon en malvarma akvo dum 12 minutoj. Aldonu bolantan akvon kaj kirlu ĝis solviĝo. Lasu kaj kiam tio estas malvarma kaj iomete firma, aldonu fromaĝon, mustardon, pimenton, cepon, salon kaj pipron. Bone batu la kremon kaj ovoflavon, miksetu kun la miksaĵo. Metu en longan ujon kaj lasu dum kelkaj horoj ĝis firmiĝo. Metu sur pladon garnitan per laktukaj folioj kaj surtabligu kune kun majonezo.

SALATO LAŬ ITALA MANIERO

120 g da malvarme kuirita
makaronio
60 g da pizoj, kuiritaj
60 g da nekuiritaj
karotoj, raspitaj
60 g da verdaj fazeoletoj,
kuiritaj

Intermixu la pecetigitan makaronion kun pizoj, karotoj, fazeoletoj. Malsekigu per vinagra saŭco kaj aldonu la cepon aŭ ajleron. En salatpladon metu laktukajn foliojn kaj sur tiujn la miksaĵon. Garnu per fromaĝo, majonezo kaj ŝenoprazo.

FINNLANDO

60 g da cepo, ronde tranĉita
 $\frac{1}{2}$ l da vinagro kaj da acida
kremo
salo, laŭ gusto
malmole kuiritaj ovoj,
ronde tranĉitaj
mento aŭ hakita petroselo
Laktukaj folioj
šenoprazo, laŭ volo

BRITUJO

$\frac{1}{4}$ taso da hakita pimento
60 g da cepo, hakita
1 ovoflavo, batita
pipro kaj salo
 $\frac{1}{2}$ l da kremo
majonezo

ITALUJO

60 g da raspita cepo aŭ
1 ajlero, raspita
vinagra saŭco
laktukaj folioj
majonezo
šenoprazo, haketita
raspita fromaĝo

SALATOJ

SALATO LAŬ ANTILA MANIERO

240 g da blanka brasiko,
raspita
2 mezgrandaj oranĝoj
120 g da pomo
pinĉo da cinamo

2 supkuleroj da citronsuko aŭ
limedsuko
tranĉaĵoj da kukumo kaj
tomatoj
sukero, laŭ gusto
majonezo

Senŝeligu kaj maldike, ronde tranĉu kaj pecigu la oranĝojn. Raspu la pomon. Intermiksu brasikon, oranĝojn, pomon kaj cinnamon. Aldonu la citronsukon aŭ limedsukon kaj iomete da sukero, laŭ gusto. Kiam ĉio estas bone miksite, metu en salatpladon kaj garnu per kukumaj kaj tomataj tranĉaĵoj. Surtabligu kune kun majonezo.

SALATO LAŬ JAPANA MANIERO

1 ladskatolo da ananaso
2 grandaj oranĝoj
180 g da tomatoj
salo kaj pipro, laŭ volo
laktukaj folioj

sukero
2 supkuleroj da kremo
 $\frac{1}{2}$ supkulero da citronsuko
kelkaj migdaloj, pecetigitaj,
laŭ volo

Kubigu la ananason, oranĝojn kaj tomatojn. Sukeru ĉiun ingrediencon aparte, lasu dum kelkaj minutoj por sorbiĝi. Intermiksui tiujn, aldonu la migdalojn, miksu, kaj metu sur teleretojn aŭ fruktglasojn kovritajn per laktukaj folioj. Miksu la kremon kun citronsuko kaj sukero, kaj laŭdezire, iomete da salo kaj pipro. Garnu la teleretojn per tio.

JAPANUJO

SALATO LAŬ KALIFORNIA MANIERO

Laktukaj folioj
1 ananastranĉaĵo por ĉiu
persono
juglando, hakitaj

1 tranĉaĵo da krema fromaĝo
por ĉiu persono
konfititaj ĉerizoj

Lavi kaj purigu la laktukon. Metu ilin sur individuajn pladetojn kaj sur tiujn 1 ananasan tranĉaĵon kaj tranĉaĵon da fromaĝo. Brogu la juglandojn, senŝeligu kaj haketu ilin. Surſutu la fromaĝon per tio kaj garnu per ĉerizoj.

KALIFORNIO

SALATO LAŬ MEKSIIKA MANIERO

3 malgrandaj verdaj kapsikoj
120 g da cepoj
240 g da tomatoj,
senŝeligitaj

4 lard-tranĉaĵoj
2 supkuleroj da kapsiketa saŭco
 $\frac{1}{2}$ l da vinagro
laktukaj folioj

Tranĉu la kapsikojn, cepojn, tomatojn en malgrandajn pecojn kaj intermixu ilin. Tranĉetu la lardon kaj fritu ĝis ĝi estas krispa. Aldonu la saŭcon, vinagron kaj kiam ĝi kuirigas, forprenu de la varmeco. Verſu tion sur la legomojn kaj lasu dum kelkaj minutoj por sorbiĝi kaj malvarmiĝi. Interne kovru salatpladon per laktukaj folioj kaj surmetu la salaton.

MEKSIKO

INTERNACIA KUIRLIBRO

SALATO LAŬ NEDERLANDA MANIERO

240 g da bova lumbaĵo	Kukumetoj, tranĉitaj	Nederlando
2 kuiritaj ruĝaj betoj	majonezo aŭ salata kremo	
8 ĝis 10 malgrandaj terpomoj, kuiritaj	malmole kuiritaj ovoj, kvaronigitaj	
1 kuirpomo, raspita	laktuko	
printempaj cepoj, tranĉitaj	petroselo, hakita	
preparita mustardo	tomatoj, kvaronigitaj	
salo kaj pipro	kukumo, ronde tranĉita	

Kuir la viandon en salita akvo dum $1\frac{1}{2}$ horoj aŭ ĝis moliĝo. Tranĉu en malgrandajn pecojn. Intermiksu kun ronde tranĉitaj terpomoj, kubigita ruĝaj betoj kaj raspita pomo. Aldonu cepojn, kukumetojn, salon, pipron, mustardon, majonezon aŭ salatkremenon laŭ gusto. Metu la miksaĵon sur malprofundan salatpladon kaj garnu per laktukaj folioj, tomatoj, kukumo, ovoj, cepo, kukumeto, majonezo aŭ salatkremo kaj petroselo.

SALATO LAŬ RUSA MANIERO

60 g da kuirita karoto	1 kukumeto	Sovet-Unio
60 g da kuirita terpomo	salo kaj pipro	
60 g da tomato,	$\frac{1}{2}$ tekulero da mustardo	
senŝeliga kaj hakita	120 g da kuirita porkaĵo	
1 supkulero da kuiritaj pizoj	aŭ ŝinko	
2 supkuleroj da kuiritaj fazeoletoj	majonezo	
anĉovaj tranĉaĵoj	laktukaj folioj	
	1 malmole kuirita ovo	

Kubigu karoton, terpomon, fazeoletojn kaj kukumeton. Intermiksu tiujn kun pizoj, tomato, pinĉo da salo kaj pipro kaj la mustardo. Haketu la viandon aŭ ŝinkon kaj aldonu al la salato. Aldonu sufice da majonezo kaj kirlu bone. Metu en malvarman lokon ĝis la salato estas bezonata. Kovru salatpladetojn per laktukaj folioj, metu la salaton en la centron de ĉiu plado kaj garnu per ovotranĉaĵoj kaj anĉovo.

SALATO LAŬ SUD-FRANCA MANIERO

240 g da kuiritaj terpomoj	iomete da hakita cerefolio	Francujo
240 g da kuiritaj verdaj fazeoloj	iomete da hakita estragono	
8 senkernigitaj nigraj olivoj	3 supkuleroj da olivoleo	
4 tomatoj, senŝeligitaj	salo kaj pipro	
8 anĉovaj tranĉaĵoj	$1\frac{1}{2}$ supkuleroj da blanka vinvinagro	

Kubigu la terpomojn kaj tranĉu la fazeolojn en pecojn de $1\frac{1}{4}$ centimetroj. Intermiksu oleon, vinagron, salon kaj pipron kaj miksu kun la terpomoj kaj fazeoloj. Laŭdezire metu la legomojn sur laktukajn foliojn. Garnu per kvaronigitaj tomatoj, anĉovaj tranĉaĵoj, olivoj kaj cerefolio kaj estragono.

SALATOJ

SALIKOKA SALATO

250 g da salikokoj	malmole kuirita ovo aŭ ovoj
pipro kaj salo	laktuko
pinĉo da pimento aŭ maciso	majonezo
ruĝaj betaj tranĉaĵoj, laŭ volo	

Senŝeligu la salikokojn, salu, pipru kaj aldonu pinĉon da pimento kaj aŭ pinĉon da maciso. Pecetigu la eksterajn laktukfoliojn, salu ilin. En salatpladon metu tavolon da salikokoj, laktuko kaj aldonu maldikan tavolon da majonezo. Ripetu la tavolojn. Garnu per ronde tranĉita ovo, ruĝa beto kaj la koro de la laktuko. Laŭdezire aldonu 1 tavolon da kaĉitaj terpomoj aŭ da kuirita rizo.

SAŪCO FRANCA

pinĉo da salo	$\frac{1}{2}$ tekulero da suko de cepo
$\frac{1}{2}$ tekulero da sukero	2 supkuleroj da vinagro, vina aŭ estragona ktp
$\frac{1}{2}$ tekulero da mustardpulvoro	pinĉo da papriko
5 supkuleroj da olivoleo	

Intermiksu salon, sukeron, mustardon, aldonu oleon. Miksu bone, aldonu sukon de cepo kaj la vinagron. Kirlu ĝis ĉio estas bone intermiksiĝas.

Franca Saŭco: (Francujo)

Por tio legu "Vinagra Saŭco" inter saŭcoj.

SAŪCO LAŬ NORVEGA MANIERO

Norvegujo

3 supkuleroj da oleo	petroselo aŭ ŝenoprazo,
citronsuko el $\frac{1}{2}$ de citrono	hakita
pinĉo da celeria salo	

Intermiksu la ingrediencojn bone kaj garnu iun ajn salaton per tio. Laŭdezire aldonu hakitan petroselon aŭ hakitan ŝenoprazon.

TARAKSAKA SALATO (Leondentoj)

Grekujo "X"

500 g da taraksakoj	salata saŭco
---------------------	--------------

Kolektu malgrandajn kaj delikatajn taraksakojn (leondentojn). Lavu ilin bone kaj kuiru en iomete da akvo dum 15 minutoj. Kribru kaj malvarmi. Preparu saŭcon el oleo kaj citronsuko (vinagro povas esti uzata anstataŭ citrono).

TERPOMA SALATO

1 ĝis $1\frac{1}{2}$ kg da terpomoj
majonezo
salo kaj pipro
por la saŭco:
4 grandaj tomatoj
2 mezgrandaj cepoj

ROLLO DE SANFAJNA

2 pimentoj
salo kaj pipro
120 g da agarikoj
1 malgranda kukurbo
1 ajlero
oleo por friti

Hispanujo

Faru la saŭcon, malvarmigu kaj forprenu la superfluan oleon. Haketu ĉiujn legomojn. Fritu en varmega oleo ĝis tio fariĝas densa saŭco. Salu kaj pipru.

Senſeligu, lavu kaj malrapide kuiru la terpomojn ĝis ili estas molaj, sed ne pulpaj. Kaĉigu ilin per forketo ĝis faruna denseco. Salu kaj pipru bone. Metu puran tukon sur tablon kaj kovru duonon de la tuko per terpomoj. Kovru la terpomojn per la alia duono de la tuko kaj rulu firme, tiel, ke vi havu pastan densecon. Kovru la terpomojn per la saŭco, kaj rulu denove. Malvarmigu kaj kovru per majonezo.

TERPOMA SALATO

6 ĝis 8 mezgrandaj malvarmaj
kuiritaj terpomoj
2 supkuleroj da ŝenoprazo,
hakita
2 ĝis 3 marinitaj ruĝaj betoj
 $\frac{1}{4}$ tekulero da blanka pipro

Svedujo
2 supkuleroj da cepo, hakita
2 supkuleroj da petroselo, hakita
por la saŭco:
1½ ĝis 2 supkuleroj da vinagro
1 tekulero da salo
5 ĝis 6 supkuleroj da oliva aŭ
salata oleo

Bone intermixu vinagron, oleon, salon kaj pipron por la saŭco. Ronde tranĉu la terpomojn, metu en salatpladon kaj aranĝu cepojn, petroselon, ruĝan beton kaj ŝenoprazon en vicoj sur la terpomoj. Surverŝu la saŭcon. Metu en malvarman lokon aŭ fridujon dum 1 ĝis 2 horoj. Turnu la salaton unu aŭ dufoje antaŭ ol surtabligi. Tio estas mangata kun kolbaso, porkaj piedoj aŭ malvarma kuirita viando.

TINUSA SALATO EN GRAPFRUKTOJ

2 grapfruktoj
malgranda ladskatolo da
pizoj aŭ fazeoletoj
ladskatolo de tinuso

Maroko
kelkaj laktukfolioj
majonezo
papriko
1 supkulero da petroselo, hakita

Duonigu la grapfruktojn. Malfiks u de la ŝeloj, elprenu la kernojn. Elprenu la sukron. Miksu egalajn kvantojn da pizoj aŭ fazeoletoj kun duonkvanto da tinuso, pecetigitaj kaj kovrita per majonezo. Metu pecetigitajn laktukajn foliojn en la ŝelon, aldonu la sukron kaj plenigu per la miksaĵo. Surŝu petroselon kaj paprikon.

TERPOMA SALATO

ROLLO DE SANFAJNA

Hispanujo

1 ĝis $1\frac{1}{2}$ kg da terpomoj
majonezo
salo kaj pipro
por la saŭco:
4 grandaj tomatoj
2 mezgrandaj cepoj

2 pimentoj
salo kaj pipro
120 g da agarikoj
1 malgranda kukurbo
1 ajlero
oleo por friti

Faru la saŭcon, malvarmigu kaj forprenu la superfluan oleon. Haketu ĉiujn legomojn. Fritu en varmega oleo ĝis tio fariĝas densa saŭco. Salu kaj pipru.

Senſeligu, lavu kaj malrapide kuiru la terpomojn ĝis ili estas molaj, sed ne pulpaj. Kaĉigu ilin per forketo ĝis faruna denseco. Salu kaj pipru bone. Metu puran tukon sur tablon kaj kovru duonon de la tuko per terpomoj. Kovru la terpomojn per la alia duono de la tuko kaj rulu firme, tiel, ke vi havu pastan densecon. Kovru la terpomojn per la saŭco, kaj rulu denove. Malvarmigu kaj kovru per majonezo.

TERPOMA SALATO

6 ĝis 8 mezgrandaj malvarmaj
kuiritaj terpomoj
2 supkuleroj da ŝenoprazo,
hakita
2 ĝis 3 marinitaj ruĝaj betoj
 $\frac{1}{4}$ tekulero da blanka pipro

Svedujo
2 supkuleroj da cepo, hakita
2 supkuleroj da petroselo, hakita
por la saŭco:
1½ ĝis 2 supkuleroj da vinagro
1 tekulero da salo
5 ĝis 6 supkuleroj da oliva aŭ
salata oleo

Bone intermixu vinagron, oleon, salon kaj pipron por la saŭco. Ronde tranĉu la terpomojn, metu en salatpladon kaj aranĝu cepojn, petroselon, ruĝan beton kaj ŝenoprazon en vicoj sur la terpomoj. Surverŝu la saŭcon. Metu en malvarman lokon aŭ fridujon dum 1 ĝis 2 horoj. Turnu la salaton unu aŭ dufoje antaŭ ol surtabligi. Tio estas mangata kun kolbaso, porkaj piedoj aŭ malvarma kuirita viando.

TINUSA SALATO EN GRAPFRUKTOJ

2 grapfruktoj
malgranda ladskatolo da
pizoj aŭ fazeoletoj
ladskatolo de tinuso

Maroko
kelkaj laktukfolioj
majonezo
papriko
1 supkulero da petroselo, hakita

Duonigu la grapfruktojn. Malfiks u de la ŝeloj, elprenu la kernojn. Elprenu la sukron. Miksu egalajn kvantojn da pizoj aŭ fazeoletoj kun duonkvanto da tinuso, pecetigitaj kaj kovrita per majonezo. Metu pecetigitajn laktukajn foliojn en la ŝelon, aldonu la sukron kaj plenigu per la miksaĵo. Surŝu petroselon kaj paprikon.

SALATOJ

TOMATA KAJ KUKUMA SALATO

Hungarujo "X"

Tomatoj
kukumo
cepoj
olivoleo, laŭ volo

vinagro
preparita mustardo (franca)
salo kaj pipro
sukero, laŭ volo

Senſeligu kaj ronde tranĉu la tomatojn kaj kukumon, miksu kun haketitaj cepoj. Aranĝu bele en vitra plado. Intermiksu vinagron kun mustardo, salo, pipro, iomete da sukero kaj oleo, laŭdezire. Priveršu la tomatojn kaj kukumon per tio kaj lasu dum 1 horo.

TURKA SALATO

Turkujo

4 mezgrandaj tomatoj
2 bananoj
2 mezgrandaj acid-dolēaj
pomoj

suko el 1 citrino
 $\frac{1}{4}$ l da acida kremo aŭ jogurto

Senſeligu tomatojn, bananojn kaj pomojn. Elprenu la semojn de la tomatoj kaj pomoj. Maldike kaj ronde tranĉu ĉion kaj metu en salatpladon. Aldonu la citronsukon, kirlu, aldonu la kremon aŭ jogurton, miksu bone. Metu en fridujon kaj surtabligu malvarmegon.

ARAKI BANANOJ KUN RUMO

arakanai bananoj
laŭ la butero
supkuleroj da alkola ab ĉiuj
cruo, nigrovilq sib onlinqua

ARAKI BANANOJ KUN RUMO
suko el 1 banano
3 ĝis 4 desigilaj spirkolej a
ovile ab joan

arakanai bananoj
laŭ la butero
supkuleroj da alkola ab ĉiuj
cruo, nigrovilq sib onlinqua

ARAKI BANANOJ KUN RUMO
suko el 1 banano
3 ĝis 4 desigilaj spirkolej a
ovile ab joan

PUDINGOJ KAJ DESERTOJ

ABRIKOTA DESERTO

240 g da abrikotoj
2 tasoj da varma akvo
120 g da sukero
2 supkuleroj da butero

Lavu kaj trempadu la abrikotojn en 2 tasoj da varma akvo dum kelkaj horoj. Kuiru kaj kuiretu ilin kun la akvo ĝis ili estas molaj, sed ne pulpaj. Forkribri 1 tason de la likvajo, aldonu sukeron, kuiretu dum 8 minutoj. Metu la miksaĵon en kaserolon, aldonu buteron kaj baku je mezalta varmeco dum 20 minutoj. Prenu el la bakforno kaj malvarmiĝu iomete. Batu ovoflavojn kaj bategu ovoblankojn. Enmiksuj en la abrikotojn. Laŭdezire aldonu la migdalojn. Baku ankoraŭ dum 12 minutoj ĝis la supro estas or-bruna.

ABRIKOTA SUFLEO

3 ovoj
60 g da sukero
2 tekuleroj da gelateno
2½ supkuleroj da varma akvo

Super varmega akvo batu la ovoflavojn kun sukero ĝis densiĝo. Aldonu la gelatenon, solvitajn en varma akvo kaj malvarmiĝu. Aldonu la abrikotan kacon, maraskenon ĝis sereon, kirlu, kaj kiam ĉio estas tute malvarma, la kremon. Firmigu iomete kaj enmiksuj la firme batitajn ovoblankojn. Metu en vitran pladon kaj kiam la sufleo estas tute firma, garnu per migdaloj.

ABRIKOTA SORBETO

½ taso da sekigitaj abrikotoj
1½ tasoj da akvo
½ taso da sukero
½ supkulero da citronsuko

Lavu la abrikotojn, aldonu la akvon kaj kuiru kaj kuiretu dum 25 minutoj ĝis moliĝo. Frotu tra kribriilo, aldonu sukeron kaj salon, kuiretu dum kelkaj minutoj. Solvu la gelatenon en malmulte da varmega kaço, aldonu citronsukon. Intermiksuj la kaço ĝis glatiĝo. Metu en

Armenio

2 ĝis 3 ovoj
kelkaj blankigitaj, pistitaj migdaloj

Francujo

1½ dl da abrikota kaço
1 supkulero da maraskeno ĝis sereon
1½ dl da kremon, batita
kelkaj migdaloj, blankigitaj kaj duonigitaj

Irano

pinco da salo
1 supkulero da pulvorigita gelateno
1 ovoblanko, laŭ volo

PUDINGOJ KAJ DESERTOJ

pladon kaj malvarmiĝu ĝis frostigu en fridujo. Laŭdezire aldonu 1 bategitan ovoblankon al la duone frostigita sorbeto. Frostigu ĝis la sorbeto estas tute firma.

ANANASAJ BULOJ

Hindujo
2 ovoj
1 taso da faruno
1 supkulero da sukero
pinco da salo
kelkaj gutoj da vanila ekstrakto, laŭ volo
½ taso da lakto
3 supkuleroj da hakita ananaso
graso ĝis oleo
kelkaj gutoj da citronsuko
pulvorsukero

Batu la ovojn kaj intermixu kun faruno, sukero, salo, vanila ekstrakto kaj lakto ĝis densa farunpasto. Aldonu la ananason kaj kelkajn gutojn da citronsuko. Miksu bone. En kaserolo varmegigu multe da graso ĝis oleo, enmetu 1 supkuleron de la miksaĵo unu post la alia kaj fritu ĝis la buloj estas or-brunaj. Elprenu, sekigu la bulojn kaj suršutu sukeron.

ARORUTO LAU OKCIDENT-INDIAJ MANIERO

½ superplena tekulero da aroruto
1 ovo, batita
2 grandaj pomoj
3 dl da lakto

Okcidentaj Indioj "X"

1 tekulero da sukeron
2 tekuleroj da sekvinberoj ĝis sekvinberetoj
maizflokoj
margarino

Miksu la arorutan kun 1 supkulero da lakto ĝis glata pasto, aldonu ovon kaj sukeron. Boligu la reston de la lakto. Kirlu la arorutan miksaĵon kaj aldonu la bolantan lakton, kirlante la tutan tempon. Metu en kaserolon kaj kuiru dum 2 minutoj. Intertempe fritetu la senzeligitajn, senkorigitajn kaj pecetigitajn pomojn kun la sekvinberoj en iomete da margarino, aldonu tiujn al la aroruta miksaĵo. Metu la miksaĵon en bakujon, suršutu dispremitajn maizflokojn. Baku en bakforno je mezalta varmeco dum 15 minutoj.

BAKITAJ BANANOJ KUN RUMO

Francujo
8 mezgrandaj bananoj
30 g da butero
2 supkuleroj da akvo
kremon
60 g da bruna sukeron
suko el unu citrono
3 supkuleroj da rumo

Buterumu mal profundan bakujon kaj enmetu la duonigitajn bananojn. Miksu citronsukon kun akvo kaj versu sur la bananojn. Kovru per sukeron. Baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco dum 20 minutoj. Aldonu la rumon 5 minutojn antaŭ la fino de la bakado. Surtabligu varman kun kremon.

BANANO EN GELATENO

2 tekuleroj da gelateno	suko el 1 citrono
1 taso da akvo	ovoblankoj de 2 grandaj ovoj
$\frac{1}{2}$ taso da bolanta akvo	$\frac{1}{2}$ l da batita kremo
1 taso da sukerpulvoro	bananaj tranĉajoj
1 taso da kaĉitaj bananoj	hakitaj migdaloj, laŭ volo

Fluidigu la gelatenon en la malvarma akvo. Metu en kaserolon, aldonu la bolantan akvon kaj sukeron. Kuiru je tre malalta varmeco ĝis ĉio estas tute solvita, kirlante la tutan tempon. Aldonu la bananan kacon kaj kuiretu. Malvarmigu kaj aldonu la citronsukon, kirlante ĝis malvarmiĝo. Bategu la ovoblankojn kaj enkirlu ilin en la miksaĵon. En malsekitan formilon metu bananajn tranĉajojn, surveršu la miksaĵon kaj firmigu. Renversu sur vitran pladon kaj garnu per kremo kaj migdaloj.

CERIZA PUDINGO

500 g da ĉerizoj, se eble acidaj ĉerizoj	granda pinĉo da salo
1 taso da faruno	1 ovo
$\frac{1}{2}$ tekulero da bakpulvoro	$\frac{1}{2}$ taso da lakto
sukero, laŭ gusto	1 supkulero da butero

Lavu kaj senkernigu la ĉerizojn. Grasumu pudingpelvon, enmetu la ĉerizojn, surŝutu sukeron. En alia pelvo intermixu farunon, bakpulvoren kaj salon. Faru kavon en la mezo de la faruno kaj iom post iom enmixu ovon, lakton kaj fanditan buteron, batante la tutan tempon ĝis la pasto estas glata. Kovru la ĉerizojn per la farunaĵo kaj surmetu grasumitan paperon. Vaporkuiru dum 1 horo. Surtabligu kune kun kustardo.

CITRONA SUFLEO

4 ovoj, apartigitaj	120 g da sukero
suko el 1 citrono	1 supkulero da faruno
raspita ŝelo de citronduono	kelkaj raspitaj migdaloj

Batu la ovoflavojn kun sukero, ŝelo kaj suko de citrono ĝis ili estas kremaj. Bategu la ovoblankojn. Intermiks u ovoflavojn, farunon kaj migdalojn kaj miksu kun la ovoflava miksaĵo. Metu en sufleujon kaj baku en varmigita bakforno je alta varmeco dum 16 ĝis 20 minutoj. Manĝu tuj.

Danlando

PUDINGOJ KAJ DESERTOJ

Rumanujo

COKOLADA SUFLEO

60 g da butero	iomete da malvarma lakto
4 ovoj, apartigitaj	60 g da pulvorsukero
30 g da faruno	kelkaj gutoj da vanila ekstrakto
$\frac{1}{2}$ l da varma lakto	90 g da raspita ĉokolado

En kaserolo fandu la buteron, iom post iom aldonu la farunon. Fritu bone, kirlu, aldonu la varmegon lakton kaj vanilan ekstrakton. Kuiru, kirlante la tutan tempon kaj kuiretu ĝis la miksaĵo estas iomete densa. Forprenu de la varmeco kaj post 10 minutoj aldonu la batitajn ovoflavojn. Metu la ĉokoladon en alian kaserolon, aldonu sukeron kaj malvarman lakton, kuiretu, kirlante la tutan tempon ĝis la ĉokolado estas solvita. Enmiksu en la miksaĵon. Kiam tio estas tute malvarma, aldonu la bategitajn ovoblankojn kaj kirlu iomete. Buterumu formilon aŭ formiletojn, plenigu ĝis $\frac{2}{3}$ plena aŭ plenaj, ĉar la miksaĵo levigas. Metu en bakujon kun iomete da varma akvo kaj baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco dum 20 ĝis 25 minutoj, aŭ ĝis la sufleo levigas super la formilo. Surŝutu per iomete da pulvorigita sukeron kaj manĝu tuj.

DAKТИLA MERINGELA PASTAJO

Gvatemala

Franca rompiĝema pasto	1 taso da kremo
daktiloj, pecetigitaj	2 supkuleroj da kokoso, raspita
2 ovoj	2 tekuleroj da akvo
1 taso da sukero	iomete da butero

Buterumu pastujon kaj interne kovru per pasto. Piku la tutan fundon per forko, enmetu la daktilojn, surŝutu la kokoson. Batu la ovoflavojn, $\frac{1}{2}$ de la sukero, aldonu la kremon. Miksu kaj ŝutu sur la daktilojn. Baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco dum 25 minutoj aŭ ĝis la farĝaĵo estas firma. Bategu la ovoblankojn kun la akvo kaj la resto de la sukero. Metu sur la bakaĵon, sed ne glatigu. Malaltigu la varmecon iomete kaj baku la pastajon ĝis hela bruneco.

Bulgarujo

FROMAĜAJ OMLETOJ

120 g da faruno
2 ovoj
pinĉo da salo
3 dl da lakto
graso aŭ oleo

Kribri farunon kun salo en pelvon. Faru kavon en la mezo de la faruno, enmetu la ovojn kaj batu ĝis la farunbataĵo estas densa kaj krema, iom post iom aldonu la lakton. Bategu. Varmigu fritilon, brosu kun fandita graso aŭ oleo, enmetu sufice da farunbataĵo por kovri la fundon kaj fritu ĝis la suba flanko fariĝas ora kaj la farunbataĵo estas firma. Prenu la omleton el la fritilo, glitigu sur sorban paperon. Ripetu ĝis la tuta farunbataĵo estas uzita, farante 5 omletojn. Por fari la farĉaĵon, intermixu ĉiujn ingrediencojn. Metu amasigitan supkuleron de la farĉaĵo sur la brunan flankon de la omleto, kaj faldu kiel koverta. Fritetu en butero je ambaŭ flankoj ĝis or-bruneco. Metu ilin sur varman pladon kaj surŝutu konfitaĵon el fragoj, nigraj riboj aŭ poma gelateno.

FROSTIGITA KREMO

$\frac{1}{2}$ da densa kremo
120 g da kanditaj
cerizoj aŭ frēsaj fragoj

Batu la kremon ĝis firmeco, aldonu vanilan ekstrakton kaj sukeron. Metu en formilon, ĉirkaŭigu per glacio kaj salo por frostigi dum 2 horoj, aŭ metu en la glaciilan pleton de la fridujo kaj glaciigu ĝis firmeco, kirlante unu fojon dum glaciigo. Senselegu, senkorigu kaj ronde tranĉu la ananason. Aranĝu la pecojn en salatpladon kaj surŝutu sukeron. Metu supkuleron en varmegan akvon kaj poste en la glaciaĵon. Aranĝu la ovalojn de la glaciigita kremo ĉirkaŭ la ananaso. Garnu per cerizoj aŭ fragoj.

GROSA SORBETO

500 g da grosoj
3 dl da akvo
raspita ŝelo kaj suko de
1 citrono

Lavu la grosojn, sed ne necesas fortranĉi la florojn kaj trunketojn. Kuiretu ilin en la akvo kaj raspitan ŝelon de citrono ĝis ili estas pulpaj. Se la grosoj estas tro malmolaj kaj verdaj uzu iomete pli da akvo. Frotu tra kribrolo, aldonu citronsukon, sukeron kaj gelatenon, solvitaj en malmulte da varmega akvo. Veršu en pladon kaj frostigu en fridujo dum 30 minutoj. Bategu la ovoblankojn, intermixu kun la duon-frostigita frukta miksaĵo. Remetu la pladon en la fridujon kaj frostigu ĝis la ŝorbeto estas tute firma. Tio aspektas bela, se servita en oranĝaj duonŝeloj, garnitaj per pecoj da frēsaj orangoj.

OVSHEKACH Israelo

Farĉaĵo:

240 g da kazea fromaĝo
kelkaj gutoj da vanila ekstrakto
3 supkuleroj da pulvorsukero
butero por friti

FRUSSEN FLEDE Danlando

$\frac{1}{2}$ tekulero da vanila ekstrakto
1 ananaso
2 supkuleroj da suko

Francujo

2 ovoblankoj
1 tekulero da pulvorigita gelateno
(povas esti forlasita)
90 g da suko

PUDINGOJ KAJ DESERTOJ

Nov-Zelando

KAFA KREMO KUN FRUKTOJ

1 da lakto
3 ovoj, apartigitaj
3 supkuleroj da kafa ekstrakto
miksitaĵ fruktoj, kiel bananoj
piroj, abrikotoj, persikoj ktp

60 g da pulvorigita suko
 $1\frac{1}{2}$ supkuleroj da gelateno
60 g da hakitaj, blankigitaj
migdaloj, aŭ aliaj nuksoj

En pelvo batu la ovoflavojn kaj iom post iom aldonu la varmigitan lakton. Metu en vaporkuirilon kaj kuiretu ĝis la miksaĵo densigas iomete, kirlante la tutan tempon. Prenu de la varmeco, aldonu sukeron kaj kafon, kirlu bone. Solvu la gelatenon en iomete da varmega akvo kaj aldonu al la miksaĵo. Kirlu bone kaj malvarmigu. Bategu la ovoblankojn, aldonu al la miksaĵo kune kun la nuksoj. Metu en ringan formilon, malsekitan per akvo kaj frostigu. Metu sur vitran pladon kaj plenigu la mezon per miksitaj fruktoj. Garnu per kremo aŭ batita kremo, laŭdezire.

KARAMELA PUDINGO

Francujo

2 supkuleroj da glacesukero
aŭ $\frac{1}{2}$ da kremo kaj $\frac{1}{2}$ da
lakto aŭ $\frac{1}{2}$ da kremo kaj
 $\frac{1}{2}$ da lakto, aŭ $\frac{1}{2}$ da
maldensa kremo

Faru karamelon el 90 gramoj da suko kaj 3 supkuleroj da akvo. Aldonu $\frac{1}{2}$ de litro da lakto. Kuiretu ĝis la karamelo estas sorbita de la lakto. Veršu sur la batitajn ovojn aŭ ovoflavojn en pelvon. Aldonu 1 supkulero da suko kaj $\frac{1}{2}$ de litro da kremo. Kovru la supron per buterpapero, metu en vaporkuirilon kun malvarma akvo, kuiretu dum 2 horoj, aŭ metu la pelvon en kaserolon kun malvarma akvo kaj baku en bakforno je malalta varmeco (gaso 1 ĝis 2) dum 2 horoj. Forprenu la paperon. Garnu la supron per migdaloj kaj glacesukero kaj brunigu sub varmega kradrostilo. Surtabligu varman aŭ malvarman kun kremo.

KAŠTANA PUDINGO

Cinujo "X"

500 g da kaštanoj
2 supkuleroj da kremo aŭ
riĉa lakto
2 supkuleroj da suko
2 ovoj

kanditaj cerizoj
kandita citronŝelo
angeliko
juglandoj

Rostu aŭ baku kaj senselegu la kaštanojn. Pistu bone aŭ frotu tra kribrolo. Aldonu la ovoflavojn, kremon, sukeron kaj miksu bone. Metu en malgrandajn formilojn kaj kiam la pudingoj estas malvarmaj, elprenu kaj kovru ĉiun per firme batita sukerita ovoblanko, garnu per juglandoj kaj fruktoj.

INTERNACIA KUIRLIBRO

KOKOSA PUDINGO

120 g da margarino aŭ butero
120 g da sukero
120 g da faruno
 $\frac{1}{2}$ tekulero da bakpulvoro

2 ovoj
1½ dl da lakto
3 supkuleroj da kokoso
migdala ekstrakto aŭ suko
el $\frac{1}{2}$ de citrono

Britujo

Kremigu margarinon kun sukero. Intermiks la farunon kun bakpulvoro. Aldonu la margarinon aŭ buteron, intermiks, aldonu la ovoflavojn, lakton, kokoson kaj ekstrakton aŭ citronsukon. Bategu la ovoblankojn, enmixu en la miksaĵon. Grasumu pudingujon, enmetu la miksaĵon, kovru per buterpapero kaj vaporkuiru dum 1½ ĝis 2 horoj. Surtabligu kune kun ĉokolada aŭ frukta saŭco.

KREMO LAŬ PORTUGALA MANIERO

2 ovoj, apartigitaj
120 g da sukero
 $\frac{1}{2}$ l da poma vino
raspita ŝelo kaj suko
el $\frac{1}{2}$ de citrono

15 g da pulvorigita gelateno
 $\frac{1}{2}$ l da kremo
30 g da makaronoj
1 tekulero da rumo ekstrakto
2 supkuleroj da varma akvo

Portugalujo

Intermixu ovoflavojn, sukeron, vinon, ŝelon kaj sukon de citrono kaj la gelatenon, solvitaj en la varma akvo. Metu en pelvon kaj vaporkuiretu, kirlante la tutan tempon. Ne boligu! Kiam la miksaĵo densigas iomete, forprenu de la varmeco kaj malvarmigu. Kirlu de tempo al tempo. Firmigu iomete, aldonu la firme batitajn ovoblankojn kaj duonon de la kremo. Trempadu la makaronojn en la rumo ekstrakto. En glasojn aŭ pladon metu tavolon da gelateno, tavolon da makaronoj kaj tavolon da gelateno. Firmigu kaj garnu per kremo kaj kelkaj makaronoj.

KRISTNASKA PUDINGO

240 g da faruno
240 g da paneroj
300 g da rengraso, hakita
240 g da daktiloj, hakitaj
120 g da sekvinberetoj hakitaj
120 g da sekvinberoj hakitaj
120 g da korintoj
120 g da kanditaj
fruktceloj, miksitaj,
haketitaj

120 g da pomo, senŝeliga
1 tekulero da salo
2 supkuleroj da spicaro
 $\frac{1}{2}$ tekulero da muskato
240 g da bruna suko
4 ovoj, batitaj
suko el 1 oranĝo
 $\frac{1}{2}$ l da brando aŭ lakto

Britujo

Bone purigu kaj preparu la fruktojn. Senŝeligu, senkorigu kaj pecetigu la pomon. Intermiks la farunon, panerojn, fruktojn, rengrason, salon, spicaron kaj sukeron. Aldonu la ovojn kaj oranĝsukon. Miksu bone, aldonu brandon aŭ lakton, Kovru firme kaj lasu dum 6 ĝis 8 horoj en

PUDINGOJ KAJ DESERTOJ

malvarma loko. Metu la pudingon en grasumitan pudingujon, kovru firme per buterpapero kaj tuko. Metu bolantan akvon en kaserolon por duone kovri la pudingujon, vaporkuiru dum 8 horoj. Se necesas, aldonu bolantan akvon al la kaserolo, neniam malvarman akvon. La akvo ne devas tuŝi la pudingon. Elprenu la pudingon el la pudinguo kaj metu en malvarman sekan lokon. Kiam la pudingo estas bezonata, vaporkuiru ankoraŭ dum 2 horoj.

KUKURBAJ FRITAJOJ

750 g da kukurbo
salo
1 ovo, batita

Kubo

farunbatajo
oleo aŭ graso por friti
cinamo
sukerpulvoro

Senŝeligu kaj kubigu la kukurbon. Metu en kaserolon, kovru per salita akvo, kuiru kaj kuiretu ĝis la kukurbo estas iomete pulpa. Forkribru la akvon. Malvarmigu, frotu tra kribrilo, miksu kun la batita ovo. Formu bulojn kiel malgrandaj ovoj, kovru per farunbatajo. Varmegigu la oleon aŭ grason kaj fritu ĝis la buloj estas or-brunaj. Metu ilin sur buterpaperon kaj kiam ili estas malvarmaj, surŝutu cinamon kaj sukeron.

KUSTARDO BAKITA (Ovokremo)

2 ovoj
6 dl da lakto
2 supkuleroj da sukerpulvoro

iomete da vanila ekstrakto
iomete da migdala ekstrakto
pinĉo da muskato

Bategu la ovojn, aldonu sukeron kaj lakton, kirlu bone. Aldonu la aliajn ingrediencojn, kirlu. Metu en pastujon kaj baku en varmita horno je malalta varmeco dum 25 ĝis 30 minutoj aŭ ĝis la kustardo estas firma.

KUSTARDO

6 dl da lakto
2 supkuleroj kaj 1 tekulero da maizfaruno (20 g)
peco da butero

45 g da suko aŭ laŭ gusto
iomete da vanila ekstrakto
iomete da flava koloraĵo

En pelvo miksu la maizfarunon kun 1 ĝis 2 supkuleroj de la lakto. Kuiru la reston de la lakto kune kun la aliaj ingrediencoj. Iom post iom veršu la bolantan lakton sur la farunon, kirlante la tutan tempon. Tiu devus havi la densecon de densa kremo. Surtabligu en varma aŭ malvarma stato kun pudingoj k.t.p.

Vario: Uzu 3 supkulerojn da maizfaruno. Preparu laŭ la sama maniero. Metu la miksaĵon en kaserolon kaj kuiru dum 1 minuto, kirlante la tutan tempon. Metu la pudingon en malsekigitan formilon aŭ pelvon kaj malvarmigu. Manĝu kiel pudingo kun stufitaj fruktoj aŭ konfitajo.

Britujo

MIRTELA PASTEĀO

Franca rompiĝema pasto
de 240 g da faruno
360 g da mirteloj aŭ
rubusoj aŭ iu ajn mola
frukto

Grasumu pastujon kaj kovru per duono de la pasto. Lavu la fruktojn, sekigu kaj metu ilin en la ujon. Surſutu sukeron kaj surmetu malgrandajn pecojn da butero. Kovru per la resto de la rulita pasto, kunpremu la randon firme, faru truon en la mezo de la pastajo, por ke la vapo povu eligi. Brosu la supron per iomete da lakteto. Baku en varmigita bakforno je alta varmeco dum 30 minutoj.

NUDELA PUDINGO

500 g da ovnudeloj
4 ĝis 6 ovoj
 $\frac{1}{2}$ taso da sukero
 $\frac{1}{2}$ taso da haketeditaj nuksoj
1 taso da sekvinberoj
citronsuko el $\frac{1}{2}$ de citrono

Kiru la nudelojn en salita akvo ĝis moleco. Kribu kaj lavetu per malvarma akvo. Metu en pelvon, enmixtu la batitajn ovojn, sukeron, sekvinberojn, nuksojn, kanditan ŝelon, citronsukon, cinamon kaj duonon de la butero aŭ graso, fandita. Grasumu bakplardon, enmetu la miksaĵon, kovru per la resto de la fandita butero kaj baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco dum 45 ĝis 60 minutoj aŭ ĝis la pudingo estas iomete brunigita, sed ne seka.

PANA PUDINGO BREAD AND BUTTER PUDDING Irlando

buterumitaj pantranĉaĵoj
60 g da korintoj
60 g da sekvinberetoj
aŭ stufitaj pomoj aŭ iu
ajn frukto

1 l da lakto
60 g da sukero
2 ovoj, batitaj
pinēo da raspita cinamo, aŭ
muskato aŭ citronshelo

Detranĉu la krustojn de la pano. Buterumu la tranĉaĵojn. Kovru la fundon de pastujo per pantranĉaĵoj. Faru tavolon da fruktoj laŭ volo, alian tavolon da pano kaj daŭrigu la tavolojn ĝis la pastujo estas plena, finante per pano. Miksu la ovojn kun lakto, sukero, cinamo aŭ muskato aŭ citronshelo kaj verſu sur la panimiksaĵon. Baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco (gaso 3) dum 1 horo aŭ ĝis la pudingo estas firma kaj or-bruna.

Kanado

90 g da sukero, aŭ laŭ gusto
iomete da butero

PUDINGOJ KAJ DESERTOJ

PASTEĀETOJ LAŬ SVISA MANIERO

Svislando

2 tasoj da faruno	1 ovo, batita por la farĉaĵo
pinēo da salo	60 g da sukero
1 tekulero da bakpulvoro	60 g da faruno
120 g da butero aŭ margarino	frama konfitaĵo
iomete da lakteto	glacesukero
1 ovo	60 g da butero

Kunkribri farunon, salon kaj bakpulvoron. Enfrotetu la buteron. Faru truon en la mezo de la faruno, enmetu la ovon, miksu per viaj fingroj. Se tro firma, aldonu iomete da lakteto. Platigu kaj rulu. Interne kovru pasteāetujon. Metu tekuleron da frama aŭ ia alia konfitaĵo sur la paston. Kremigu buteron kun sukero, enmixtu la batitan ovon, farunon. Miksu bone, metu sur la konfitaĵon. Baku en varmigita bakforno je alta varmeco dum 8 ĝis 10 minutoj, malaltigu la varmecon al mezalta kaj baku ankoraŭ 20 minutojn. Surſutu glacesukeron.

PASTO ROMPIĜEMA

Francujo

240 g da faruno	malvarma akvo por miksi
120 g da butero	proksimume 2 supkuleroj
pinēo da salo	

Kunkribri farunon kaj salon, enfrotu la buteron ĝis la miksaĵo aspektas kiel paneroj. Unue uzu tranĉilon, poste la fingrojn. Iom post iom aldonu sufice da akvo por fari la paston al rulebla denseco. Lasu en malvarma loko dum 1 horo. Kovretu la pastrulilon kaj pastabuleton per faruno kaj rulu la paston. Se tro da faruno estas necesa por la rulado, la pasto estas tro malseka. Rulu la bezonatan dikecon kaj tranĉu en ia formo, levante kaj turnante ilin, por ke ili estu malpezaj. Baku en varmega bakforno, sed la preciza kuirada tempo ĝenerale estas donata en la receptoj.

PASTO ROMPIĜEMA KUN OVO

Britujo

500 g da faruno	120 g da sukerpulvoro
pinēo da salo	$\frac{2}{3}$ taso da akvo
180 g da butero aŭ margarino	1 ovoflavo
180 g da porkgraso	

Kunkribri farunon kaj salon en pelvon. Enfrotu la buteron kaj porkgrason, aldonu la sukeron. Faru truon en la mezo, iom post iom aldonu akvon kaj la ovoflavon. Miksu rapide al bulo de pasto. Platigu dufoje per la manoj. Metu en malvarman lokon dum 1 horo antaŭ ol uzi ĝin.

PATKUKO LAŬ POLA MANIERO

6 dl da lakto
360 g da faruno
60 g da klarigita butero
4 ovoj, apartigitaj

Intermixu farunon kaj ovoflavojn, aldonu 25 gramojn da klarigita butero, la giston, lakton kaj la aliajn ingrediencojn kun escepto de la butero kaj ovoblankoj. Miksegu kaj lasu tutnokte. Batu la ovoblankojn ĝis firmeco kaj aldonu al la pastaĵo. Daŭrigu kvazaŭ farante patkukojn, uzu la reston de la klarigita butero por friti ilin. Ia ajan faraĵo povas esti uzata kun tiuj ĉi patkukoj, kiel rostita viando, fromaĝo, acida kremo, konfitajo, k.t.p. Faru kaj faldu la patkukojn kaj fritu en butero.

PERSIKOJ FARĀTAJ

4 frešaj aŭ 8 duonigitaj persikoj el ladskatolo por frešaj 60 g da sukero kaj $1\frac{1}{2}$ dl da akvo
1 supkulero da citronsuko aŭ konjako

Se vi uzas frešajn persikojn, varmigu la sukeron kaj akvon ĝis siropa denseco kaj en tiu poĉu la duonigitajn persikojn dum proksimume 5 minutoj. Enkirlu citronsukon aŭ konjakon je la fino de la kuirtempo. Elprenu la persikojn, malvarmigu ilin. Batetu la kremon, aldonu la siropon laŭdezire kaj kirlu. Plenigu la mezon de la duonigitaj persikoj kaj garnu per blankigitaj migdaloj.

POMOJ RULVOLVITAJ

480 g da terpomoj, kuiritaj
240 g da faruno
2 ovoj
240 g da semolino
 $\frac{1}{2}$ taso da lakteto

Raspu la terpomojn, aldonu farunon, ovojn kaj semolinon (tritikajn griojn). Iom post iom aldonu la lakton kaj faru densan pastajon. Knedu la pastajon sur tabulo ĝis glatiĝo. Dividu en malgrandajn pecojn, rulu ĉiun pecon ĝis dikeco de alumeto. Sursmiru fanditan margarinon aŭ porkgrason. Kovru per strietoj da pomoj, kelkaj paneroj kaj iomete da cinamo. Kunrulu, farante rulojn kiel kolbasojn. Metu ilin sur grasumitan bakujon. Brosu la supron kaj la flankojn de la kolbasoj per fandita margarino kaj baku en varmigita bakforno ĝis alta varmeco dum 15 ĝis 20 minutoj. Sursmiru sukerpulvuron.

NALESNIKI

Pollando

3 dl da akvo
60 g da sukero, laŭ volo
1 supkulero da konjako aŭ kuracao
pinēo da gisto
granda pinēo da salo

Francujo

$1\frac{1}{2}$ dl da kremo
240 g da fragoj aŭ framboj frostigitaj povas esti uzataj iomete da glacesukero (se uzante frešajn fruktojn)
kelkaj blankigitaj migdaloj

Čehoslovakio "X"

margarino aŭ porkgraso, fandita pomoj, maldike tranĉitaj paneroj
iomete da cinama pulvoro sukerpulvoro

PUDINGOJ KAJ DESERTOJ

POMOJ FARĀTAJ

1 granda pomo por ĉiu persono
muelita kuirita viando aŭ kokido
salo kaj pipro, laŭ volo
60 g da paneroj

Adeno

1 peceto da butero por ĉiu pomo
1 kariofilo por ĉiu pomo
sekvinberoj, haketitaj
pinēo da cinamo
sukero

Elprenu la korojn, sed ne tratranĉu la fundon de la pomoj. Faru grandajn truojn por la faraĵo. Bone intermixu viandon aŭ kokidon, salon, pipron, panerojn, sekvinberojn kaj cinamon. Plenigu la pomojn per la miksaĵo, metu 1 kariofilon en ĉiun pomon, sursmiru sukeron kaj metu peceton da butero sur ĉiun pomon. En bakujon metu iomete da bolanta akvo, enmetu la pomojn kaj baku je malalta varmeco dum 30 ĝis 45 minutoj. La ŝelo devas ne rompiĝi. Se necesas, malaltigu la varmecon kaj baku ĝis la pomoj estas molaj.

POMA GRIAĴO

500 g da acidaj pomoj
 $\frac{1}{2}$ dl da akvo
100 g da sukero
raspita ŝelo el $\frac{1}{2}$ de citrano

APFELGRUETZE

Germanujo

75 g da saguo
1 supkulero da riza faruno kremo

Lavu, senkorigu kaj malgrande tranĉu la pomojn. Kuiru ilin en la akvo ĝis moliĝo. Frotu tra kribriilo. Metu la elbalajon kaj la kaēon en kaserolon, aldonu citronelon, saguon, rizfarunon, miksitajn kun iomete da akvo. Kuiru kaj kuiretu ĝis la kaēo densiĝas, kirlante la tutan tempon. Aldonu sukeron laŭ gusto kaj kuiretu 3 ĝis 5 minutojn. Metu en malsekan formilon, malvarmigu kaj firmigu. Metu sur pladon kaj surtabligu kune kun kremo.

POMA KNEDBULO

Aŭstrujo

750 g da pomoj (6)
240 g da faruno
 $\frac{1}{2}$ tekulero da bakpulvoro
120 g da butero
90 g da sukero
1 ovoflavo

korintoj, laŭ volo
6 kariofiloj
1 tekulero da cinamo
1 ovoblanko
sukerpulvoro
iomete da lakteto

Senŝeligu kaj senkorigu la pomojn. Faru pastajon de faruno, bakpulvoro, sukeron, butero, ovoflavo kaj kelkaj gutoj da lakteto. Rulu kaj faru rondojn sufice grandajn por kovri la pomojn. Metu unu pomon en la mezon de ĉiu pastajo, plenigu la pomon per korintoj, 1 kariofilo. Cirkauvolvu la pomojn per la pastajo kaj kunpremu bone. Bategu la ovoblankon kaj brosu la knedbulojn per ĝi. Sursmiru cinamon, laŭdezire. Metu la knedbulojn en bakujon, kun la kunpremita flanko sube, kaj baku en varmigita bakforno ĝis mezalta varmeco dum 35 ĝis 45 minutoj.

POMA KREMO

1 kg da pomoj
120 g da sukero, aŭ laŭ gusto
akvo
1 supkulero da butero

2 supkuleroj da maizfaruno
kelkaj gutoj da citronsuko
kremo
glaceigitaj ĉerizoj

Senſeligu, senkorigu kaj pecigu la pomojn. Metu ilin en kaserolon, duonkovru per akvo, aldonu citronsukon, buteron, sukeron laŭ gusto, kuiru kaj kuiretu ĝis moliĝo. Miksu la maizfarunon kun iomete da akvo kaj aldonu al la pomoj. Kuiretu ankoraŭ dum kelkaj minutoj. Metu en vitran pladon kaj malvarmigu. Surverŝu kremon kaj garnu per ĉerizoj.

POMA MERINGELO

500 g da pomoj
sukero, laŭ gusto
iomete da akvo
2 kariofiloj
1 supkulero da maizfaruno
iomete da lakto
pinēo da cinamo

pinēo da spicaro
suko el $\frac{1}{2}$ de citrono
1 tekulero da butero
2 ovoj, apartigitaj
1 supkulero da sukerpulvoro
pinēo da salo

Senſeligu, senkorigu kaj pecigu la pomojn. Boligu akvon kun sukerlo, aldonu kariofilojn kaj pomojn, kuiretu ĝis moliĝo. Frotu tra kribriko. Miksu maizfarunon kun lakto kaj aldonu al la poma kaĉo. Kuiru, aldonu cinamon, spicaron, citronsukon, buteron kaj kuiretu ankoraŭ dum 3 minutoj. Forprenu de la varmeco. Batetu la ovoflavojn kaj intermixu kun la pomajo. Metu en grasumitan fajrrezistan pladon. Bategu la ovoblankojn kun salo ĝis firmeco, enmixu la sukerpulvoron. Metu sur la pomajon kaj baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco ĝis la supro estas or-bruna. Oni povas kovri la fundon de la plado per pastajo.

POMOJ KUN RIZO

1 l da akvo
120 g da rizo
1 tekulero da salo
30 g da butero
šelo de duoncitrono

APFELREIS

500 g da pomoj
60 g da sukerlo
 $\frac{1}{2}$ tekulero da cinamo
2 supkuleroj da sekvinberetoj,
laŭ volo

Kuiru kaj kuiretu la rizon en multe da salita akvo kaj peceto da butero ĝis moliĝo. Forkribri la superfluajn akvon. Senſeligu, senkorigu kaj pecigu la pomojn. Metu ilin en kaserolon kun sukerlo, cinamo, citronšelo kaj laudezire sekvinberetoj, kaj iomete da akvo. Kuiru kaj kuiretu ĝis moliĝo. Intermixu la pomojn kun la rizo, aldonu buteron, gustumu, kaj se necesas, aldonu iomete pli da sukerlo. Kuiretu ankoraŭ dum 3 minutoj.

Norvegujo**POMOJ EN PASTAĜO**

4 grandaj pomoj
1 ovo
120 g da margarino
1 tekulero da sukerlo

sukero, laŭ gusto
240 g da faruno
3 tekuleroj da bakpulvoro
kustardo aŭ kremo de lakto

Baku la pomojn ĝis moliĝo, frotu tra kribriko kaj sukeru laŭ gusto. Kremigu la ovon kun margarino kaj 1 tekulero da sukerlo. Kribri farunon kun bakpulvoro kaj iom post iom enmixu en la ovon miksaĵon. Sur tabulo rulu la pastaĝon en longan pecon ĝis dikeco de proksimume $2\frac{1}{2}$ centimetroj, kovru per la poma kaĉo, faru rulon en formo de huffero kaj baku en bakforno je mezalta varmeco. Faru tranĉaĵojn kaj surtabligu kune kun maldensa kustardo aŭ kremo de lakto.

Belgujo**POMA SUFLEO**

500 g da pomoj
sukero, laŭ gusto
iomete da akvo

1 ĝis 2 ovoj
1 supkulero da citronsuko
pinēo da cinamo

Sovet-Unio

Senſeligu, senkorigu kaj pecigu la pomojn. Kuiru kaj kuiretu en iomete da akvo, sukerlo kaj citronsuko ĝis la pomoj estas pulpaj. Frotu tra kribriko. La kaĉo devas esti firma. Aldonu la ovoflavon aŭ ovoflavojn, bategu la ovoblankon kaj kirletu en la kaĉon. Metu en grasumitan fajrrezistan ujon kaj baku en varmigita bakforno je alta varmeco dum 12 minutoj.

Germanujo**PRUNA GELATENO**

500 g da sekigitaj prunoj
30 g da gelateno
3 dl da malvarma akvo

2 dl da bolanta akvo
1 glaso da frukta suko
rumo aŭ ruma gustigajo

Antiloj Okcidentaj-Indioj "X"

Trempadu la sekigitajn prunojn. Senkernigu, kuiru kaj kuiretu ĝis moliĝo. Kribri kaj pecetigu. Solvu la gelatenon en la bolanta akvo, aldonu la malvarman akvon, fruktan sukon, prunajn pecojn kaj la gustigajon. Kirlu bone kaj verŝu en formilon. Firmigu.

PUDINGO LAŬ ĈINA MANIERO

60 g da rizfaruno	30 g da sekvinberoj, sensemaj
60 g da semolino	30 g da kanditaj ĉerizoj
30 g da juglandoj	30 g da daktiloj, aŭ sekigitaj prunoj aŭ figoj
30 g da migdaloj	120 g da sukero
30 g da sekvinberetoj	1½ l da akvo

Intermixu rizon, semolinon (tritikan griaĵon) kaj sukeron. Aldonu sufice da malvarma akvo por fari glatan paston. Boligu la reston de la akvo kaj veršu sur la paston, kirlante la tutan tempon. Metu la miksaĵon en kaserolon kaj kuiretu dum $\frac{1}{2}$ de horo. Malsekigu formilon, aranĝu la fruktojn kaj nuksojn je la fundo de la formilo. Surſutu la kuiritan semolinan miksaĵon kaj vaporkuiru dum $\frac{1}{2}$ de horo. Metu sur pladon kaj surtabligu varman kun saŭco, aŭ malvarman kiam la pudingo estas firma. Vi povas uzi lakton anstataŭ akvo.

PUDINGO LAŬ JORKSIRA MANIERO

150 g da faruno	½ tekulero da salo
2 ovoj	rosgutaĵo
lakto	

En pelvon intermixu farunon kaj salon, aldonu iomete da lakto kaj kiam bone miksita, aldonu pli da lakto. Daŭrigu la miksaĵon dum la pastajo estas firma kaj glata. Batu ovoflavojn, aldonu al la miksaĵo, bategu la ovoblankojn kaj kirlu en la pudingaĵon. Lasu dum 1 horo antaŭ ol baki. Fandu sufice da gutgraso en bakujo por kovri la fundon de la ujo, enveršu la farunbataĵon kaj baku dum 45 minutoj. Se eble, metu sub rostaĵon, tiel, ke la gutgraso povas guti sur la pudingon, aŭ grasumu la randon de la ujo de tempo al tempo per gutaĵo de la rostaĵo. Mangata kun rostbifo.

PUFA PASTAĴO

240 g da faruno	malvarma akvo por miksi
210 g da butero	granda pinĉo da salo
kelkaj gutoj da citronsuko	

Kribri farunon kun salo. Miksu ĝis rulebla denseco kun akvo kaj citronsuko. Rulu en oblongan formon. Faru blokon de la butero, metu ĝin en la mezon de la pasto kaj faldu, unue la fundan parton de la pasto kaj poste la supran parton, tiel, ke la butero estas tute kovrita. Turnu la paston rektangule, kunpremu la randojn kaj rulu. Faldu la paston en formo de koverta, turnu, kunpremu la randojn kaj rulu. Ripetu 5 fojojn, tiel, ke vi havas 7 ruladojn kaj 7 faldaĵojn. Metu la

Cinujo "X"

30 g da sekvinberoj, sensemaj	120 g da rizo
30 g da kanditaj ĉerizoj	1½ l da akvo
30 g da daktiloj, aŭ sekigitaj prunoj aŭ figoj	
120 g da sukero	
1½ l da akvo	

PUDINGOJ KAJ DESERTOJ

paston en malvarman lokon, unu-aŭ dufoje inter la ruladoj, la duan fojon antaŭ bakado. Baku en varmigita bakforno je altega varmeco (gaso 8 ĝis 9) dum 10 ĝis 15 minutoj, por kaŭzi leviĝon kaj por reteni la buteron. Daŭrigu bakadon je mezalta varmeco (gaso 5 ĝis 6). Pufa pastajo devus leviĝi 4 aŭ 5 oble de sia originala dikeco.

RIZAJ BULOJ

120 g da rizo	1 ovo, batita
1 supkulero da butero	2 supkuleroj da butero
akvo	kelkaj gutoj da citronsuko
salo	3 ĝis 4 supkuleroj da frukta suko
120 g da faruno	akvo
1 tekulero da bakpulvoro	

Lavu la rizon kaj kuiru kaj kuiretu ĝin en multe da salita akvo kaj 1 supkulero da butero ĝis moleco. Forkribri la akvon. Malvarmigu. Intermixu farunon, salon, bakpulvoron, aldonu la ovon, buteron, fruktan sukon kaj citronsukon. Enmixu la rizon. Formu malgrandajn bulojn, metu ilin en bolantan akvon kaj kuiretu, kovrita, dum 13 ĝis 18 minutoj.

RIZA PUDINGO, MALVARMA

1½ l da lakto	60 g da sukero
½elo de citrono aŭ oranĝo	2 ovoj
120 g da rizo	cinamo

Boligu la lakton. Aldonu la lavitan rizon kaj citronelon. Kuiru kaj kuiretu dum $\frac{1}{2}$ -a horo aŭ ĝis la rizo estas mola. Batu la ovojn kun la sukeron dum 3 minutoj. Iom post iom aldonu lakton kaj rizon al la ovoj. Metu en kaserolon kaj kuiretu dum kelkaj minutoj ĝis la pudingo densiĝas. Kirlu la tutan tempon por malebligi koaguligon. Metu en malvarman lokon. Surſutu cinamon antaŭ ol surtabligi.

Francujo

RUBUSA GELATENO

500 g da rubusoj aŭ framboj	4 tekuleroj da gelateno
120 g da sukeron	2 ovoblankoj, bategitaj
½elo de citronduono	akvo
1½ supkuleroj da citronsuko	

Solvu la gelatenon en iomete da malvarma akvo dum 5 minutoj. Aldonu 25 gramojn da sukeron kaj kuiru ĝis la sukeron estas tute solvita, kirlante la tutan tempon. Stufu la rubusojn aŭ frambojn kun la resto de la sukeron kaj citronselo en iomete da akvo ĝis ili estas molaj. Frotu tra kribro kaj enmetu en la gelatenon kune kun la citronsuko. Lasu en malvarma loko kaj kiam ĝi estas preskaŭ firma, enmixu la ovoblankojn.

Aŭstralio

2 ovoblankoj, bategitaj
akvo

INTERNACIA KUIRLIBRO

SEMOLINAJ OMLETOJ

120 g da kruda semolino
 $\frac{1}{2}$ l da lakto aŭ akvo
 2 ovoj
 salo

Preparu densan semolinan pudingon. Salu. Enmiksu la fanditan buteron kaj 1 ovon. Malvarmigu. Formu rondajn kuketojn. Batu la duan ovon kun iomete da lakto kaj brosu la kuketojn, kovru per paneroj kaj fritu en varmega graso je ambaŭ flankoj. Surtabligu varman kun ĉokolada saŭco, aŭ stufitaj fruktoj, aŭ kovru per raspita ĉokolado, aŭ cinamo miksite kun sukero. Tiuj ĉi omletoj povas esti mangataj kun salato.

SEMOLINA PUDINGO

6 dl da lakto
 60 g da semolino
 30 g da butero aŭ margarino
 pinĉo da salo

Boligu la lakton, aldonu semolinon kaj 30 gramojn de la sukero, kuiretu je malalta varmeco, kirlante la tutan tempon. Post 10 minutoj forprenu de la varmeco, malvarmigu iomete. Enmiksu la reston de la sukero, vanilan ekstrakton, buteron, salon, sekvinberetojn kaj la batitan ovoflavon. Kiam ĉio estas bone miksite, metu en fajrrezistan kaserolon, surŝutu la bategitan ovoblankon kaj baku en bakforno dum 15 minutoj aŭ ĝis la pudingo estas or-bruna.

TRIFLO

4 spongaj kuketoj aŭ malfreša kuko
 2 supkuleroj da abrikota konfitajo
 2 supkuleroj da frambra konfitajo
 120 g da makaronoj
 12 ratafioj
 60 g da migdaloj, raspitaj kaj blankigitaj

Tranĉu la kuketojn en pecojn kaj ŝmiru unu duonon per abrikota kaj la alian duonon per frambra konfitajo. Kovru abrikotan pecon per frambra peco. En vitra plado faru tavolojn da kuketoj, ratafioj kaj makaronoj. Surŝutu la migdalojn kaj citronselon kaj malsekigu per la ŝereo aŭ konjako. Lasu dum 1 horo. Kovru per malvarma kustardo. Kiam la triflo estas firma, garnu per batita, sukerita kremo, strioj da angeliko kaj ĉerizoj.

Hungarujo "X"

paneroj
 30 g da margarino aŭ butero
 graso por friti

TROPIKA BANANA PUDINGO

PUDINGOJ KAJ DESERTOJ

Liberio

4 bananoj

$\frac{1}{2}$ tekuleroj da bruna sukero

suko el 1 oranĝo

sekigita kokoso

Buterumu mal profundan bakujon kaj enmetu la laŭlonge duonigitajn bananojn. Miksu la sukeron kun la oranĝsuko kaj surveršu la bananojn. Kovru bone per kokoso. Baku en bakforno je alta varmeco (gaso 7) dum 20 minutoj aŭ ĝis la bananoj estas molaj kaj la kokoso bruna.

Nederlando

1 ovo, apartigita
 kelkaj gutoj da vanila ekstrakto
 60 g da sukero
 30 g da sekvinberetoj, laŭ volo

VAPORKUIRITA FRUKTA PUDINGO

Aŭstralio

$\frac{1}{2}$ tasoj da paneroj

$\frac{1}{2}$ tekulero da salo

$\frac{1}{2}$ tekulero da bakpulvoro

$\frac{1}{2}$ supkulero da kazea fromaĝo

1 taso da melaso

$\frac{1}{2}$ taso da korintoj

$\frac{1}{2}$ tekulero da fandita butero

$\frac{1}{2}$ taso da hakitaj nuksoj

$\frac{1}{2}$ taso da sekvinberoj

$\frac{1}{2}$ taso da hakitaj figoj

$\frac{1}{2}$ taso da hakitaj daktiloj

2 supkuleroj da citronsuko

1 tekulero da raspita citronselo

butero por grasumii pelvon

Bone intermixu panerojn, salon kaj bakpulvoren. Aldonu la reston de la ingrediencoj kaj miksu bone. Plenigu grasumitan pelvon je dutrionoj, kovru per grasumita papero kaj vaporkuiru dum 3 ĝis 4 horoj. Surtabligu kune kun kustardo, citrona aŭ frukta saŭco.

BRITUJO

ZINGIBRA PUDINGO

Britujo

$\frac{1}{2}$ dl da lakto

2 supkuleroj da siropo

1 ovo, batita

120 g da paneroj aŭ malfreša pano

1 supkulero da bruna sukero

120 g da raspita rengraso

1 tekulero da pulvorigita zingibro

120 g da faruno

$\frac{1}{2}$ tekulero da natria bikarbonato

Varmigu la lakton ĝis ĝi estas duonvarma, forprenu de la varmeco. Aldonu siropon kaj ovon, miksu, aldonu panerojn, sukeron, rengrason, zingibron, farunon kaj bikarbonaton. Kiam ĉio estas bone miksite, metu en grasumitan pelvon. Kovru per tuko aŭ buterpapero kaj vaporkuiru dum 1 horo. Se pano estas uzata, trempadu ĝin en malvarma akvo aŭ lakto, elpremu la superfluaj likvaĵojn kaj pecetigu. Surtabligu kune kun kustarda saŭco.

BIRDOJ KAJ ĈASAĴOJ

ANASA KASEROLO

1 anaso aŭ anasido
 $\frac{1}{2}$ l da akvo aŭ buljono
 6 supkuleroj da burgundo aŭ portvino
 500 g da kaštanoj
 90 g da paneroj
 240 g da junaj karotoj

Kuiru la kaštanojn dum 15 minutoj kaj senšeligu. Pecetigu aŭ raspu duonon, miksu kun paneroj, ovo kaj 30 gramojn de la butero, salu kaj pipru. Metu ĉi tiun farĉaĵon en la anason. En kaserolo varmigu la reston de la butero, aldonu la farunon kaj fritetu je malalta varmeco ĝis la faruno estas bruna. Forprenu de la varmeco kaj iom post iom aldonu la buljonon aŭ akvon, kuiretu ĝis la saŭco estas glata, kirlante la tutan tempon. Aldonu la vinon, salu kaj pipru bone. Metu la anason en profundan kaserolon, surverŝu la saŭcon kaj aldonu la alian duonon de la netranĉitaj kaštanoj, la tranĉitaj cepojn kaj la unupecajn karotojn. Kovru kaserolon kaj stufetu je malalta varmeco (gaso 1) en la mezo de la bakforno dum 2 horoj. Aldonu la pizojn kaj daŭrigu stufadon ankoraŭ dum 30 minutoj. Priverŝu la anason per la likvaĵo en kiu ĝi stufiĝas de tempo al tempo. Metu la anason sur varman pladon, ĉirkaŭigu per la legomoj kaj surverŝu iomete de la saŭco. Surtabligu la reston de la saŭco aparte.

ANSERA INTERNAJO

1 ansera internaĵo, kapo, kolo, piedoj, flugiloj, stomako, koro
 1 karoto, tranĉita
 1 malgranda pastinako, tranĉita
 1 malgranda poreo, tranĉita
 1 trunketo da celerio, tranĉita
 peco da petrosela radiko, tranĉita

Duonigu la kapon, elprenu la okulojn kaj carbon, dehaku la bekon, purigu la reston. En bolanta akvo trempu la piedojn dum 2 minutoj, forprenu la haŭton kaj dehaku la piedungojn. Senhaŭtigu la stomakon kaj lavu ĉion bone. Metu kapon, kolon, piedojn, stomakon, koron, flugilojn en kaserolon, kovru per akvo kaj kuiru. Senšaŭmigu de tempo

SALMIS DE CANETON

salo kaj pipro
 2 malgrandaj cepoj
 60 g da butero
 30 g da faruno
 1 ovo
 500 g da pizoj

Francujo

al tempo. Aldonu la legomojn, salon, piprogramojn kaj laŭran folion. Kuiru kaj kuiretu dum $1\frac{1}{2}$ horoj aŭ ĝis ĉio estas mola. Kribri. Metu la internaĵojn, karotojn kaj pastinakon sur varman pladon kaj tenu ilin varmaj. Metu la elbolajon en kaserolon, aldonu la kun akvo miksitajn farunon, kuiretu, kirlante, ĝis la saŭco estas densa. Aldonu la petroselon. Versu la saŭcon sur la mangajon. Surtabligu kune kun kuirita rizo.

Anasaj internaĵoj povas esti preparitaj laŭ la sama maniero.

ANSERA KOLO STUFITA GEFUELLTER GAENSEHALS Germanujo

La haŭto de 1 ansera kolo
 1 ansera hepato, pecetigita
 180 g da grasa porkaĵo,
 pecetigita aŭ muelita
 180 g da bifsteko, muelita
 60 g da cepo, raspita

1 ĝis 2 ovoj, batetitaj
 salo kaj pipro
 1 supkulero da ansergraso por
 la farĉaĵo
 2 supkuleroj da ansergraso por
 friti
 bolanta akvo

Purigu la haŭton de la anserkolo de ĉiuj plumoj kaj graso, ne difektu ĝin, lavu kaj kunkudru 1 finon de la kolo. Intermiksu ĉiujn ingrediencojn kaj plenigu la kolon per tio, sed ne tro plena. Kunkudru la 2an finon. En kaserolo varmigu 2 supkulerojn da ansergraso kaj fritu la kolon, turnante ĝin de tempo al tempo ĝis la tuta kolo estas or-bruna. Aldonu bolantan akvon kaj stufetu dum 30 ĝis 45 minutoj. Ne difektu la haŭton. Priverŝu ĝin per la likvaĵo de tempo al tempo. Tio povas esti mangata varma aŭ malvarma kaj estas tre bongusta sur sandviĉoj. Oni povas rosti la kolon en bakforno.

GAENSEKLEIN

salo
 kelkaj piprogramoj
 1 laŭra folio
 1 malgranda cepo, tranĉita
 akvo
 2 supkuleroj da faruno
 1 supkulero da petroselo,
 hakita

Germanujo

1 ansero
 500 g da pomoj
 2 trunketoj da majorano,
 laŭ volo

Germanujo

salo
 maiza faruno
 $\frac{1}{2}$ l da bolanta akvo

Bone purigu la anseron. Salu interne kaj ekstere. Lasu dum 1 horo. Lavu kaj senkorigu la pomojn, sen senšeligi ilin. Sekigu la anseron kaj farēu per la pomoj. Kunkudru la malfermaĵon. Varmigu la bakfornon. Metu la anseron en bakujon, la bruston je la fundo, aldonu la majoranon kaj surverŝu la bolantan akvon. Rostu je mezalta varmeco dum 1 horo, grasumu de tempo al tempo. Piku la anason de tempo al tempo, ebligante la grason eligi. Turnu la anseron, tiel, ke la brusto estas supre kaj rostu je malalta varmeco ĝis la ansero estas mola. Grasumu de tempo al tempo, sed ne dum la lastaj 15 minutoj. Elprenu la grason de tempo al tempo. Metu la anseron sur varman pladon. Aldonu la maizan farunon miksitajn kun iomete da akvo, por fari la saŭcon. Kuiru ĝis la saŭco estas glata. Surtabligu aparte.

CERVAJO ROSTITA-BOACAO

2 ĝis 3 kg da cervaĵo
salo kaj pipro
60 g da butero
suko el 2 citronoj

vinagro por kovri viandon
1 ĝis 2 laŭraj folioj
salita porkaĵo aŭ lardtranĉaĵoj
½ 1 da kuirvino

Salu kaj pipru la cervaĵon. Metu en profundan pelvon, aldonu laŭran folion, citronsukon, vinagron por kovri kaj trempadu dum 6 ĝis 10 horoj. Turnu kelkfoje tiel, ke la likvaĵo estas bone sorbita en la viando. Elprenu el la marinajo, sekigu, kaj kovru per la salita porkaĵo aŭ lardo. Varmigu la bakfornon. En bakujon metu la buteron, la kribritan marinajon kaj la viandon kaj rostu je alta varmeco dum 1 horo. Verŝu likvaĵon sur la viandon de tempo al tempo, aldonante je la sama tempo iomete de la vino. Post 1 horo malaltigu la varmecon kaj rostu, kovritan, dum ankoraŭ 1 aŭ 2 horoj aŭ ĝis la rostaĵo estas mola. La kuirada tempo dependas de la grandeco de la rostaĵo. Priverŝu likvaĵon de tempo al tempo.

FAZANO KUN TRUFOJ

1 fazano
240 g da trufoj
240 g da grasaj
lardtranĉaĵoj
1 glaso da madejro
bolanta akvo

120 g da butero
salo kaj pipro
pinĉo da papriko
1 tekulero da herbaro
1 tekulero da maiza faruno

Preparu, lavu kaj sekigu la fazanon. Lavu la trufojn, senŝeligu kaj pecetigu ilin. Pecetigu 150 gramojn de la lardo. Intermiksuj trufojn, lardon, herbaron. Salu kaj pipru, aŭ papriku. Fritetu la miksaĵon dum 3 minutoj. Aldonu la madejron kaj daŭrigu fritadon ĝis ĉio estas mola. Malvarmigu, kaj plenigu la fazanon per la miksaĵo. Kunkudru la malfermajon, kovru per lardtranĉaĵoj kaj pendigu la fazanon en malvarma loko dum 1 aŭ 2 tagoj, tiel, ke la aroma de la trufoj sorbiĝas en la birdo. Varmigu la bakfornon, fandu la buteron kaj rostu la birdon, je alta varmeco dum 45 ĝis 50 minutoj, aŭ ĝis la birdo estas orbruna kaj mola. Aldonu bolantan akvon dum la kuirado kaj priverŝu la birdon per la likvaĵo de tempo al tempo. Elprenu la fazanon, metu la likvaĵon en malgrandan kaserolon kaj aldonu la farunon miksitajn kun iomete da akvo. Kuiru, kirlante la tutan tempon.

GALINAGOJ ROSTITAJ

2 galinagoj
60 g da butero
salo kaj pipro

ROAST SNIPES

lardgraso aŭ striitaj
lardtranĉaĵoj
citronsuko

Britujo**Laplando****BIRDOJ KAJ ĈASAĴOJ**

Preparu kaj lavu la birdojn. Salu interne kaj ekstere kaj pipru la eksteron iomete. Metu pecon da butero en ĉiun birdon. Aŭ brosu la eksterojn de la birdoj per lardgraso aŭ kovru ilin per lardtranĉaĵoj. Varmigu la bakfornon kaj rostu la birdojn en la butero je alta varmeco dum 12 minutoj, se kovritajn per lardtranĉaĵoj. Forprenu la lardtranĉaĵojn kaj rostu ankoraŭ dum 5 minutoj. Sen lardtranĉaĵoj la tuta rosttempo estas proksimume 15 minutoj. Buterumu de tempo al tempo dum rostado. Faru saŭcon en malgranda kaserolo kun la butero de la bakujo, la raspitaj hepatoj, salo kaj pipro kaj kelkaj gutoj da citrino. Kuiretu dum kelkaj minutoj, sed ne kuiru, kirlante la tutan tempon.

**KOKIDO LAÜ ĈINA
MANIERO**

240 g da kuirita kokido
120 g da agarikoj
120 g da verdaj pizoj aŭ
ladskatoligitaj pizoj
2 cepoj, ŝalotoj aŭ poreoj
salo kaj pipro

CHICKEN CHOP SUEY**Ĉinujo "X"**

1 malgranda florbrasiko
1 supkulero da sojfaruno
2 tekuleroj da maizfaruno
1 tekulero da bovajekstrakto
1 tekulero da vorcestera saŭco
15 g da graso

Tiu ĉi plado estas preparita laŭ eŭropana maniero. La sukceso de la plado dependas de la uzo de la korektaj, orientaj ingrediencoj, kiuj tre ofte ne estas aĉeteblaj en multaj landoj.

Senŝeligu kaj maldikete tranĉu la agarikojn. Tranĉu la florbrasikon en floretojn. Brogi la floretojn kune kun la frēsaj pizoj. Se pizoj en ladskatoloj estas uzataj, ne necesas brogi ilin. Fritu la ronde tranĉitajn cepojn kaj agarikojn en la graso, aldonu la florbrasikon kaj pizojn kaj fritu dum 5 minutoj. Tranĉu la kokidon en malgrandajn pecojn kaj aldonu al la legomoj. Faru maldensan paston el sojfaruno, maizfaruno, bovajekstrakto, vorcestera saŭco uzante 3 supkulerojn de la akvo en kiu la florbrasiko estis brogita. Verŝu sur la miksaĵon, salu kaj pipru. Kuiru kaj kuiretu dum 10 minutoj, kirlante la tutan tempon. Garnu per kelkaj floroj de la florbrasiko.

INTERNACIA KUIRLIBRO

KOKIDA KAREO

1 malgranda kokido
2 tomatoj, sen&eligitaj,
pecetigataj
60 g da butero aŭ butergraso
1 tekulero da "garam-masala"
1 tekulero da pulvorizingibro
iomete da buljono
2 supkuleroj da lakta kazeo
"milk-curd"

"garam-masala" kaj "milk curd" estas a&eteblaj en butikoj kiuj vendas hindajn mangajojn.

Pecetigu la cepon kaj ajlerojn kaj miksu kun zingibro, paprika pulvoro kaj kurkumo. Fritu tiujn en la butero dum kelkaj minutoj. Aldonu la pecetigitajn tomatojn, laktan kazeon kaj la kokidon, tranćitan en porciojn. Skuu en la cepa miksaĵo dum kelkaj minutoj. Aldonu la reston de la ingrediencoj kaj sufice da buljono aŭ akvo por kovri. Ne uzu pli da likvaĵo, ĉar ĝi tiu kareo devas esti preskaŭ seka. Stufetu je malalta varmeco dum proksimume 2 horoj kaj surtabligu kune kun kuirita rizo kaj legomoj.

KOKIDO MARIOLANDA

1 kokido de 750 ĝis 1000 g
ovo kaj paneroj por kovrumi
graso por friti

Usono
akvokreso por garni
maiz-spikaj fritaĵoj
2 bananoj
lardaj rulaĵoj

Tranĉu la bananojn laŭlonge. Tranĉu la kokidon en 6 pecojn kaj kovrumu ĉiu pecon per ovo kaj paneroj. En fritilo varmigu grason de $1\frac{1}{2}$ centimetra profundeco. Kiam la graso estas varmega, fritu la kokidajn pecojn rapide ĝis or-bruneco je ĉiu flanko. Malaltigu la varmecon kaj fritetu ĝis la pecoj estas molaj, dum proksimume 25 minutoj, renversante ilin unu fojon. Metu sur sorban paperon kaj metu sur varman pladon. Garnu kun maiz-spikaj fritaĵoj, frititaj bananoj, lardaj rulaĵoj kaj akvokreso.

KOKIDO LAŬ MOZAMBIKA MANIERO

1 kokido
salo kaj pipro
5 ajleroj, raspitaj
1 cepo, raspita
 $\frac{1}{6}$ l da kremo
 $\frac{1}{2}$ l da akvo
120 g da raspita kokoso

Mozambiko
1 tekulero da paprika pulvoro
1 tekulero da sekigita kapsiko
1 tekulero da fenkolo
suko el $\frac{1}{2}$ de citrono
butero
 $\frac{1}{2}$ tekulero da spicaro

120

BHUNA CHICKEN

Hindujo
suko el $\frac{1}{2}$ de citrono
2 ajlopecoj
1 cepo
1 tekulero da salo
kelkaj frešaj herboj
15 g da sekigita aŭ 30 gramoj
da freša kokoso, raspita
1 tekulero da kurkumo
1 tekulero da paprika pulvoro

BIRDOJ KAJ ĈASAJOJ

Kvaronigu la kokidon. Salu kaj pipru kaj metu la pecojn en pelvon. En kaserolo intermixu ajlerojn, cepon, kremon miksitajn kun la akvo, kokoson, paprikon, kapsikon, fenkolon kaj la spicaron. Kuiretu dum 20 minutoj, sed ne kuiru. Malvarmigu, verſu sur la kokidon, kovru, kaj trempadu dum 5 ĝis 7 horoj. En rostujo varmegigu iomete da butero, aldonu la kokidajn pecojn kaj rostu ĝis ili estas molaj. Buterumu la pecojn de tempo al tempo kaj priverſu iomete da marinaĵo. Por la saŭco uzu la reston de la marinaĵo, kuiretu, sed ne kuiru. Forprenu de la varmeco kaj enmixu la citronsukon.

KOKIDO KUN PAPRIKO

2 malgrandaj junaj kokidoj
30 g da porka graso
1 granda cepo, haketita
 $\frac{1}{2}$ tekulero da papriko
salo

2 tomatoj, sen&eligitaj aŭ
tomatkaĉo
1 tekulero da petroselo, hakita
2 supkuleroj da acida kremo

Hungarujo "X"

En kaserolo fritu la cepon ĝis or-bruneco. Aldonu paprikon kaj la kokidojn tranćitajn en pecojn kaj fritu je ĉiu flanko dum kelkaj minutoj. Salu. Kovru kaserolon kaj stufetu ĝis la pecoj estas molaj. Kiam sekiĝas, aldonu unue la tomatojn, poste iomete da varma akvo. Se necesas, aldonu iomete pli da akvo por la saŭco. Aldonu la kremon kaj stufu dum 1 minuto. Antaŭ ol surtabligi surſutu la petroselon.

KOKIDO, RIZO KAJ SALIKOKETOJ

PAELLA Hispanujo
1 malgranda kokido
4 supkuleroj da maizoleo
240 g da "patna" rizo
1 ajlero, raspita
granda pinĉo da safrano
1 malgranda dolĉa ruĝa
kapsiko
1 laŭra folio
pinĉo da papriko

2 kokidaj supkubojoj
1 l da bolanta akvo
240 g da salikoketoj
120 g da agarikoj, sen&eligitaj
kaj ronde tranćitaj
1 malgranda pakajo da frostigitaj
pizoj aŭ frešaj kuiritaj pizoj

Senhaŭtigu kaj porciigu la kokidon. Fritu la porciojn en varmega oleo ĝis or-bruneco. Metu la kokidajn pecojn en kaserolon. Fritu ĝis or-bruneco la rizon kaj ajleron en la oleo en kiu la kokido estis fritita.

Aldonu la pulvorigitan laŭran folion, safranon, paprikon kaj ruĝan kapsikon. Solvu la supkubojojn en la bolanta akvo. Aldonu al la fritita rizo kaj kuiru. Verſu sur la kokidon, kovru kaserolon kaj stufu en bakforno je mezalta varmeco (gaso 4) dum 30 minutoj aŭ ĝis la kokido estas mola kaj la rizo preskaŭ mola. Aldonu la salikoketojn, agarikojn kaj pizojn, kovru kaserolon kaj stufu ankoraŭ dum 10 minutoj.

INTERNACIA KUIRLIBRO

KOKIDO LAŬ NIĞERIA MANIERO

Nigerio

1 kokido	2 tekuleroj da salo
2 supkuleroj da legoma oleo	2 supkuleroj da acida kremo
150 g da cepoj	½ tekulero da kurkumo
2 ajleroj	½ tekulero da papriko
150 g da tomatoj, ronde tranĉitaj kaj senŝeligitaj	½ l da buljono

Porciigu la kokidon, metu en kaserolon kun la buljono. Kuiru ĝi kuiretu dum 30 minutoj. En alia kaserolo varmigu la oleon kaj fritu la haketitajn cepojn, ajlerojn dum 3 minutoj, aldonu salon, kurkumon kaj paprikon, miksu bone kaj fritu dum 1 aŭ 2 minutoj. Prenu la kokidon el la buljono kaj kiam ĝi estas seka, aldonu al la kaserolo kaj fritu ĝin ĉiuj flankoj dum 5 minutoj. Aldonu la buljonon, kovru kaserolon kaj stufetu je malalta varmeco dum 1 horo aŭ ĝis la kokido estas mola. Enmetu la tomatojn, acidan kremon aŭ jogurton kaj stufetu ankorau dum 15 minutoj.

KOKIDO LAŬ ROMA MANIERO

POLLO ALLA ROMANA

Italujo

1 kokido	iomete da hakita rosmareno
½ l da blanka vino	2 lardtranĉaĵoj
1 ajlero, ronde tranĉita	olivoleo por friti
2 supkuleroj da tomatkaĉo	buljono
salo kaj pipro	

Porciigu la kokidon, salu kaj pipru kaj ŝmiru per olivoleo. Kubigu la lardon. Varmigu la oleon en profunda fritilo, aldonu la lardon, ajleron kaj kokidajn porciojn kaj fritu ĝis ili estas or-brunaj. Surŝutu salon, pipron, rosmarenon, aldonu la vinon kaj stufetu dum kelkaj minutoj. Aldonu la tomatan kaĉon kaj sufie da varmega buljono por la saŭco. Stufetu je malalta varmeco ĝis la kokidaj porcioj estas molaj.

KOKIDO

1 kokido de 1½ ĝis 2 kg arakida oleo salo kaj pipro 2 verdaj kapsikoj, haketitaj 2 cepoj, haketitaj 3 ĝis 4 tomatoj, haketitaj kaj senŝeligitaj	½ tekulero da papriko 2½ dl da buljono 250 g da rizo ½ tekulero da herbaro frititaj bananoj arakidoj
---	---

Senegalio

BIRDOJ KAJ ĈASAJOJ

Preparu kaj kuiru la kokidon en akvo por kovri ĝis ĝi estas mola. Senostigu kaj fritu la viandon en arakida oleo ĝis la pecoj estas or-brunaj. Salu bone. En kaserolo varmegigu iomete da arakida oleo kaj fritu la kapsikojn, cepojn kaj tomatojn. Aldonu salon, pipron, paprikon kaj buljonon, stufu, aldonu la kokidajn pecojn. Intertempe kuiru la rizon en la elbolaĵo en kiu la kokido estis kuirita ĝis la rizo estas mola kaj firma. Aldonu al la stufaĵo kaj stufu ankoraŭ dum kelkaj minutoj. Laudezire enmetu iomete da herbaro. Metu sur varman pladon kaj garnu per frititaj bananoj kaj arakidoj.

KOKIDO ROSTITA KUN TOMATOJ KAJ TERPOMOJ

Grekuro "X"

1 malgranda kokido	salo
2 cepoj	pipro
1 kg da terpomoj	porkgraso
240 g da tomatoj, senŝeligitaj	kokida buljono

Salu kaj pipru la kokidon kaj metu en bakujon. Aldonu iomete da porkgraso kaj iomete da kokida buljono kaj rostu en bakforno je mezalta varmeco. Kuiru la tomatojn kaj cepojn en malgranda kaserolo. Senŝeligu kaj ronde tranĉu la terpomojn kaj ĉirkaŭigu la kokidon per ili. Surveršu la tomatojn kaj cepojn. Daŭrigu la rostardon je mezalta varmeco, aldonu iomete da kokida buljono de tempo al tempo, ĉar la terpomoj sorbas multe de la suko.

KOLOMBOJ STUFITAJ

Indonezio

1 kolombo por ĉiu persono olivoleo salo kaj pipro iomete da pulvorzingibro 1 ovo, batetita 1 pantranĉaĵo, trempadita en akvo	iomete da hakita petroselo por ĉiu birdo 3 dl da akvo 2 supkuleroj da citronsuko 1 ĝis 2 laŭraj folioj 1 tekulero da muskato 2 ĝis 3 ananasaj tranĉaĵoj
--	---

Preparu la kolombojn kaj pecetigu la stomakojn, korojn kaj heptojn. Salu ilin iomete kaj miksu kun ovo, pantranĉaĵo kaj petroselo. Plenigu la kolombojn per la farĉaĵo. Ŝmiru la birdojn per oleo, iomete da zingibro, salu kaj pipru. En kaserolon metu la akvon, citronsukon, laŭran folion aŭ foliojn, muskaton kaj la kolombojn. Tranĉu la ananason en pecojn kaj metu la pecojn ĉirkaŭ la birdojn. Kovru la kaserolon kaj stufu en bakforno je malalta varmeco dum 1 horo aŭ ĝis la birdoj estas molaj.

KOTURNOJ ROSTITAJ

4 koturnoj
4 verdaj kapsiketoj
4 pecoj da stanfolio

Purigu la birdojn. Metu 1 kapsiketon en ĉiun birdon. Volvumu la brustojn per lardtranĉaĵoj kaj kovru per stanfolio. Fandu la buteron aŭ grason en bakujo en bakforno, enmetu la birdojn kaj rostu je mezalta varmeco dum 20 minutoj. Elprenu la birdojn, deprenu la stanfoliojn kaj lardtranĉaĵojn, remetu la birdojn en la bakfornon kune kun la hakitetaj hepatoj, kaj rostu dum ankoraŭ 6 ĝis 10 minutoj aŭ ĝis la brustoj estas or-brunaj. Grasumu de tempo al tempo.

KUNIKLO KUN SEKIGITAJ PRUNOJ

1 kuniklo	$\frac{1}{2}$ 1 da ruĝa vino
360 g da sekigitaj prunoj	2½ supkuleroj da vinagro
2 laŭraj folioj	kelkaj piprogramoj
45 g da faruno	salo kaj pipro
60 g da butero	1 supkulero da konfitajo aŭ gelateno

Porciigu la kuniklon kaj trempadu tutnokte en la vino, vinagro kaj herboj. En alia pelvo trempadu la sekigitajn prunojn en malvarma akvo. La venontan tagon prenu la kuniklon el la likvaĵo, sekigu kaj fritu en la butero dum kelkaj minutoj. Prenu el la butero. En kaserolo fritu la farunon en la butero dum kelkaj minutoj, aldonu la kribritan vinan likvaĵon, kuiru, kirlante la tutan tempon ĝis la saŭco estas glata. Enmetu la kuniklon, salu kaj pipru kaj aldonu la bone kribritajn prunojn. Stufetu dum proksimume 1½ horo aŭ ĝis la kuniklo estas tute mola. Enmisu la konfitaĵon (prunan aŭ grosan) aŭ ruĝiban gelatenon, (Ruĝa riba gelateno estas la plej bongusta) antaŭ ol surtabligi.

LEPORO KUN CEPOJ

1 malgranda leporo pecigita
1 kg da cepoj aŭ ŝalotoj
iomete da celerio
iomete da ajlo
240 g da lardgraso aŭ 60 g da oleo

Trempadu la leporon en vinagro dumnokte. Kribru bone. En fritilo fandu la grason kaj fritu la leporon. Metu en kaserolon, kovru per akvo kaj kuiretu dum 1 horo, salu kaj pipru. Intertempe pecetigu la celerion, karotojn kaj ajlon kaj fritetu ilin en la graso en kiu la leporo estis fritita. Aldonu ĉiujn legomojn al la kaserolo kune kun laŭraj folioj, muskato kaj rosmareno. Stufetu ankoraŭ 30 minutojn. La leporo devus esti preta post 1½ horo. La leporo estus pli bongusta per la aldono de iomete da vinagro kaj 1 aŭ 2 tomatoj, se haveblaj.

GREKUJO "X"

2 laŭraj folioj	
pinĉo da muskato kaj rosmareno	
2 karotaj	
salo kaj pipro	
vinagro	
akvo	

Madagaskaro

2 supkuleroj da butero aŭ graso
4 grasaj lardtranĉaĵoj

LEPORO ROSTITA

1 leporo	salo
120 g da grasa lardo	$\frac{1}{4}$ 1 da acida kremo
135 ĝis 175 g da butero	1 supkulero da maizfaruno

BIRDOJ KAJ ĈASAJOJ

HASENBRATEN

Germanujo

Forprenu la maldikan haŭton de la leporo, sed ne difektu la viandon. Detranĉu la antaŭpiedojn, tiel, ke la leporo kuŝas ebene. Salu iomete. Lardu la dorson kun grasaj lardaj strioj en 3 aŭ 4 vicoj. Varmigu la bakfornon, fandu la buteron en bakujo kaj rostu la leporon je alta varmeco dum 45 minutoj, buterumu de tempo al tempo. Iom post iom aldonu kelkajn supkulerojn da bolanta akvo. Aldonu supkuleron da acida kremo kaj daŭrigu rostadon, versante ĉiujn 3 ĝis 5 minutojn iomete da acida kremo sur la leporon ĝis la kremo estas preskaŭ uzita. Metu la leporon sur varman pladon kaj miksu la farunon kun iomete da kremo, aldonu al la elbalajo, kuiru ĝis la saŭco estas densa, kirlante la tutan tempon. Surtabligu la saŭcon aparte.

MELEAGRO KUN CERIZA SAŬCO

500 g da ĉerizoj	maldikaj tranĉaĵoj da rostita
60 g da sekvinberoj	meleagro
$\frac{1}{2}$ 1 da akvo	iomete da madejro
1 supkulero da sukero	malgranda peco da butero
granda pinĉo da spicaro	

INDEIKA S VICHNOVYM SOUSOM

Sovet-Unio

Preparu la ĉerizan saŭcon. En kaserolo kuiretu ĉerizojn, sekvinberojn, spicaron, sukeron en la akvo dum proksimume 15 minutoj. Frotu tra kribrido kaj revarmigu. Oni povas uzi la saŭcon nekribitan, sed en tiu kazoo senkernigu la ĉerizojn antaŭ ol kuiri ilin.

Varmigu la buteron en kaserolo, enmetu la meleagrajn tranĉaĵojn kaj sufice da madejro por kovri kaj stufu ĝis la viando estas varma. Metu sur varmegan pladon kun la saŭco.

Oni povas kuiri kokidon laŭ la sama maniero.

MELEAGRO ROSTITA

1 meleagro	1 supkulero da hakita cepo
30 g da salo	kelkaj paneroj
3 lardtranĉaĵoj	iomete da petroselo
500 g da viandhakitaĵo	pinêo da timiano
120 g da butero	bolanta akvo

Purigu la meleagron. Salu interne kaj ekstere. Lasu dum 1 horo. Intermiksu viandhakitaĵon kun paneroj, cepo, petroselo, timiano kaj iomete da salo. Farĉu la meleagron per tio. Laŭdezire, farĉu per kaštanoj. Kunkudru la malfermajon kaj kovru la bruston kun la lardtranĉaĵoj. Varmigu la bakfornon kaj fandu la buteron en bakujo. Enmetu la meleagron kaj rostu dum 2 horoj en varma bakforno, grasumu de tempo al tempo. Malaltigu la varmecon kaj daŭrigu la rostdon ĝis la meleagro estas mola. Se necesas, aldonu iomete da bolanta akvo. La kuirtempo dependas de la grandeco de la meleagro.

NUMIDO STUFITA

	Kostariko
1 numido	granda pinêo da papriko
sufiĉe da grasa lardo por kovri bruston de la birdo	90 g da cepo, ronde tranĉita $\frac{1}{2}$ l da akvo, bolanta
1 supkulero da faruno salo, laŭ gusto	$\frac{1}{2}$ l da ruĝa vino 60 g da graso aŭ olivoleo

Preparu la numidon, kovru bruston per grasa lardo. En kaserolo varmigu la grason aŭ oleon, aldonu la birdon, (laŭdezire oni povas porciigi la birdon) la haketitan hepaton kaj fritu dum 5 ĝis 10 minutoj aŭ ĝis la birdo estas brunigita. Aldonu duonon de la akvo, la vinon, salon, paprikon, cepon kaj stufetu en kovrita kaserolo dum 1½ horo. Se la birdo ne estas tranĉita, kelkfoje priverŝu la likvaĵon en kiu ĝi stufas. Forprenu la lardon de la brusto. Miksu la farunon kaj iomete da malvarma akvo, aldonu, kirlu ĝis la saŭco estas glata kaj stufetu ankoraŭ dum $\frac{1}{2}$ de horo, aŭ ĝis la birdo estas mola. Se necesas, aldonu la reston de la akvo.

PERDRIKO KUN BRASIKO

2 perdrikoj	porkgraso
1 malgranda blanka brasiko	junaj karotoj
proksimume 1 kg	120 g da cepo
kelkaj lardtranĉaĵoj	pinêo da herbaro
salo kaj pipro	$\frac{1}{2}$ l da buljono

Kiru la brasikon dum kelkaj minutoj en salita akvo. Kribri. Lavu la perdrikojn bone, salu kaj pipru. Lasu dum kelkaj minutoj. En fajrezista kaserolo varmigu la grason kaj fritu la birdojn ĝis ili estas brunigita.

Britujo

BIRDOJ KAJ ĈASAJOJ

je ĉiuj flankoj. Elprenu la birdojn. Metu la lardtranĉaĵojn en la fundo de la kaserolo, aldonu tavolon da brasiko kaj herbaro, salu kaj pipru. Enmetu la birdojn, ĉirkaŭigu per karotoj, ronde tranĉita cepo kaj surverŝu la buljonon. Kovru per kelkaj brasikaj folioj. Firme kovri la kaserolon, metu en bakfornon kaj stufu je malalta varmeco dum 1½ horoj aŭ ĝis la birdoj estas molaj.

Skotlando

TETRO ROSTITA

1 tetro	salo kaj pipro
30 ĝis 60 g da butero	grasa lardo
kelkaj gutoj da citronsuko	stanfolio

Preparu la birdon. Elprenu la hepaton kaj koron. Salu kaj pipru la internon de la birdo, enmetu citronsukon kaj malgrandan pecon da butero. Salu la eksteron iomete. Ŝmiru per fandita butero kaj kovri per grasa lardo kaj stanfolio aŭ buterumita papero. Varmigu la bakfornon, fandu la reston de la butero en bakujo kaj rostu la tetron kun la brusto je la fundo dum 25 minutoj je mezalta varmeco. Forprenu la stanfolion kaj la lardon, kaj surŝutu la bruston per iomete da faruno. Rostu, la bruston supre, dum ankoraŭ 5 minutoj aŭ ĝis la birdo bruniĝas, grasumu de tempo al tempo. Kuiru la hepaton en iomete da akvo. Pecetigu, salu kaj pipru. Preparu rostpanojn, ŝmiru per butero kaj la hepata kaĉo. Surmetu pecojn de la tetro. Manĝu kun agarikoj kaj akvokreso.

Cinujo "X"

VAPORKUIRITA ANASO

1 junia anaso	120 g da agarikoj
12 sekigitaj prunoj	2 trunketoj da celerio
sekigita orangĝelo	1 supkulero da vorcestera saŭco
peceto da pistita zingibro	1 taso da kuiršereo
30 g da blankigitaj migdaloj	salo kaj pipro
	1 l da akvo

Trempadu la prunojn dum 12 horoj en malvarma akvo kaj la orangĝelon dum 30 minutoj. Salu, pipru kaj zingibru la eksteron kaj internon de la anaso. Pecigui la agarikojn kaj celerion kaj la reston de la zingibro kiel eble pli ete. Senkernigu kaj pecetigu la prunojn kaj orangĝelon. Intermiksu la legomojn, prunojn, šelon, migdalojn, vorcesteran saŭcon kaj la ŝereon kaj farĉu la anason. Kunkudru la malfermajon. Metu la anason en grandan kaserolon, kovru per la akvo, kuiru malrapide ĝis bolpunkto kaj kuiretu je kiel eble plej malalta varmeco dum 2 horoj aŭ ĝis la anaso estas mola.

BOVAJOJ

BOVAJO KUN FAZEOLOJ STUFITAJ

60 g da margarino
2 trunketoj da celerio
1 supkulero da kapsiketa pulvoro aŭ $\frac{1}{2}$ tekulero da kajena pipro kaj 2 tekuleroj da papriko
250 g da fazeoloj, trempaditaj kaj kuiritaj

En kaserolo varmigu la margarinon. Haku la cepon, verdan kapsikon kaj celerion. Fritu en la margarino ĝis ili estas preskaŭ molaj, aldonu la aliajn ingrediencojn. Kuiru, malaltigu la varmecon kaj stufetu dum proksimume 35 minutoj. Kirlu post 15 minutoj de la stufado kaj aldonu iomete de la akvo, se necesas.

BOVAJA KASEROLO LAU URUGVAJA MANIERO

750 ĝis 1000 g da bovajo, kubigita
750 ĝis 1000 g da kokidaĵo, laŭ volo
150 g da karotoj, tranĉitaj
150 g da dolcāj terpomoj
150 g da fazeoletoj verdaj bolanta akvo

CHILI CON CARNE

Meksiko

1 granda cepo
1 verda kapsiko, laŭ volo
 $\frac{1}{2}$ tekulero da salo
500 g da bovhakitaĵo
250 g da tomatoj, senzeligitaj aŭ $\frac{1}{2}$ da kaĉo
 $\frac{1}{6}$ da akvo

"PUCHERO"

Urugvajo

120 g da tomatoj, senzeligitaj
120 g da kikeroj
120 g da cepo, tranĉita
120 g da kukurbo, kubigita
120 g da lardo, pecetigita
120 g da porkaj fritkolbasoj
120 g da sanga kolbaso
salo

"Puchero" estas tre grava parto de la manĝaĵoj de la loĝantaro de Urugvajo.

En grandan kaserolon metu la viandon, porciigitan kokidon kaj salitan bolantan akvon, tiel, ke la kaserolo estas je $\frac{2}{3}$ plena. Kuiru kaj senzaŭmigu. Kuiretu dum $1\frac{1}{2}$ ĝis $1\frac{1}{2}$ horoj. Intertempe preparu la legomojn, senzeligu kaj tranĉu ilin kaj aldonu al la kaserolo kune kun la resto de la ingrediencoj. Stufetu ĝis la legomoj estas molaj.

BOVAJO EN KREMA SAUÇO

500 g da malgrasa bovajo aŭ bifsteko
2 supkuleroj da acida kremo
1 supkulero da faruno
60 g da butero aŭ margarino
salo, pipro, mustardo

BOEUF STROGANOFF

Sovet-Unio

6 dl da buljono aŭ avko kun ekstrakto
alia 30 g da butero
2 supkuleroj da tomata suko aŭ kaĉo
1 granda cepo
granda pinĉo da karea pulvoro

Tranĉu la viandon en malgrandajn pecojn, surŝutu salon, pipron, karean pulvoron aŭ buteron. Fritu la maldike, ronde tranĉitan cepon ĝis ĝi estas mola kaj aldonu la farunon. Fritetu dum kelkaj minutoj, iom post iom aldonu la buljonon, kuiru ĝis la saŭco estas densa. Varmegigu la alian buteron, fritu la viandon ĝis or-bruneco. Aldonu la saŭcon kune kun la aliaj ingrediencoj kaj stufetu. Uzante bifstekon, la kuirtempo estas 15 ĝis 20 minutoj, sed stufviando bezonas $1\frac{1}{2}$ horojn ĝis la stufaĵo estas mola. Metu sur varman rizon.

BOVAJO KUN LEGOMOJ

1 supkulero da oliva aŭ maiza oleo
240 g da bifsteko aŭ lumbajo
3 supkuleroj da buljono
2 ĝis 6 supkuleroj da sojsaŭco
120 g da raspita brasiko
60 ĝis 120 g da agarikoj
salo
pipro

SUKIYAKI

Japanujo

2 supkuleroj da sukero
 $\frac{1}{2}$ supkulero da sakeo aŭ ŝereo
1 cepo, ronde tranĉita
1 poreo, ronde tranĉita
120 g da spinaco, pecetigita
2 ovoj
kuirita rizo

Tranĉu la viandon maldikete, aŭ kubigu. Intermixu la buljonon, sukeron kaj ŝeron. Iom post iom aldonu la sojsaŭcon, gustumu ofte, ĉar povas esti tro fajra kaj povas esti ke vi ne volus uzi la tutan kvanton. Kuiru la rizon aparte kaj tenu ĝin varma. Varmegigu la oleon en granda fritilo, brunigu la viandon je ĉiu flanko. Aldonu duonon de la saŭco. Flankenigu la viandon en la fritilo, aldonu la cepon, poreon kaj brasikon kaj fritetu dum 3 minutoj. Aldonu la reston de la saŭco, la pecetigitajn agarikojn kaj spinacon. Fritu ankoraŭ dum 3 minutoj. Batu la ovojn, salu kaj pipru kaj fritu ilin en alia fritilo, kirlante ĝis la ovoj estas iomete densaj, sed ne firmaj. Aldonu la varman viandon kaj legomojn. Surtabligu kune kun la kuirita rizo.

INTERNACIONA KUIRLIBRO

**BOVAJO KUN MELONGENOJ
KAJ FROMAĜA SAUÇO**

750 g da terpomoj
2 grandaj melongenoj
500 g da bovhakitaĵo
240 g da cepoj
240 g da tomatoj
90 g da butero
salo kaj pipro
hakita petroselo

En kaserolo varmigu la buteron kaj fritu la ronde tranĉitajn cepojn ĝis ili estas molaj, sed ne rompitaj. Elprenu la cepojn. Ronde tranĉu la terpomojn kaj melongenojn kaj skuu ilin en la butero. Por la saŭco varmigu la buteron en alia kaserolo, enmiksu la farunon, kirlu kaj fritu. Forprenu de la varmeco kaj aldonu la lakton. Revarmigu, kirlante la tutan tempon kaj kuiretu ĝis la saŭco densigas iomete. Salu kaj pipru kaj malvarmigu iomete. Aldonu la ovon kaj fromaĝon, kirlu bone. Ne kuiru denove. En profunda fajrrezista kaserolo faru tavolon da terpomoj kaj melongenoj, tavolon da bovhakitaĵo, tavolon da cepoj kaj tavolon da ronde tranĉitaj tomatoj. Salu kaj pipru ĉiun tavolon bone. Verŝu malgrandan kvanton da saŭco sur ĉiun tavolon. Daŭrigu la plenigadon de la kaserolo en tiu maniero, finante per terpomoj kaj melongenoj. Kovru la kaserolon kaj stufu dum $1\frac{1}{2}$ horoj en la mezo de bakforno je malalta varmeco (gaso 2 ĝis 3). Forprenu la kovrilon kaj surŝutu hakitan petroselon. Mangu tuj.

BOV-PULMA HAKITAĴO

500 ĝis 750 g da pulmo
kelkaj piprogramoj
45 g da graso aŭ butero
45 g da faruno
2 cepoj, duonigitaj

Lavu kaj kubigu la pulmon. Metu en kaserolon kun salita akvo por duonkovri, 1 cepon, kelkajn piprogramojn kaj kuiru kaj kuiretu dum $1\frac{1}{2}$ horoj aŭ ĝis la pulmo estas mola. Krribru kaj haketu la pulmon. Retenu la elbaląjon. En kaserolo faru saŭcon de la butero, faruno, cepo kaj elbaląjo. Aldonu la pulmon. Salu kaj pipru, aldonu citronsukon kaj la kukumeton. Stufetu kaj surtabligu kune kun ŝelkuitaj terpomoj, aŭ kuirita rizo.

MOUSAKA

Grekuro

Sauco:

30 gramoj da butero
3 dl da lakto aŭ lakto kun akvo
60 g da raspita fromaĝo
30 g da faruno
salo kaj pipro
1 ovo, batita

**BOVAJA KAJ
RENA PASTEÇO**

480 g da stufbovajo
180 g da reno
1 mezgranda cepo, pecetigita
hakita petroselo, laŭ volo
butero aŭ graso

BOVAJO

**STEAK AND
KIDNEY PIE**

Britujo

buljono aŭ akvo
salo
pipro
1 tomato, hakita, laŭ volo
farunpasto

Kubigu la viandon kaj renon kaj fritu en butero ĝis or-bruneco. Alia maniero estas: Kovru la viandon per salita kaj piprita faruno. Metu en pastujon, salu kaj pipru. Aldonu la cepon, tomaton, petroselon kaj kovru la viandon per buljono aŭ akvo. Surmetu la farunpaston kaj kovru la pastujon firme. Faru truon en la centro de la pasto, por ke la vaporo eskapu. Metu en bakfornon kaj baku je malalta varmeco dum 1 horo. Kovru pastaĵon per stanfolio kaj baku ankoraŭ dum 1 horo.

BOVA RIPAO

1 kg da karotoj, senseligitaj
2 kg da bova ripajo, peklita
250 g da bruna sukero
salo kaj pipro

TZIMMIS

Israelo
iomete da muskato, pulvorigita
1 l da akvo
30 g da faruno

Senostigu la viandon. En kaserolon metu ĉiujn ingrediencojn kaj kovru firme per kovrilo. Varmigu la bakfornon kaj stufu je malalta varmeco (gaso 3) dum 2 horoj. Miksu la farunon kun iomete da akvo, aldonu al la kaserolo, kirlu bone kaj stufetu ankoraŭ 30 minutojn.

**BOVAJO ROSTITA
SUR ROSTPINGLO**

Rostbefo, hepato, reno, mamo
aliaj partoj de la internaĵo

PARRILLADA

Argentino
porka fritkolbaso
sanga kolbaso

“Parrillada” konsistas el la fritebla viando de bovo aŭ bovino kune kun hepato, reno, mamo, aliaj internaĵoj, sanga kolbaso kaj porka fritkolbaso. Ili estas fiksitatj sur rostpinglo kaj rostitaj super varmegaj cindroj de ligna aŭ karba fajro, kiu estas lokita sub la mangajo. En tiu maniero la mangajo rostiĝas malrapide, uzante je la sama tempo la grason solvitaj de la varmeco de la fajro. Vi devas turni la rostpinglon de tempo al tempo. Vi povas rosti la mangajon en bakforno sur kradrostilo, sed la tradicia maniero estas rostado sur rostpinglo en la freša aero.

BOVAJO STUFITA	CARBONNADES FLAMANDES	Belgujo
1 ĝis $1\frac{1}{2}$ kg da malgrasa stufbovaĵo	60 g da malgrasa lardo	
4 grandaj cepoj	60 g da rostgutaĵo aŭ graso	
$\frac{1}{2}$ l da biero	aromaj herboj (bouquet garni)	
$\frac{1}{2}$ l da buljono	30 g da faruno	
1 tekulero da mustardo	2 tekuleroj da sukero	
	salo kaj pipro	

(Se stufata en kaserolo uzu nur $\frac{1}{2}$ de litro da buljono.)

Ronde tranĉu la cepojn kaj tranĉu la viandon en striojn. En varmega graso fritu la cepojn ĝis ili estas or-brunaj. Surŝutu la viandon per salita kaj piprita faruno kaj fritu dum kelkaj minutoj. Aldonu la reston de la ingrediencoj, stufu, kirlante bone kaj stufetu ĝis la saŭco estas glata. Aŭ metu en kaserolon kun kovrilo, stufetu dum proksimume 2 horoj en la centro de la bakforno je malalta varmeco (gaso 3), aŭ stufetu je malalta varmeco sur la supro de la forno dum proksimume 2 horoj. La kovrilo devas kovri la kaserolon hermetike.

Surtabligu kune kun kuiritaj terpomoj.

BOVA VOSTO STUFITA	GEDAEMPFTER OCHSENSCHWANZ	Germanujo
1 bova vosto	peco da petrosela radiko	
graso por friti	salo, pipro kaj 6 piprogramoj	
2 mezgrandaj cepoj	30 g da faruno	
2 kariofiloj	$1\frac{1}{2}$ ĝis $2\frac{1}{2}$ l da akvo	
60 g da karotoj, tranĉitaj	pinĉo da timiano	
	iomete da citronsuko, laŭ gusto	

Lavu kaj pecigu la voston. En fritilo fritu la pecojn je ĉiu flankoj en la graso ĝis ili estas or-brunaj. Metu en kaserolon kune kun cepoj, kariofiloj, piprogramoj, salo, pipro, timiano, karotoj, petrosela radiko kaj surverŝu la malvarman akvon. Stufu, senŝaŭmigu kaj stufetu je malalta varmeco dum 3 horoj aŭ ĝis la viando estas mola. Senŝaŭmigu de tempo al tempo. Elprenu la viandon, kribru la saŭcon. Miksu la farunon kun iomete da malvarma akvo, aldonu al la saŭco, stufetu ĝis la saŭco estas glata, enmetu la viandon kaj citronsukon, laŭ gusto, revarmigu.

FARČITA BRASIKO	Ukrajno
1 blanka brasiko	4 supkuleroj da acida kremo
500 g da bovhakitaĵo	iomete da graso
salo kaj pipro	iomete da butero
2 tomatoj, senšeligitaj kaj hakitaj	1 cepo, pecetigita
akvo	1 taso da kuirita rizo

BOVAJOJ

Kuiru la brasikon en malvarma akvo ĝis ĝi estas preskaŭ mola. Kribru kaj malvarmigu. Retenu la akvon. Apartigu la foliojn. Fritu la cepon en iomete da graso dum 3 minutoj. Forprenu de la varmeco kaj malvarmigu. Intermiksu la cepon kun la aliaj ingredienco, plenigu la brasikajn foliojn per la miksaĵo, faru rulojn kaj kunligu per fadeno. Metu iomete de la brasika akvo en fajrrezistan kaserolon, aldonu la rulojn kaj metu pecetojn da butero sur ĉiun rulon. Stufu en bakforno je malalta varmeco dum $1\frac{1}{2}$ ĝis $2\frac{1}{2}$ horoj.

FARČITA PIPRA KAREO

HARA MIRCHA	Hindujo
4 grandaj verdaj kapsikoj	1 granda cepo
60 g da butera graso	2 ajleroj
3 kariofiloj aŭ $\frac{1}{2}$ tekulero da pulvorigitaj kariofiloj	1 tekulero da koriandra pulvoro
1 zingibra tranĉaĵo	$\frac{1}{2}$ tekulero da kurkumo
360 g da bovhakitaĵo	buljono aŭ akvo

Haketu la cepon kaj ajlerojn kaj intermixu kun la spicoj. Fritu en la butera graso dum kelkaj minutoj. Aldonu la haketitan zingibron kaj la bovajon, kovru per buljono aŭ akvo kaj stufetu dum proksimume 1 hora, kirlante de tempo al tempo. Duonigu la lavitajn kapsikojn laŭlonge, elprenu la semojn kaj plenigu per la vianda miksaĵo. Metu la kapsikojn en buterumitan kaserolon kaj baku en bakforno je mezalta varmeco (gaso 5) dum 15 minutoj.

GULAŠO LAU HUNGARA MANIERO GULYAS Hungarujo

500 g da bova stufaĵo	240 g da cepoj, ronde tranĉitaj
500 g da terpomoj	240 g da tomatoj, senšeligitaj kaj kubigitaj
buljono aŭ akvo	salo kaj pipro
60 g da butero aŭ margarino	hakita petroselo
1 supkulero da papriko	

Kubigu la viandon. Senŝeligu kaj ronde tranĉu la terpomojn. En kaserolo fandu la buteron aŭ margarinon kaj fritu la cepojn kaj viandon. Aldonu la paprikon kaj la tomatojn. Kovru per buljono aŭ akvo, salu kaj pipru kaj stufu kaj stufetu dum proksimume 45 minutoj. Aldonu la terpomojn kaj stufetu ankoraŭ 1 horon. Se necesas, aldonu iomete da bolanta akvo. Garnu per petroselo.

Vario: Ne uzu terpomojn kaj surtabligu kune kun kuirita rizo.

HEPATO FRITITA

500 g da hepato, bova aŭ ŝafida salo kaj pipro, laŭ gusto 6 supkuleroj da faruno

Tranĉu la hepaton en maldikajn pecojn, post depreno de la maldika haŭto. Surŝtu salon, pipron kaj ajlan pulvoron kaj lasu dum kelkaj minutoj. Kovru la hepaton per faruno kaj per la salitaj, batetitaj ovoj. Fritu en la sezam-sema oleo je ambaŭ flankoj. Surtabligu kun vinagra soja saŭco: 2 supkuleroj da soja saŭco, 1 supkulero da vinagro kaj miksu bone.

Anstataŭ hepato vi povus uzi maldike tranĉitajn fištranĉaĵojn aŭ salikokojn aŭ salikoketojn laŭ la sama maniero.

KAPSIKOJ FARČITAJ

6 mezgrandaj kapsikoj
500 g da bovhakitajo
120 g da cepo, ronde tranĉita
1 supkulero da karea pulvoro
salo

Intermixu la viandon kun cepo, ajlero, salo, karea pulvoro, faruno kaj citronsuko. Faru bulon. Fandu la grason aŭ buteron kaj fritu la viandmiksajon je ĉiu flankoj ĝis ĝi estas kuirita je $\frac{2}{3}$. Zorgeme tranĉu la supron de la kapsikoj, elprenu la medolojn. Se oni preferas la mangajon ne tro fajra, elprenu la semojn je la sama tempo. Plenigu la kapsikojn per la viandmiksajo, surmetu la suprojn, kiujn oni detranĉis kaj ŝnurumu. Vertikale metu ilin en kaserolon, surveršu la buljonon kaj stufu en varmigita bakforno je mezalta varmeco dum 15 ĝis 20 minutoj. Metu ilin sur varman pladon kaj ĉirkaŭigu per kuirita varma rizo. Surtabligu kune kun karea saŭco.

LARDITA KORO

1 koro, bova aŭ bovida salo
1 ajlero
grasa lardo
30 g da karoto, tranĉita
1 tekulero da maizfaruno

Lavu kaj preparu la koron. Trempadu en malvarma akvo dum 30 minutoj. Neniom da sango devas resti en la koro. Sekigu ĝin. Enfrotu salon, ajleron kaj lardu la koron per strioj de la grasa lardo. En kaserolon metu lardtranĉaĵojn kaj sur tiujn la koron. Aldonu la karoton, celerion, petroselan radikon, napon aŭ rapon kaj iomete da buljono aŭ akvo. Stufu kaj stufetu ĝis la koro estas mola. Priveršu per la likvaĵo en kiu

KAN JUN

3 ovoj, batetitaj
6 supkuleroj da sezam-sema oleo
1 supkulero da ajla pulvoro

Koreo**BOVAĴO**

gi stufas de tempo al tempo. La kuirtempo dependas de la grandeco de la koro. Elprenu la koron kaj tenu ĝin varma. Kribru la saŭcon, remetu en kaserolon, aldonu la kremon kaj paprikon kaj kuiru. Se la saŭco ne estas sufice densa, aldonu la maizfarunon miksitajn kun iomete da malvarma akvo. Kiam la saŭco estas glata, verŝu ĝin sur la koron.

PEKLITA BOVAĴO

SAURER RINDERBRATEN Germanujo
bolanta akvo
malgranda peco de petrosela radiko, napo aŭ rapo
kelkaj kariofiloj kaj piprogramoj
30 g da grasa lardo
60 g da butero
1 malgranda poreo, tranĉita
1 laŭra folio
 $\frac{1}{2}$ l da acida kremo

En kaserolon metu vinagron, bieron, akvon, cepon, poreon, petroselan radikon, napon aŭ rapon, laŭran folion, kariofilojn, piprogramojn, salon kaj kuiru kaj kuiretu dum 5 minutoj. Malvarmigu. Batu la viandon por moligi ĝin kaj metu en grandan pelvon. Surveršu la peklagon, kiu devas kovri la viandon. Trempadu dum 4 ĝis 6 tagoj. Turnu la viandon unufoje ĉiutage. Antaŭ uzado, elprenu la viandon, sekigu. Tranĉu la grasan lardon en maldikajn striojn, salu kaj pipru ilin kaj lardu la bovajon. En kaserolo fandu la buteron kaj rostu ĝis la viando estas tute or-bruna. Aldonu bolantan akvon kaj stufetum dum $1\frac{1}{2}$ horoj aŭ ĝis la viando estas mola. Priveršu la viandon per la likvaĵo en kiu ĝi stufas de tempo al tempo. Se necesas, aldonu iomete pli da bolanta akvo aŭ iomete de la kribrita peklago. Antaŭ la fino de la kuirtempo aldonu la acidan kremon. Se la saŭco estas ne sufice densa, aldonu la farunon, miksitajn kun iomete da akvo. Stufetu, kirlante la tutan tempon ĝis la saŭco estas glata.

ROSTBEFO

BRITUJO
 $1\frac{1}{2}$ ĝis 2 kg da bovaĵo, kiel lumbajo, fileo, bovaj ripoj bifsteko
salo
gutaĵo aŭ graso

Metu la pecon da viando sur tripiedon en bakujo. Se la viando estas malgrasa, kovru per 1 aŭ 2 pecoj da bovgutajo aŭ graso. Metu en varmigitan bakfornon kaj baku je altega varmeco dum 15 minutoj. Kiam maldika krusto formiĝas sur la supro de la viando, salu la viandon, malaltigu la varmecon al mezalta kaj grasumu de tempo al tempo. Baka tempo por ĉiu 500 gramoj da viando estas 15 minutoj kaj aldonu pliagn 20 minutojn por la tuta viandpeco. Neniam uzu akvon por ĉi tiu rostaĵo. Surtabligu kune kun jorkšira pudingo, kreno kaj saŭco.

INTERNACIA KUIRLIBRO

RUMSTEKO- BIFSTEKO LAŬ HISPANA MANIERO Hispanujo

500 ĝis 750 g da bifsteko aŭ rumsteko en 2½ centimetraj tranĉaĵoj	1 verda kapsiko, hakita 1 ajlero, hakita 150 g da malgrandaj cepoj
salo kaj pipro	100 ĝis 150 g da tomatoj
iomete da faruno	100 ĝis 150 g da pizoj, kuiritaj
60 g da graso aŭ butero	100 ĝis 150 g da verdaj fazeoloj, kuiritaj

Salu kaj pipru la viandon, surŝutu farunon. En fritilo fandu la grason aŭ buteron kaj fritu la bifstekon ĉiuflanke ĝis ĝi estas or-bruna. Elprenu la viandon kaj fritu la verdan kapsikon kaj ajleron en la graso dum 5 ĝis 6 minutoj. En kaserolon metu la viandon, surmetu la pipran miksaĵon, ĉirkaŭigu la viandon per ronde tranĉitaj cepoj kaj ronde tranĉitaj tomatoj. Stufetu, kovrita, je malalta varmeco ĝis la cepoj kaj la viando estas molaj. Antaŭ la fino de la stufado aldonu fazeolojn kaj pizojn.

TRIPOJ STUFITAJ

500 g da kuiritaj tripoj	2 cepoj
1 tomato, senzeligita	½ l da buljono aŭ lakto
120 g da agarikoj	salo kaj pipro
graso por friti	akvo

Bone lavu la tripojn kaj metu en kaserolon kun malvarma akvo por kovri. Kuiru kaj forverŝu la akvon en kiu ĝi kuirigis. Ripetu tion dufoje, sed la lastan fojon kuiretu je malalta varmeco dum 10 minutoj. Tranĉu la tripojn en malgrandajn strionojn kaj sekigu ilin bone per seka tuko. Pecigu la agarikojn kaj cepojn kaj fritu en kaserolo en iomete da varmega graso. Aldonu la tripojn kaj fritu dum kelkaj minutoj. Pecigu la tomaton kaj aldonu al la tripoj. Aldonu la buljonon aŭ lakton kaj stufetu je malalta varmeco dum 15 minutoj. Se lakto estas uzata, la stufaĵo devas neniam atingi bolpunkton, sed devas stufetiĝi je treege malalta varmeco.

VIANDO KUN RIZO KAJ LEGOMOJ

Jugoslavio

750 g da bovajo kaj porkaĵo, miksita	3 melongenoj, hakitaj
graso aŭ oleo por friti	1 verda kapsiko, sensemigita kaj ronde tranĉita
180 g da rizo	1 tekulero da papriko
180 g da cepoj, ronde tranĉitaj	salo
180 g da tomatoj, senzeligitaj	pipro
180 g da verdaj fazeoloj	akvo por kovri

BOVAĴOJ

Kubigu la viandon. Varmigu la oleon aŭ grason kaj fritu 1) la viandon ĝis ĝi estas tute brunigita, 2) la rizon dum 3 ĝis 5 minutoj, 3) la cepojn ĝis ili estas oraj; kaj metu ĉiun fritaĵon, kiam ĉio estas fritita, en kaserolon. Aldonu la preparitajn legomojn kune kun salo, pipro, papriko kaj sufice da bolanta akvo por preskaŭ kovri ĉion. Stufetu, kovrita, je malalta varmeco dum 1½ ĝis 2 horoj aŭ ĝis ĉio estas mola. Laŭdezire stufu en bakforno je malalta varmeco dum 2 ĝis 2½ horoj.

VIANDA RULAO

Svislando

240 g da bovhakitaĵo	kelkaj olivoj, senkernigitaj kaj pecetigitaj
240 g da porkhakitaĵo	kelkaj agarikoj, pecetigitaj
2 malfrēsaj pantranĉaĵoj	1 ovo, batetita
120 g da pomo, senzeligita kaj haketita	salo kaj pipro
iomete da lakto	30 g da butero

Trempadu la pantranĉaĵojn en iomete da lakto. Intermiks u la viandojn, pomon, olivojn, pecetigitan panon kaj agarikojn. Salu kaj pipru. Aldonu la ovon kaj miksu bone. Formu longan platan rulon. Varmigu la bakfornon, fandu la buteron en bakujo, enmetu la rulon kaj rostu dum 60 ĝis 90 minutoj je mezalta varmeco, grasumu de tempo al tempo.

VIANDAĜO BONGUSTA

Svazilando

750 g da bovhakitaĵo aŭ šafhakitaĵo	1 supkulero da karea pulvoro
120 g da pantranĉaĵoj	2 tekuleroj da sukero
½ l da lakto	1 tekulero da salo
2 ronde tranĉitaj cepoj	1 supkulero da vinagro aŭ citronsuko
1 granda aŭ 2 malgrandaj ovoj	kelkaj hakitaj migdaloj
	30 g da viandgutajo aŭ graso

En fritilo varmigu la grason kaj fritu la cepojn ĝis ili estas molaj. Aldonu la kareaen pulvoren, salon, sukeron, vinagron aŭ citronsukon kaj miksu bone. Metu la panon sur pladon, surverŝu la lakton kaj trempadu dum 15 minutoj. Deverŝu kaj retenu la lakton, kiu ne estas sorbita de la pano. Pecigu la panon kaj aldonu al la cepa miksaĵo kune kun la viando kaj 1 ovo aŭ duono de la batita granda ovo. Metu ĉi tiun miksaĵon en la fundon de bone grasumita kaserolo. Verŝu la lakton, kiu restis de la trempado de la pano, sur la ovon aŭ la reston de la granda ovo, kirlu kaj kovru la viandon per la ovomiksajo. Metu en la mezon de la bakforno kaj baku je mezalta varmeco dum 30 minutoj. Malaltigu la varmecon iomete kaj daŭrigu bakadon ankoraŭ dum 30 minutoj.

BOVIDAJOJ

BOVIDAJO KUN BIERO

1 ĝis $1\frac{1}{2}$ kg da bovida brusto
 $\frac{1}{2}$ l da bruna biero
60 g da karotoj
60 g da cepo, tranĉita

60 g da butero
1 laŭra folio
1 tekulero da citronsuko
1 supkulero da faruno
salo kaj pipro

Senostigu la viandon kaj kovru per faruno. En kaserolo fandu la buteron kaj fritu la viandon kaj legomojn ĝis ili estas brunaj. Salu kaj pipro. Aldonu la bieron, laŭran folion kaj stufu kaj stufetu dum 1 horo aŭ ĝis ĉio estas mola. Miksu la farunon kun iomete da akvo, aldonu al la stufaĵo, kirlu ĝis la saŭco estas glata. Forprenu de la varmeco kaj aldonu la citronsukon laŭ gusto.

BOVIDA FRIKASAO

500 g da bovidaĵo
salo kaj pipro
30 g da butero
1 malgranda ladskatolo da elvaporigita lakteto
1 malgranda pakaĵo da pizoj, frostigitaj
120 g da agarikoj

FRICASSÉE DE VEAU

1 cepo
1 laŭra folio, trunketo da hakita petroselo kaj pinĉo da timiano
30 g da faruno
1 tekulero da citronsuko
citrontranĉaĵoj
1 tomato, ronde tranĉita
iomete da butero por la agarikoj

Lavu la bovidaĵon kaj kubigu. Metu en kaserolon, kovru per malvarma akvo kaj kuiru. Senŝeligu kaj ronde tranĉu la cepon, aldonu al la viando kune kun salo, pipro, laŭ gusto, muslinan saketon, kiu enhavas laŭran folion, petroselon kaj timianon. Stufetu, kovritan je malalta varmeco dum 1 horo. Kribri la viandon, forigu la muslinan saketon kaj retenu la elbolajon. En alia kaserolo fandu la buteron, enmiķu la farunon kaj fritetu dum kelkaj minutoj, kirlante la tutan tempone. Intermitu la lakton kun la elbolajo, tiel, ke vi havu $\frac{1}{2}$ de litro da likvajo. Iom post iom enmiķu en la farunmiksajon, kirlu la tutan tempone. Kuiru, aldonu la citronsukon, viandon kaj pizojn. Kuiretu dum 5 minutoj. Intertempo fritu la agarikojn en la resto de la butero. Metu la bovidaĵon sur varman pladon kaj garnu per agarikoj kaj citron- kaj tomat-tranĉaĵoj.

Germanujo

BOVIDAJ KOTLETOJ KUN AGARIKOJ

4 bovidaj kotletoj
60 g da grasa lardo
2 grandaj cepoj
 $\frac{1}{2}$ de citrono
hakita petroselo

TELECI KOTLETA

Cehoslovakio "X"

60 g da margarino aŭ butero
 $\frac{1}{2}$ l da vino
 $\frac{1}{2}$ l da buljono aŭ akvo
240 g da agarikoj
salo

Batu la kotletojn per ligna martelo kaj salu ilin je ambaŭ flankoj. Pecigu la lardon. En profundan paton metu la lardon, sur ĝi la kotletojn kaj sur la kotletojn unu ronde tranĉitan cepon. Tranĉetu kaj pecetigu la citronselon kaj ŝutu ĝin kune kun la petroselo kaj 30 gramojn da fandita margarino aŭ butero sur la cepon. Kovru la paton, stufu kaj stufetu ĝis la viando estas mola, dum proksimume 25 ĝis 30 minutoj, aldonante la buljonon kaj vinon dum la kuirado. Intertempo preparu la agarikojn kaj tranĉu ilin en striojn. En alia kaserolo fandu la reston de la margarino, aldonu la agarikojn, iomete da salo, la citronsukon kaj la duan haketitan cepon. Fritu dum 15 minutoj. Sur varman pladon metu la agarikojn kaj sur ilin la kotletojn. Kribri la saŭcon sur la kotletojn.

Francujo

BOVIDAJ LANGOJ STUFITAJ

2 bovidaj langoj
1 laŭra folio
1 cepo
salo

kelkaj piprogramoj
 $1\frac{1}{2}$ supkuleroj da faruno
akvo
60 g da agarikoj

Nederlando

En kaserolon metu la langojn, cepon, piprogramojn, salon kaj laŭran folion. Kovru per malvarma akvo, kuiru kaj kuiretu dum 30 minutoj, aldonu la ronde tranĉitajn agarikojn, kuiretu dum 30 minutoj aŭ ĝis ĉio estas mola. Senhaŭtig u la langojn kaj tranĉu la laŭlonge. Tenu ilin varmaj. Kribri la elbolajon, remetu en la kaserolon, aldonu la farunon miksitajn kun iomete da akvo. Kuiru, kirlante la tutan tempojn ĝis la saŭco estas glata. Verſu la saŭcon sur la langojn. Vi povas anstataŭigi agarikojn per 1 supkulero da raspita kreno.

BOVIDAJO EN MULDILO

500 g da bovidaĵo
180 g da malgrasa lardo
2 ovoj, malmole kuiritaj
raspita ŝelo de 1 citrono
miksitaj herboj, laŭ volo
graso

Ronde tranĉu la ovojn. Pecetigu la viandon kaj lardon. Grasumu muldilon kaj faru tavolojn da ovo je la fundo, sur tiu la viandon kaj lardon. Salu kaj pipru, surŝutu petroselon kaj citronelon. Ripetu la tavolojn ĝis la muldilo estas plena. Surverŝu la buljonon kaj kovru per grasumita papero. Metu en bakforon kaj stufu je mezalta varmeco dum $1\frac{1}{2}$ ĝis 2 horoj. Elprenu el la bakforo, aldonu la gelatenon kaj metu en malvarman lokon por firmigi. Elprenu el la muldilo.

BOVIDAJO KUN OLIVOJ
KAJ LEGOMOJ

3 supkuleroj da olivoleo
2 ajleroj, premigitaj
720 g da bovid-lumbajo
1 cepo, ronde tranĉita
240 g da karotoj, ronde
tranĉitaj
2 tekuleroj da faruno

En kaserolo varmigu la oleon kaj brunigu la ajlerojn. Elprenu la ajlerojn. Tranĉu la bovidajon en porciojn kaj fritetu en la oleo je ĉiu flankoj, elprenu ilin. Brunigu la cepon kaj karotojn en la oleo kaj elprenu ilin. Aldonu la farunon kaj kiam ĝi estas orbruna kaj glata, enmetu la bolantan buljonon. Kuiru ĝis la saŭco densigas iomete. Salu kaj pipru, aldonu la herbaron kaj petroselon. Enmetu la bovidajon kaj la legomojn, kovru la kaserolon firme kaj stufetu ĝis la bovidajo estas mola, dum 1 ĝis $1\frac{1}{2}$ horoj. Elprenu la bovidajon kaj tenu ĝin varma. Kribri la saŭcon, revarmigu, aldonu la olivojn kaj fine la sereon. Verŝu sur la viandon.

BOVIDAJO ROSTITA

$1\frac{1}{2}$ ĝis 2 kg da bovidajo,
šultro aŭ femuro aŭ renlumbaĵo
graso

Lavu kaj sekigu la viandon. Ne salu ĝin! En rostuoj metu iomete da graso, enmetu la viandon kaj rostu en varmega bakforo je altega varmeco dum 10 ĝis 15 minutoj. Turnu ĝin de flanko al flanko ĝis la

Britujo

2 tekuleroj da petroselo, hakita
salo
pipro
buljono aŭ akvo kun ekstrakto
30 g da gelateno, solvita en
akvo

BOVIDAJO

viando estas bruna. Malaltigu la varmecon kaj rostu ĝis moleco, proksimume 30 ĝis 35 minutoj por 500 gramoj. Grasumu de tempo al tempo.

BOVIDAJO KUN OLIVOJ
VEAL A LA SEVILLANA

6 dl da buljono
salo kaj pipro
 $\frac{1}{2}$ tekulero da herbaro
1 tekulero da petroselo, hakita
6 olivoj, senkernigitaj kaj ronde
tranĉitaj
2 supkuleroj da ŝereo

Hispanujo

Britujo

BOVIDAJO STUFITA

720 g da bovida femuro
30 g da porkgraso
180 g da miksitaj
radikaj legomoj, kubigitaj
akvo

Hungarujo "X"

30 g da faruno
1 malgrandeta florbrasiko
1 supkulero da petroselo, hakita
salo
pipro

Kubigu la viandon kaj legomojn. Fritu la viandon dum kelkaj minutoj, aldonu la legomojn kaj daŭrigu la fritadon, kirlante bone. Surŝutu la farunon, petroselon kaj salu kaj pipru. Fritu ankoraŭ dum kelkaj minutoj antaŭ ol aldoni sufice da akvo por kovri. Kovru kaserolon kaj stufetu ĝis moleco. Surtabligu kune kun nudloj aŭ knedbuloj.

BOVIDAJO STUFITA

750 ĝis 1000 g da stufbovidajo
3 cepoj, ronde tranĉitaj
3 karotoj, ronde tranĉitaj
1 trunketo da celerio, tranĉita
miksitaj herboj, en musolina
saketo
salo kaj pipro
6 dl da akvo

Italujo

30 g da faruno
1 supkulero da petroselo, hakita
raspita ŝelo kaj suko de
1 citrono
 $\frac{1}{4}$ l da blanka vino
3 tomatoj, senſeligitaj, hakitaj
1 supkulero da tomata kaço
30 g da butero
1 supkulero da oleo

Tranĉu la viandon en 5 centimetrajn kubojn. Oni povas uzi bovidan tibion. Kovru per salita kaj piprita faruno. En kaserolo varmegigu la buteron kaj oleon kaj fritu la cepojn ĝis ili estas oraj. Aldonu la viandon, karotojn, celerion, tomatojn, herbojn, salon kaj pipron. Fritu kaj skuu kun la cepoj dum 2 ĝis 3 minutoj. Enmetu citronsukon kaj ŝelon, vinon kaj tomatan kaçon diluitan per $\frac{1}{4}$ de litro da akvo. Salu kaj pipru bone kaj stufetu dum 2 horoj. Elprenu la viandon, metu sur varmegan pladon, elprenu la muslinan saketon kun la herboj. Frotu la saŭcon tra kribriilo kaj priverŝu la viandon per ĝi. Garnu per petroselo.

BOVIDAJO STUFITA KUN LEGOMOJ

1 kg da bovida brusto	2 trunketoj da celerio
$\frac{1}{2}$ taso da lentoj	2 supkuleroj da faruno
2 cepoj	salo kaj pipro
2 karotoj	graso aŭ butero

Lavu la lentojn kelkfoje en varma akvo kaj trempadu en varma akvo dum 30 minutoj. Lavu la bovidajon kaj fortranĉu ĉian kartilagon kaj grason kaj kubigu la viandon. Kovru ĉiun pecon per salita kaj piprita faruno. Fritu ĝis la viando estas tute bruna. Forkribru la grason kaj faruno. Metu la bovidajon en kaserolon kun la lentoj sur la fundo. Pecetigu la cepojn, karotojn kaj celerion kaj aldonu al la kaserolo kune kun sufice bolanta akvo por kovri. Stufetu je malalta varmeco dum 2 horoj en firme kovrita kaserolo. Asbesta mato utilus.

BOVIDAJO STUFITA KUN PAPRIKO

750 g da bovida ŝultro
2 supkuleroj da faruno
salo kaj pipro
2 supkuleroj da graso aŭ butero
150 g da cepoj, ronde tranĉitaj

Kubigu la viandon. Intermiksu farunon, pipron kaj salon kaj farunumu la viandon. En kaserolo fandu la grason aŭ buteron kaj fritu la bovidajon je mezalta varmeco ĝis or-bruneco. Elprenu la viandon el la graso kaj tenu ĝin varma. Fritu la cepojn kaj ajleron en la graso ĝis ili estas molaj. Aldonu la akvon, paprikon, tomatan kaĉon kaj kremon, miksu bone kaj stufu. Enmetu la viandon kaj stufetu en kovrita kaserolo dum 1 ĝis $\frac{1}{2}$ horoj aŭ ĝis ĉio estas mola.

BREZITA BOVIDA HEPATO HELSTEKT KALVLEVER Svedujo

750 g da bovida hepato	3 dl da bolanta akvo
en unu peco	30 g da faruno
salo kaj pipro	$\frac{1}{8}$ l da kremo
60 g da butero	$\frac{1}{4}$ l da buljono

Lavu kaj sekigu la hepaton. Salu kaj pipru. En kaserolo fandu 30 gramojn de la butero, fritu la hepaton je ĉiuj flankoj ĝis ĝi estas tute bruna. Aldonu la bolantan akvon kaj brezeton je malalta varmeco, en kovrita kaserolo dum proksimume 1 horo, priverſu per la likvaĵo en kiu ĝi breziĝas de tempo al tempo. Elprenu la hepaton kaj faru maldikajn tranĉaĵojn. Tenu ilin varmaj. Kribru la saŭcon. Fandu la reston de la

Cinujo "X"

BOVIDAJO

butero kaj fritu la farunon ĝis ĝi estas brunigita, kirlante la tutan tempon. Aldonu la saŭcon kaj kremon kaj brezeton dum 8 ĝis 10 minutoj, kirlante de tempo al tempo. Salu kaj pipru kaj verſu sur la hepaton.

BULOJ DE BOVIDAJ CERBOJ

BULOJ DE BOVIDAJ CERBOJ	GEBACKENES KALBSHIRN
2 bovidaj cerboj	1 laŭra folio
salo kaj pipro	paneroj
1 supkuleroj da vinagro	citrонtranĉaĵoj
1 ovo, batita	petroselo, hakita butero por friti

Germanujo

Lavu kaj senhaŭtigu la cerbojn. Trempadu en malvarma akvo dum 1 horo, tiel, ke la sango estas forigita. Kribru bone. Metu en kaserolon kun salita akvo, vinagro kaj laŭra folio. Kuiru kaj kuiretu dum 10 minutoj. Kribru kaj haketu ilin. Salu kaj pipru. Faru platajn bulojn, kovru per batita ovo kaj paneroj. En fritilo varmigu la buteron kaj fritu la bulojn ĝis ili estas or-brunaj je ĉiu flanko. Garnu per citrontranĉaĵoj kaj petroselo.

FARĈITA BOVIDA BRUSTO

1½ kg da bovida brusto	2 supkuleroj da petroselo, hakita
salo kaj pipro	2 supkuleroj da pinaj nuksoj aŭ migdaloj, hakitaj
90 g da cepo, raspita	$\frac{1}{4}$ tekulero da muskato
4 supkuleroj da butero aŭ margarino	$\frac{1}{4}$ tekulero da timiano
6 supkuleroj da paneroj	$\frac{1}{2}$ de citrono
1 taso da ŝinko, haketita	$\frac{1}{2}$ tekulero da ajla pulvoro
1 ovo, batetita	1 tekulero da papriko
$\frac{1}{2}$ taso da buljono	2 supkuleroj da korintoj

Libio

Rompu la ostojn kaj tranĉu poŝon laŭlonge de la brusto de la bovidajo. Salu kaj pipru. Preparu la farējon: Fandu 2 supkulerojn da butero kaj fritu la cepon ĝis ĝi estas bruna. En pelvon metu la panerojn kaj surŝutu la cepan miksaĵon, miksu bone. Intermiksu tion kun ŝinko, ovo, buljono, petroselo, korintoj, muskato kaj timiano. Salu kaj pipru kaj farcu la viandon firme per la miksaĵo. Rulu kaj kudru la malfermon per blanka fadeno. Metu en bakujon kune kun la resto de la butero, ŝmiru la supron per citronsuko, surŝutu la ajlan pulvordon, paprikon, salon kaj pipron. Rostu enbakforno je mezalta varmeco dum 3 horoj. Priverſu per la likvaĵo en kiu ĝi rostas de tempo al tempo kaj aldonu iomete da bolanta akvo, se ĝi fariĝas seka.

INTERNACIONA KUIRLIBRO

FILEOJ DE BOVIDAJO LUMBAJO

1 tranĉajo da bovid-lumbaĵo por ĉiu persono	salo kaj pipro
1 ovo, batita	paneroj
1 supkulero da akvo	60 ĝis 90 g da butero aŭ porkgraso
2 supkuleroj da faruno	citrонtranĉaĵoj

Batu la tranĉaĵojn ĝis ili estas maldikaj. Salu kaj pipru la farunon kajkovru ĉiun pecon da viando bone per la faruno. Miksu la ovon kun la akvo kaj batu bone. Trempu la viandon en la ovon kaj poste kovru per paneroj. Enpremu la panerojn bone, tiel, ke ili firme kovru la viandon. Fandu la buteron aŭ grason kaj fritu la tranĉaĵojn ĝis ili estas or-brunaj je ambaŭ flankoj. Malaltigu la varmecon kaj fritetu ĝis ili estas molaj. Garnu per citrontranĉaĵoj.

HAKITA BOVIDAJO EN ACIDA KREMO

500 g da hakita bovidaĵo	60 g da butero
240 g da kaĉitaj terpomoj	½ 1 da acida kremo
1 raspita cepo	½ tekulero da pipro
1 ovo, batita	1½ tekuleroj da salo

Intermixu bovidaĵon, terpomojn, cepon, ovon kaj aldonu salon kaj pipron. Formu rondajn bulojn kaj fritu ĝis ili estas tute brunaj. Aldonu tri-kvaronon de la acida kremo kaj stufetu, kovrite, dum 15 minutoj. Aldonu la reston de la kremo kaj stufu ĝis bolpunkto.

KAPSIKOJ ROSTITAJ

360 g da muelita bovidaĵo	2 ajleroj haketitaj
1 supkulero da karea pulvoro	1 ovo kaj 1 ovoblanko
1 tekulero da salo	1 pantranĉaĵo trempigita en iomete da akvo
60 g da cepo, haketita	6 kapsikoj
butero aŭ oleo	

Intermixu kareon, ajlerojn, cepon, salon, 1 ovon kaj panon, aldonu la viandon kaj miksu bone. Zorgeme fortranĉu la trunketojn kaj elprenu la semojn de la kapsikoj kaj plenigu ilin per la farĉaĵo. Batu la ovoblankon kaj brosu la farĉaĵon per ĝi. Varmigu la bakfornon, fandu la buteron aŭ oleon en fajrrezista kaserolo, enmetu la kapsikojn kaj rostu je mezalta varmeco dum 15 ĝis 20 minutoj aŭ ĝis la kapsikoj estas or-brunaj.

WIENER SCHNITZEL

Aŭstrujo

salo kaj pipro
paneroj
60 ĝis 90 g da butero aŭ porkgraso
citrонtranĉaĵoj

PANKREASOJ

300 g da pankreaso
salo kaj pipro
30 g da cepo, haketita
120 g da haketitaj agarikoj
30 g da karotoj, ronde tranĉitaj

BOVIDAJO

Francujo

½ 1 da buljono aŭ akvo
iomete da faruno
2 tekuleroj da petroselo, hakita
30 g da butero
akvo
2 pantranĉaĵoj, kubigitaj

Lavu kaj trempadu la pankreasojn en malvarma akvo dum 1 horo, forĵetu la akvon kaj lavu denove en frēsa akvo. Metu ilin en kaserolon kun akvo por kovri kaj kuiru kaj kuiretu dum 25 ĝis 30 minutoj. Forkribru la akvon, malvarmigu, kovru per faruno. En alia kaserolo varmigu la buteron, aldonu la cepon, agarikojn, petroselon, karotojn, salu kaj pipru kaj metu la pankreasojn sur la legomojn. Aldonu la buljonon aŭ akvon, aŭ stufetu sur la supro de la bakforno, aŭ en la bakforno je malalta varmeco dum 45 minutoj aŭ ĝis la cepo kaj agarikoj estas molaj. Priveršu per la likvaĵo en kiu ĝi stufas de tempo al tempo. Fritu la pankubojn en iomete da butero kaj surtabligu kune kun la pankreasoj.

Sovet-Unio

Tajlando

Tajlando

ŠAFAJOJ KAJ ŠAFIDAOJO

ŠAFAJOJ KAJ ŠAFIDAOJO

BRUSTO DE ŠAFIDAOJO KUN KARVISEMOJ

750 g da ŝafida brusto
1 malgranda poreo, tranĉita
1 karoto, tranĉita
peco da petrosela radiko,
tranĉita
1 trunketo da celerio, tranĉita
1 l da akvo

En kaserolon metu salitan akvon, viandon, karoton, poreon, petroselan radikon kaj celerion, kuiru kaj kuiretu ĝis la viando estas mola. Elprenu kaj kubigu la viandon, kribru la elbolajon. En alia kaserolo fandu la buteron kaj fritu la farunon ĝis ĝi estas ora. Aldonu la elbolajon, kirlu bone kaj aldonu la vinon, laŭran folion, 2 citrontranĉojn kaj la karvisemojn. Stufu kaj stufetu la saŭcon dum 30 minutoj. Enmetu la viandon kaj stufu ankoraŭ 3 minutojn. Forprenu de la varmeco kaj metu sur varman lokon dum kelkaj minutoj, tiel, ke la saŭco estas sorbita en la viandon.

FARĈITAJ VITAJ FOLIOJ

25 ĝis 30 vitaj folioj aŭ blanka brasiko
120 g da grasa lardo, pecetigita
240 g da malgrasa ŝafhakitaĵo
120 g da agarikoj, pecetigitaj
30 g da paneroj
2 ovoj, batetitaj
butero

Metu la lavitajn vitajn foliojn en bolantan, salitan akvon kaj kuiru dum 3 ĝis 4 minutoj. Se brasiko estas uzata, metu la apartigitajn kaj lavitajn foliojn en salitan akvon kaj kuiru kaj kuiretu dum 25 minutoj. Metu la foliojn en malvarman akvon kaj sekigu ilin. Intermiks uardon, ŝafajon, agarikojn, panerojn, cepon, petroselon, salon, pipron kaj la ovojn. Metu iomete de la miksaĵo sur ĉiun folion, rulu ilin kaj fiks uone. Metu ilin en kaserolon, surverŝu fanditan buteron kaj buljonon, stufu kaj stufetu dum 5 minutoj. Forprenu de la varmeco. Intertempe kuiru la rizon kun butero kaj iomete da raspita parmesana fromaĝo.

HAMMELBRUST MIT KUEMMEL

Germanujo
2 supkuleroj da karvisemoj,
pecetigitaj aŭ pistitaj
60 g da butero
3 supkuleroj da blanka vino
2 citrontranĉoj
salo
1 laŭra folio
2 supkuleroj da faruno

Albanio
2 tekuleroj da petroselo, hakita
1 malgranda cepo, raspita
tomata saŭco
iomete da buljono
2 tasoj da kuirita rizo
parmesana fromaĝo, raspita
(parma)
salo kaj pipro
kelkaj lardtranĉoj por kovri

Kovru la fundon kaj flankon de fajrrezista kaserolo per vitaj aŭ brasikaj folioj, faru tavolon da rizo, kovru per iomete da tomata saŭco, faru tavolon de la farĉitaj ruloj, surŝutu iomete da fromaĝo kaj ripetu la tavolojn. Kovru la supraĵon per brasikaj folioj kaj maldikaj lardtranĉoj. Metu en varmigan bakfornon kaj baku je malalta varmeco dum 1 horo.

FRITITA ŠAFAJO KUN LEGOMOJ

Cinujo "X"
240 d da ŝafajo
½ de florbrasiko
60 g da verdaj fazeoletoj
1 cepo
graso por friti
1 karoto
1 taso da buljono aŭ akvo
1 supkulero da faruno
salo
pipro

Malgrande tranĉu la legomojn kaj fritu en varmega graso. Aldonu la ŝafajon, tranĉite maldike kaj fritu ĝis la viando estas or-bruna. Surŝutu la farunon, salu kaj pipru. Kirlu la miksaĵon bone kaj iom post iom aldonu la buljonon, kirlante la tutan tempon. Stufetu je malalta varmeco dum 15 minutoj.

FRITITAJ BULOJ DE ŠAF-HAKITAĴO

Sudafriko
500 g da ŝaf-hakitaĵo
60 g da cepo, haketita
1 pantranĉo, trempita
en akvo
1 supkulero da tomata kaĉo
aŭ vorcestera saŭco
1 pinĉo da karea pulvoro
1 ovo, batetita
salo
pipro
paneroj aŭ faruno
graso aŭ butero por friti

Elpremu la superfluan akvon el la pano kaj pecetigu ĝin. Aldonu la aliajn ingrediencojn, salu kaj pipru laŭ gusto. Kiam ĉio estas bone miksit, kovru per paneroj aŭ faruno. Formu platajn bulojn. En fritilo fandu sufice da graso aŭ butero por kovri la fundon de la fritilo kaj fritu la bulojn je ambaŭ flankoj ĝis ili estas brunaj kaj fritetu ĝis ili estas tute frititaj dum 15 ĝis 20 minutoj.

IRLANDA STUFAĴO

Irlando
1 kg da ŝafajo
180 g da cepoj, ronde tranĉitaj
750 g da terpomoj
6 dl da akvo
pipro kaj salo

Kubigu la viandon, forprenu la grason. En kaserolo faru tavolojn da viando, senseleigitaj, ronde tranĉitaj terpomoj kaj cepo. Salu kaj pipru ĉiun tavolon. Plenigu la kaserolon, finu per terpomoj. Aldonu la akvon, kovru kaserolon kaj stufetu je malalta varmeco dum $1\frac{1}{2}$ ĝis $1\frac{3}{4}$ horoj.

INTERNACIA KUIRLIBRO

KASEROLO DE ŠAFIDAJO

750 g da ŝafidaĵo
2 supkuleroj da graso
1 cepo, ronde tranĉita
1 brasikrapo, kubigita
1 taso da tomata kaĉo aŭ
150 g da tomatoj
 $\frac{1}{2}$ tekulero da herbaro

Nederlando

1 trunketo da celerio, tranĉita
90 g da karotoj, kubigitaj
1 l da bolanta akvo
salo
pipro
enskatoligitaj pizoj

Fortranĉu la grason de la viando kaj tranĉu en stroj. Varmigu la grason en fritilo, fritu la ŝafidaĵon ĝis ĝi estas tute bruna. Grasumū kaserolon kaj enmetu la viandon kune kun la cepo, brasikrapo, tomatoj, celerio, karotoj, herbaro kaj akvo. Salu kaj pipru laŭ gusto. Laŭdezire, aldonu pinĉon da papriko. Firme kovru la kaserolon kaj stufu en bakforno je mezalta varmeco dum proksimume 2 horoj. Aldonu la pizojn 5 minutojn antaŭ ol surtabligi.

KAŪKAZA ŠAFAJO KUN RIZO SHALA-PLOV Kaükazo "X"

500 ĝis 750 g da ŝafripaĵo	60 ĝis 90 g da graso
2 aŭ 3 cepoj, hakitaj	pinĉo da salo
60 g da graso	akvo
240 g da rizo	

Tranĉu la viandon de flanko al flanko, ne laŭlonge, haku tra la osto, tiel, ke la osto estas videblaj je ĉiu flanko de la viando. Fritu la cepojn en 60 gramoj da graso, aldonu la viandon kiam la cepoj estas duone kuiritaj. Daŭrigu fritadon dum 20 minutoj, kirlante ofte. Forprenu de la varmeco. Kuiru la rizon en salita akvo kaj kiam la rizo estas mola, kribru ĝis ĝi estas tute seka. En profundan kaserolon metu tavolojn da viando kaj rizo, aldonu 60 ĝis 90 gramojn da graso kaj pinĉon da salo, kovru kaserolon kaj stufetu je malalta varmeco aŭ stufu en bakforno je mezalta varmeco dum 45 minutoj.

PILAFO KUN ŠAFAJO

240 g da cepoj, ronde tranĉitaj
720 g da ŝafidaĵo
120 ĝis 180 g da rizo
60 g da butero

PILAU

240 g da tomatoj, ronde tranĉitaj
salo kaj pipro
akvo
2 trunketoj da celerio

Turkujo

Pecigu la viandon kaj metu en grandan kaserolon, kovru per akvo. Kuiru dum kelkaj minutoj, senŝaŭmigu. Aldonu la rizon, salon kaj pipron, stufu je malalta varmeco dum $1\frac{1}{2}$ horoj. $\frac{1}{2}$ de horo antaŭ la fino de la kuirtempo, fandu la buteron en alia kaserolo, fritu la cepojn,

ŠAFAJOJ KAJ ŠAFIDAJOJ

tomatojn kaj la haketitan celerion ĝis ili estas tute molaj. Aldonu tiujn al la ŝafaja miksaĵo, kirlu bone, gustumu kaj se necesas, aldonu pli da salo kaj pipro. Stufetu ankoraŭ 30 minutojn. Manĝu tuj kun kuiritaj terpomoj kaj verdaj legomoj.

PILAFO KUN ŠAFAJO KAJ LEGOMOJ

750 g da ŝafidaĵo	salo kaj pipro
500 g da rizo	pinĉo da safrano
500 g da verdaj fazeoloj	butero aŭ oleo por friti
500 g da tomatoj	120 g da butero por la rizo
90 g da cepo, hakitita	akvo

Kubigu la viandon. Senŝeligu kaj kvaronigu la tomatojn. En kaserolo fandu iomete da butero aŭ oleo, fritu la cepon kaj viandon ĝis ili estas brunaj. Aldonu akvon por kovri kaj stufetu ĝis la viando estas preskaŭ mola. Aldonu la tomatojn kaj fazeolojn kaj stufetu ĝis ili estas preskaŭ molaj. Salu kaj pipru kaj stufetu ĝis la likvaĵo preskaŭ malaperas. Trempadu la rizon tutnokte en multe da salita akvo. En granda kaserolo boligu multe da akvo, iom post iom aldonu la kribritan rizon, tiel, ke la akvo estas bolanta la tutan tempon. Aldonu safranon kaj kuiru ĝis la rizo estas preskaŭ mola. Kribru kaj surveršu malvarman akvon. En alia kaserolo fandu 110 gramojn da butero, aldonu 1 tason da duonvarma akvo kaj kuiru. Elprenu duonon de la buterakvo kaj aldonu la rizon. Kuiru dum 2 minutoj, aldonu la reston de la buterakvo, kovru kaserolon kaj stufu en bakforno je malalta varmeco ĝis la rizo estas mola.

ROSTITA ŠAFIDAJO

1 $\frac{1}{2}$ ĝis 2 $\frac{1}{2}$ kg de ŝafida—ſultro aŭ femuro	graso por rostado salo kaj p!pro
--	-------------------------------------

Višu la viandon per malseketa tuko, salu kaj pipru. Metu la pecon da viando sur tripiedon en bakujo. Se la viando estas malgrasa, kovru per 1 aŭ 2 pecoj da graso. Metu en varmigitan bakfornon kaj rostu dum proksimume 30 minutoj je alta varmeco. Malaltigu la varmecon kaj daŭrigu rostadon. Grasumu de tempo al tempo kaj turnu la viandon post 1 horo. La baka tempo por ĉiuj 500 gramoj estas 25 ĝis 30 minutoj, sed dependas de la dikeco de la viando. Manĝu kun legomoj kaj menta ſaŭco.

Irano

INTERNACIA KUIRLIBRO

SAF-FEMURA RAGO

1 ŝaf-femuro
salo kaj pipro
pinĉo da safrano aŭ karea
pulvoro, laŭ volo
2 laŭraj folioj

240 g da grasa lardo
4 supkuleroj da tomata saŭco
vinagro por kovri viandon
hakita ŝenoprazo aŭ 1 cepo
kuirita rizo

Egiptujo

Prenu la viandon de la ostoj kaj kubigu. Salu kaj pipru. Metu en profunden pelvon kaj surverŝu vinagron por kovri. Trempadu dum proksimume 6 horoj. Elprenu kaj sekigu dum 3 horoj antaŭ ol kuiru. En kaserolo fritu la lardon dum 15 minutoj, tiel, ke la graso fandiĝas, aldonu la viandon kaj fritu dum 20 minutoj. Aldonu iomete de la vinagro, safranon, ŝenoprazon aŭ cepon kaj la laŭrajn foliojn. Kovru kaserolon kaj stufu kaj stufetu dum $1\frac{1}{2}$ horoj aŭ ĝis la viando estas mola. Aldonu la tomatan saŭcon, kuiru. Manĝu kun kuirita rizo.

SAFID-RENOJ FRITITAJ

6 ŝafid-renoj
45 g da cepo
1 ajlero, pecetigita
120 g da agarikoj,
pecetigitaj

salo kaj pipro
4 ĝis 6 supkuleroj da madejro
 $\frac{1}{2}$ tekulero da gelatena pulvoro,
solvita en iomete da akvo
butero

Flandrujo

En kaserolo fandu iomete da butero kaj fritu la cepon, ajleron kaj agarikojn dum 5 minutoj. Salu kaj pipru. Solvu la gelatenon en la akvo, aldonu al la miksaĵo kune kun madejro kaj stufu kaj stufetu ĝis ĉio estas mola. Enmetu pecon da butero. Senhaŭtigu kaj forprenu la grason de la renoj, tranĉu ilin laŭlonge, salu kaj pipru kaj fritu ilin en butero ĝis ili estas molaj. Elprenu el la fritilo, sekigu ilin kaj aldonu al la saŭco.

SAFIDAĴO, RIZO KAJ KAŠTANOJ

250 g da rizo
500 g da ŝafidaĵo, sen ostoj
500 g da kaštanoj

salo kaj pipro
1 malgranda cepo
butero
akvo

Kuvajto

Lavu la rizon kaj trempadu en varmega akvo dum 1 horo. Faru entranĉon en la kaštanoj, metu en kaserolon, kovru per bolanta akvo kaj kuiru kaj kuiretu ĝis oni povas senselegi ilin. Kubigu la viandon, salu kaj pipru. Metu en kaserolon kun cepo, kovru per akvo kaj stufu kaj stufetu ĝis la akvo vaporigis. Varmigu sufice da butero por friti la viandon ĝis ĝi estas bruna, aldonu la kaštanojn kaj varman akvon por preskaŭ kovri, kuiru. Intertempe kribri la rizon, aldonu al la vianda miksaĵo, stufetu dum 15 ĝis 20 minutoj. Malaltigu la varmecon, metu sur asbestan maton kaj stufetu ankoraŭ dum 25 ĝis 30 minutoj.

SAFAJOJ KAJ SAFIDAJOJ

STUFITA ŜAFAJO KUN CEPO KAJ TERPOMOJ

750 ĝis 1000 g da ŝafajo, la plej bona parto de la kolo
60 g da butero
30 g da faruno
1 tekulero da sukero
bolanta akvo

NAVARIN

8 mezgrandaj terpomoj
8 malgrandaj cepoj
salo kaj pipro
aromaj herboj en saketo,
(bouquet garni)

Francujo

En granda kaserolo varmigu la buteron kaj fritu la pecigitan kolon (8 pecoj) ĝis or-bruniĝo. Salu kaj pipru bone, aldonu la sukeron kaj farunon kaj fritu ĝis fariĝas ora, kirlante de tempo al tempo. Kovru la viandon per bolanta akvo, kovru kaserolon kaj stufetu dum 30 minutoj. Aldonu la aromajn herbojn kaj la cepojn kaj stufetu ankoraŭ 30 minutojn. Se oni uzis grandajn cepojn, aldonu ilin samtempe kun la akvo. Ĉirkaŭigu la viandon per terpomoj, aldonu iomete pli da salo kaj pipro kaj se necesas, pli da akvo. Kovru kaserolon firme kaj stufetu je tre malalta varmeco dum 1 horo. Elprenu la aromajn herbojn.

STUFITA SAFIDAĴO

750 g da ŝafidaĵo, sen ostoj
salo
75 g da butero
3 cepoj, pecetigitaj

Hungarujo

1 tekulero da papriko
3 supkuleroj da tomatkaĉo aŭ acida kremo, aŭ jogurto
1 supkulero da faruno

Kubigu kaj salu la viandon. En kaserolo varmigu la buteron kaj fritu la cepojn ĝis ili estas oraj. Surŝutu la paprikon kaj aldonu la viandon. Fritu dum 5 minutoj. Enmetu la tomatkaĉon aŭ jogurton kaj laŭdezipre iomete da pipro kaj pli da salo. Stufetu sur la supro de la forno je malateta varmeco, skuu la kaserolon de tempo al tempo, dum $1\frac{1}{2}$ horoj aŭ metu en bakfornon kaj stufu, kovritan, je malalta varmeco dum $1\frac{1}{2}$ horoj aŭ ĝis la viando estas mola. Miksu la farunon kun iomete da malvarma akvo, aldonu al la kaserolo kaj kirlante, stufetu ĝis la saŭco estas glata.

STUFITA ŜAFIDAĴO KUN BRASIKO FAARIKAAL

1 kg da malgrasa ŝafidaĵo
60 g da butero
 $1\frac{1}{2}$ tekuleroj da salo
 $\frac{1}{2}$ da acida kremo

Norvegujo

$\frac{1}{2}$ tekulero da piprogramoj
6 dl da akvo
1 mezgranda brasiko

Tranĉu la ŝafidaĵon en kubetojn de 5 centimetroj kaj fritu ilin en butero ĝis ili estas brunaj. Aldonu salon kaj akvon, kovru kaserolon, stufu kaj stufetu dum proksimume 45 minutoj aŭ ĝis la viando estas preskaŭ mola. Aldonu bolantan akvon, se necesas. Tranĉu la brasikon en 8 pecojn, fortranĉu la korajon, aldonu al la ŝafidaĵo kaj stufu, nekovritan, dum ankoraŭ 15 ĝis 20 minutoj. Aldonu la acidan kremon, stufu.

SULTRO DE ŠAFAO

1 ŝafšultro	1 taso da paneroj
1 supkulero da butero	1 supkulero da petroselo, hakita
iomete da pipro	½ tekulero da timiano
1 tekulero da salo	½ tekulero da majorano
1 malgranda cepo, haketita	malgranda pinĉo da papriko
1 ovo, batita	

Intermixsu panerojn, cepon, ovon, timianon, majoranon, petroselon, salu, pipru kaj papriku laŭ gusto. Senostigu la ŝultron kaj farĉu per la farĉaĵo. Fermu la truron per viandpinglo. Salu kaj pipru la viandon. En bakujon metu la buteron kaj viandon kaj rostu en varmigita bakforno je alta varmeco dum 30 minutoj, turnu la viandon de tempon al tempo. Kiam ĝi estas brunigita, malaltigu la varmecon kaj daŭrigu la rostdon ĝis la viando estas mola. Grasumu la ŝultron de tempo al tempo.

VIANDA KAREO

Pakistano	
240 g da kuirita viando, ſafajo, bovajo ktp.	60 g da butergraso
1 cepo, hakita	1 tekulero da kapsiketa pulvoro
2 hakitaj, ajlerojo	salo kaj pipro
½ tekulero da pulvorigita zingibro	2 tekuleroj da raspita kokoso
2 terpomoj	buljono aŭ akvo
	½ tekulero da kurkumo

Varmigu la buteron en kaserolo kaj fritu la cepon, ajlerojn, kurkumon, kapsiketan pulvoren kaj zingibron dum kelkaj minutoj. Aldonu la kubigitan viandon, la seneligitajn, nekuiritajn, kubigitajn terpomojn kun la resto de la ingrediencoj kaj proksimume $\frac{1}{2}$ de litro da akvo aŭ buljono, stufetu je malalta varmeco dum 35 ĝis 40 minutoj aŭ ĝis la terpomoj estas molaj. Mangu kun kuirita rizo.

Aŭstralio

1 ŝafšultro	1 taso da paneroj
1 supkulero da butero	1 supkulero da petroselo, hakita
iomete da pipro	½ tekulero da timiano
1 tekulero da salo	½ tekulero da majorano
1 malgranda cepo, haketita	malgranda pinĉo da papriko
1 ovo, batita	

PORKAJOJ**BRASIKO KUN PORKAJO**

500 g da grasa porkaĵo	120 g da cepoj
1 blanka brasiko	salo kaj pipro
240 g da tomatoj	60 g da porkgraso
akvo	

Pecigu la porkaĵon. Seneligu la tomatojn. Pecigu la cepojn. Varmigu la grason kaj fritu la cepojn kaj viandon ĝis ĉio estas or-bruna. Metu en kaserolon, salu kaj pipru. Aldonu la tomatojn, kovru per akvo kaj stufetu je malalta varmeco dum 45 minutoj. Lavu kaj kvaronigu la brasikon, fritu iomete kaj metu en la kaserolon. Stufetu ankoraŭ dum 30 minutoj aŭ ĝis la brasiko estas mola.

Grekjo "X"**EBRIAJ PORKAJ KOTLETOJ**

1 porka kotleto por ĉiu persono	iomete da hakita petroselo
olivoleo	ruga "Chianti" vino
iomete da hakita ajlo	

La stranga nomo estis donita al ĉi tiu mangajo, ĉar la porkaĵo dum kuirado eltrinkas la plej multon de la vino kaj pro tio povas esti supozita ebria! La porkaj kotletoj, ajlo kaj petroselo estas frititaj en varmegla olivoleo je ambaŭ flankoj ĝis ili estas brunaj. Metu ilin en kaserolon, kovru per vino, surmetu kovrilon kaj stufetu je malalta varmeco dum 1 horo aŭ ĝis la viando estas mola kaj la vino preskaŭ sorbita en la viandon.

Italujo "X"

INTERNACIA KUIRLIBRO

FEMURAJO KUN FROMAĜA KRUSTO

1 ĝis $1\frac{1}{2}$ kg da porka femuro	120 g da faruno
240 g da poreo, pecetigita	$\frac{1}{2}$ tekulero da bakpulvoro
480 g da tomatoj, senŝeligitaj	60 g da rengraso, pecetigita
salo	salo kaj pipro
pipro	60 g da raspita fromaĝo
1 tekuleto da herbaro	akvo

Trempadu la viandon en malvarma akvo, se fumigita, tutnokte; se ne fumigita, dum 3 horoj. Metu en kaserolon, aldonu la poreon, tomatojn, salu kaj pipru. Surŝutu la herbaron. Kovru kaserolon kaj stufu en ŝalkforno je mezalta varmeco (gaso 4) dum 1 horo. Elprenu la viandon kaj deprenu la haŭton, faru tranĉaĵojn de la femuraĵo. Metu ilin en kaserolon. Preparu la fromaĝan kruston. Miksu farunon kun rengraso, salu kaj pipru, aldonu la fromaĝon kaj iomete da akvo. Knedu ĝis mola denseco. Rulu per rulilo ĝis dikeco de 1 centrimetro kaj formu rondojn de 6 centimetroj; metu ilin sur la femurtranĉaĵojn. Remetu la kaserolon en bakfornon, ne kovritan, kaj baku ankoraŭ dum proksimume 30 minutoj.

FUMAJITA ŜINKO BAKITA

1 malgranda fumaĝita ŝinko	bruna sukero
1 ajlopeco	taso da vino, ruĝa aŭ blanka
1 laŭra folio, laŭ volo	kariofiloj
akvo	

Tutnokte trempadu la ŝinkon en malvarma akvo; ŝangū la akvon aŭ du fojojn. Purigu la haŭton kaj metu en kaserolon kun la laŭra folio. Kovru per malvarma akvo, kuiru kaj kuiretu ĝis la ŝinko estas mola. Deprenu la haŭton kaj metu sur tripedo en bakujon, ĉirkaŭsmiru la ŝinkon per la ajlo. Surŝutu sukeron por fari sufieĉe dikan kruston kaj puŝu kelkajn kariofilojn en la suprajon de la viando. Versu la vinon en la fundon de la bakujo kaj baku je malalta varmeco (gaso 2) dum 1 ĝis $1\frac{1}{2}$ horoj. Priverŝu per la likvaĵo en kiu ĝi bakiĝas de tempo al tempo.

PEKLITA PORKAĴO KUN LENTOJ

1 kg da peklita porkaĵo	500 g da lentoj
akvo	1 karoto, tranĉita
porkgraso	trunketo da celerio, tranĉita
250 g da malgrandaj cepoj	1 napo, tranĉita (aŭ rapo)
pipro	1 tekulero da herbaro

Trempadu la lentojn en malvarma akvo dum kelkaj horoj. Metu la porkaĵon en kaserolon, kovru per akvo, kuiru. Elprenu la viandon. En alia kaserolo varmigu iomete da porkgraso kaj fritu la cepojn kaj

Danlando

PARKAJOJ

viandon ĝis ĉio estas brunigita je ĉiu flankoj. Metu karoton, celerion, herbaron, napon en saketon kaj aldonu al la kaserolo kune kun la kribritaj lentoj. Pipru laŭ gusto. Kovru per bolanta akvo kaj stufetu dum $1\frac{1}{2}$ ĝis 2 horoj aŭ ĝis la viando estas mola. Metu la viandon sur varman pladon kaj tenu ĝin varma. Stufetu la lentojn ĝis la akvo vaporigis. Elprenu la saketon da legomoj kaj ĉirkaŭgu la porkaĵon per la lentoj.

PORKA FILEO KUN ACIDA KREMO

1 porka fileo (lumbaĝo)	$\frac{1}{8}$ da acida kremo
butero	1 supkulero da faruno miksa
salo kaj pipro	kun 2 supkuleroj da akvo
kelkaj kaporoj, hakitaj	1 ĝis 2 tekuleroj da tomata saŭco

SCHWEINEFILET MIT SAURER SAHNE

Germanujo

Preparu la fileon, detranĉu la grason kaj kartilagon kaj faru maldikajn tranĉaĵojn. En kaserolo varmigu iomete da butero kaj fritu la tranĉaĵojn ĝis ili estas brunaj je ambaŭ flankoj kaj fritetu je malalta varmeco dum 8 minutoj. Salu kaj pipru laŭ gusto. Aldonu la kremon kaj stufetu dum 15 ĝis 18 minutoj en kovrita kaserolo. Metu la viandon sur varman pladon kaj faru la saŭcon. Aldonu la miksitajn farunon, la tomatan saŭcon kaj laŭdezie, la kaporojn. Kuiru kaj kuiretu, kirlante la tutan tempon. Verŝu la saŭcon sur la tranĉaĵoj.

PORKA FRIKASAĴO

1 kg da malgrasa porkaĵo	vino aŭ $\frac{1}{2}$ vino kaj $\frac{1}{2}$ akvo
salo kaj pipro	2 supkuleroj da porkgraso
pinĉo da timiano	1 supkulero da faruno
1 laŭra folio	$\frac{1}{2}$ da kremo
2 ŝalotoj aŭ cepoj	

Svislando

Kubigu kaj salu la viandon, metu en pelvon kune kun pipro, timiano, laŭra folio, ŝalotoj aŭ malgrandaj cepoj kaj surverŝu per vino (ruĝa aŭ blanka) por kovri. Trempadu dum 18 ĝis 24 horoj, turnu la viandon kelkfoje. Elprenu la viandon kaj sekigu. En kaserolo varmigu la grason kaj fritu la porkaĵon dum 10 minutoj, elprenu kaj fritu la farunon, kirlu, kaj kiam ĝi estas bruna kaj glata, aldonu la kribritan marinadon, kirlu bone, aldonu la viandon kaj stufetu en kovrita kaserolo dum $1\frac{1}{2}$ ĝis 2 horoj. Aldonu la kremon kaj stufetu ĝis la saŭco estas sufieĉe varma, sed ne stufu.

PORKA KASEROLO

500 g da malgrasa porka
 sultro, kubigita
150 g da cepo, hakita
1 verda pipro, hakita (kapsiko)
 $\frac{1}{2}$ tekulero da raspita ajlo
1 trunketo da celerio, pecigita
 aŭ $\frac{1}{2}$ tekulero da celeria salo

Salu kaj pipru la viandon. En kaserolon metu la oleon, viandon, cepon, verdan pipron, ajlon, celerion, salu kaj pipru laŭ gusto. Fritu kaj fritetu dum 10 ĝis 12 minutoj, kirlante de tempo al tempo, ĝis ĉio estas or-bruna. Miksu la tomatan saŭcon kun la akvo kaj aldonu al la miksajo. Varmigu, aldonu la nudlojn, stufu kaj stufetu dum 50 ĝis 60 minutoj aŭ ĝis la viando kaj nudloj estas molaj. Metu sur varman pladon kaj surŝutu raspitajn fromaĝojn.

**PORKAJ FRITKOLBASOJ
EN FARUNBATAJO**

120 g da faruno
 $\frac{1}{2}$ tekulero da salo
1 ovo, batita
1 tekulero da petroselo,
 haketita

TOAD-IN-THE-HOLE

iomete da butero
 $\frac{1}{2}$ tekulero da herbaro
300 g da porkaj fritkolbasoj
 aŭ fritkolbasa viando
 $\frac{1}{4}$ l da lakto

Kribri la farunon kun salo en pelyon. Aldonu petroselon kaj herbaron. Faru kavon en la centro kaj aldonu la ovon. Miksu bone per ligna kulero. Iom post iom aldonu duonon de la lakto, kirlante la tutan tempon. Kiam la pasto estas glata, batu ankoraŭ 15 minutojn. Aldonu la reston de la lakto kaj kirlu bone. Lasu dum 1 horo. Buterumu pastujon kaj enmetu iomete de la farunbatajo kaj sur ĝi la senhaŭtigitajn, tranĉitajn fritkolbasojn. Surverŝu la reston de la farunbatajo kaj baku en varmigita bakforno je alta varmeco (gaso 7) dum 40 ĝis 50 minutoj.

PORKAJ KOTLETOJ EN VINO

720 g da porkaj kotletoj
salo kaj papriko
iomete da faruno
1 mezgranda cepo, pecigita
butero

Salu, papriku kaj farunumu la kotletojn kaj batu ilin per ligna martelo. En kaserolo fritu la cepon en butero ĝis ĝi estas orbruna, aldonu la porkajn kotletojn kaj fritu je ambaŭ flankoj. Aldonu la buljonon kaj stufetu dum 15 minutoj. Aldonu pecon da citronselo. Metu la kotletojn,

Hispanujo

salo kaj pipro, laŭ gusto
4 supkuleroj da olivoleo
8 supkuleroj da tomata saŭco
 $\frac{1}{4}$ l da akvo
180 g da nudloj
raspita fromaĝo

kiam ili estas molaj, sur varman pladon. Densigu la saŭcon per faruno kaj stufetu dum kelkaj minutoj, kirlante kaj kribri sur la kotletojn. Remetu la kotletojn kaj saŭcon en kaserolon, stufu kaj aldonu la agarikojn, stufetu dum 5 ĝis 7 minutoj kaj enverŝu la ruğan vinon. Manĝu kun kuirita rizo.

PORKAJOJ**PORKA LUMBAJO KUN
SEKIGITAJ PRUNOJ**

1 ĝis $1\frac{1}{2}$ kg da porka lumbaĵo
salo kaj pipro
pinĉo da pulvorigita zingibro

**PLOMMOSPÄCKAD
FLASKKARRE**

240 g da sekigitaj prunoj
6 dl da buljono
1 supkulero da faruno

Svedujo

Senostigu la lumbajon. Lavu la prunojn kaj trempadu en varmega akvo dum 30 ĝis 45 minutoj. Senkernigu kaj duonigu ilin. Enpremu en la viandon kaj faru rulon de la viando. Ligu per ŝnuro aŭ viandpingloj. Intermiksu salon, pipron kaj zingibron kaj ĉirkaŭsmiru la viandon. Metu en bakujon kaj rostu dum 15 minutoj je alta varmeco je ĉiu flankoj ĝis la viando estas tute bruna. Aldonu la buljonon kaj stufetu je mezalta varmeco dum 1½ horoj, priverŝu per la likvajo en kiu ĝi stufiĝas de tempo al tempo. Elprenu la porkaĵon kaj densigu la saŭcon per la faruno miksa kun iomete da malvarma akvo. Manĝu kun terpomoj kaj poma saŭco.

PORKAJO KUN NUDLOJ

240 g da nudloj
 $\frac{1}{2}$ malgrasaj porkkotletoj
2 de malgranda blanka brasiko,
 raspita
4 trunketoj da celerio,
 pecetigita
2 ajlerojo, haketitaj
akvo
oleo por friti

Indonesio

2 cepoj, haketitaj
1 tekulero da zingibro
480 g da poreo, pecetigita
120 g da seneligitaj salikoketoj
1 ovo
salo kaj pipro
sojsaŭco

En salita bolanta akvo kuiru kaj kuiretu la nudlojn dum 12 minutoj. Kribri. Kubigu la porkaĵon kaj kuiru en taso da salita akvo dum 15 minutoj. Elprenu la viandon kaj uzu la akvon por blankigi la brasikon kaj celerion dum 4 ĝis 5 minutoj. En kaserolo varmigu la oleon, fritu la cepojn kaj ajlerojojn ĝis ili estas or-brunaj. Elprenu ilin kaj enmiksu la zingibron, tenu ilin varmaj. En la sama oleo fritu la viandon ĝis orbruneco, aldonu la kribritan brasikon, celerion kaj poreon, fritu dum 10 minutoj, kirlante la tutan tempon. Aldonu cepojn, ajlerojojn, salikoketojn, nudlojn, salu kaj pipru laŭ gusto kaj fritetu ankoraŭ dum 5 minutoj. Asbesta mato utilus. Faru omleton el la ovo kaj kiam ĝi estas fritita, tranĉu en longajn striojn kaj garnu la mangajon per ĝi. Manĝu kun sojsaŭco.

PORKAJ PASTEĀOJ

1 taso da kubigita kuirita porkajo
1 mezgranda nekuirita terpomo, kubigita
1 malgranda cepo, hakita

Preparu la porkajon, terpomon, cepon kaj petroselon. Rulu pastajon ĝis dikeco de 1 centimetro, faru rondajn pecojn de grandeco de subtaso. Sur ĉiun duonon de la rondoj metu iomete da porkajo, terpomo, cepo kaj petroselo, salu kaj pipru, turnu la ne farĉitan duonon sur la farĉitan duonon kaj kunpremu bone. Surbrosu lakton aŭ ovoblankon kaj baku en bakforno je mezalta varmeco ĝis ili estas iomete brunigitaj. Tiuj pastajoj estas bongustaj varmaj aŭ malvarmaj.

PORKAĜO KAJ RUĜA BETO

1 ĝis $1\frac{1}{2}$ kg da lumbaĝo aŭ femuro da porko
2 cepoj, hakitaj
salo kaj pipro
1 granda ruĝa beto, pecetigita

Tranĉu la viandon en pecojn kaj fritu ilin en varmega graso ĝis ili estas brunaj je ĉiuj flankoj. Miksu la ruĝan beton kun akvo, vinagro kaj la cepoj, salu kaj pipru. Metu la viandon en kaserolon, surverŝu la ruĝan beton miksaĵon kaj stufetu dum 25 minutoj. Aldonu la panerojn, kirlu, stufu kaj stufetu ĝis ĉio estas glata. Oni povas forkribri la ruĝan beton de la saŭco antaŭ ol aldoni la panerojn.

ROSTITA PORKAĜO KUN KRUSTO

$1\frac{1}{2}$ ĝis 2 kg da porka femuro
1 mezgranda cepo
1 laŭra folio
pinĉo da salvio

1 ovoflavo
salo kaj pipro
paneroj
 $\frac{1}{2}$ l da varma akvo

Salu kaj pipru la porkajon kaj metu en kaserolon kun netranĉita cepo, laŭra folio kaj salvio. Aldonu la varman akvon kaj stufu kaj stufetu ĝis moleco. Priverŝu la viandon per la likvaĵo de tempo al tempo. Elprenu la viandon kaj lasu malvarmiĝi. Batu la ovoflavon kaj brosu ĝin sur la supraĵon de la porkajo, surŝutu panerojn kaj iomete de la saŭco, aldonu iomete pli da paneroj. Varmigu la bakfornon kaj rostu la porkajon kun iomete de la saŭco dum 15 ĝis 20 minutoj. Kribri la saŭcon kaj surtabligu aparte.

Usono "X"

1 supkulero da petroselo, hakita farumpasto
salo kaj pipro
lakto aŭ ovoblanko

Nederlando

1 ovoflavo
salo kaj pipro
paneroj
 $\frac{1}{2}$ l da varma akvo

PORKAĜOJ

SPAGETOJ KUN PORKA FRITKOLBASO

500 g da ŝpagetoj (makaronioj)
1 malgranda cepo, hakita
1 malgranda skatolo da tomatkaĉo
500 g da itala porka fritkolbaso

Tranĉu la fritkolbason en pecojn de $2\frac{1}{2}$ centimetroj. En kaserolo varmigu egalajn kvantojn da butero kaj da oleo kaj fritu la fritkolbason kaj cepon ĝis ili estas brunaj. Aldonu la tomatan kacon, diluitan per la buljono. Kiam tio estas bone miksa kun la graso, aldonu la blankan vinon. Stufetu dum 30 minutoj, se eble iomete pli longe. Verŝu la saŭcon sur la aparte kuiritajn ŝpagetojn (makaronietojn). Laŭdezire, raspita fromaĝo aŭ tomata saŭco povas esti uzata kun ĉi tiu plado.

SPAGHETTI CON SALSCICCIÀ

Italujo

3 supkuleroj da blanka vino
6 dl da buljono
butero kaj oleo por friti

SPICAJ PORK-BULOJ

480 g da grasa porkhakitaĵo
2 supkuleroj da ŝereo
3 supkuleroj da sojsaŭco
1 tekulero da sukero
 $\frac{1}{2}$ tekulero da salo
2 tekuleroj da hakita zingibro

Cina pipro estas acetebla en magazenoj kiuj vendas ĉinajn manĝaĵojn. Varmigu pipron en kaserolo, dispremu ĝin per rulilo kaj kribri. Intermiksu tion kun viando, ŝereo, soja saŭco, sukero, salo, cepo kaj zingibro. Aldonu sufice da maizfaruno por densigi la tuton. Varmegigu oleon kaj faligu viandajn bulojn de sur tekulero. Vi havos preskaŭ 25 bulojn kaj povas esti, ke vi ne povas friti ilin dum unu fritado. Fritu ĝis ili estas or-brunaj kaj elprenu ilin. Fritu la duan kvanton. Kiam ĉiuj buloj estas frititaj ĝis or-bruneco, remetu ĉiujn en la kaserolon kaj fritu ankoraŭ 1 minuton. Ili devas esti krispaj je la ekstero kaj molaj interne.

HEUNG CHA CHU KAU

Cinujo

$\frac{1}{2}$ tekulero da ĉina pipro
1 tekulero da maizfaruno
2 tekuleroj de printempa cepo,
hakita
oleo por profunda fritado

VIANDO KUN SAŪRKRAÜTO

	BIGOS	Pollando
1 kg da saūrkraüto	$\frac{1}{4}$ l da ruğă aŭ blanka vino	
150 gis 200 g da kuirita viando aŭ korthirdoj	1 gis 2 pomoj, kubigitaj	
120 g da porkaj fritkolbasoj	30 g da ŝinko	
kelkaj supkuleroj da bova glaceo	60 g da porkgraso	
2 supkuleroj da tomatkaço	2 supkuleroj da faruno	
	1 cepo, hakita	
	3 supkuleroj da vodka	

Lavu la saūrkraüton. Blankigu en bolanta akvo kaj kribri. En kaserolo fandu la porkan grason kaj fritu la cepon ĝis ĝi estas bruna, aldonu la farunon. Miksu bone, aldonu la bovan glaceon, tomatan kaçon, vodkon kaj vinon. Miksu bone. En fajrresista kaserolo faru tavolojn da saūrkraüto, viando, ŝinko, tranĉitaj fritkolbasoj kaj pomoj. Malsekigu per iomete de la saŭco. Daŭrigu la tavolojn ĝis ĉiu ingredienco estas enmetitaj. Kovru la kaserolon kaj stufetu dum 2 horoj. La kaserolo devus esti skuita de tempo al tempo dum la stufado.

BIGOS

Pollando

$\frac{1}{4}$ l da ruğă aŭ blanka vino
1 gis 2 pomoj, kubigitaj
30 g da ŝinko
60 g da porkgraso
2 supkuleroj da faruno
1 cepo, hakita
3 supkuleroj da vodka

KUKOJ, BAKAJOJ

AM-KUKO

Cejlono

125 g da butero	10 ovoflavoj
250 g da semolino	5 ovoblankoj, bategitaj
$\frac{1}{4}$ tekulero da raspita citronšelo	500 g da sukerpulvoro
250 g da anakardiaj nuksoj	iomete da vanila ekstrakto
$\frac{1}{4}$ vinglaso da rozakvo	kelkaj gutoj da migdala ekstrakto

Intermixu buteron kaj semolinon, aldonu citronšelon. Pistu la nuksojn aŭ muelu tra muelilo, aldonu la rozakvon kaj kovru. Batu ovoflavojn kaj sukeron ĝis ŝaumiĝo, aldonu la anakardiojn, miksu bone. Aldonu la buteron kaj semolinon, vanilan kaj migdalan ekstraktojn. Fine enmetu la ovoblankojn, miksetu. Verŝu la miksaĵon en kvadratan aŭ oblongan bakujon, kiu devas esti interne kovrita per grasumita buterpapero kaj baku en bakforno je mezalta varmeco ĝis la supro estas or-bruna.

Gravaĵo: Ne tropaku, ĉar la kuko devas ne esti seka.

AVELA KUKO

NUSSKUCHEN

Aŭstrujo

45 g da aveloj	1 ovoblanko
90 g da margarino aŭ butero	1 supkulero da kafa ekstrakto
1 ovo	90 g da faruno
90 g da sukerpulvoro	1 tekulero da bakpulvoro
Por la farĉaĵo:	$\frac{1}{4}$ l da kremo, bategita
480 g da kuir-pomoj	2 supkuleroj da abrikota konfitajo
šelo kaj suko de 1 citrono	

Grasumu kaj farunumu 18-centimetran bakujon. Baku la avelojn sur buterpapero aŭ pleto en bakforno ĝis or-bruneco. Kremigu margarinon kun sukero. Aldonu la ovon, nuksojn kaj kafan ekstrakton, batu la tutan tempon. Kunkribri farunon, bakpulvoron, enmixu kune kun la lakto. Bategu la ovoblankon kaj enmixu. Metu en grasumitan bakujon kaj baku en la centro de la bakforno je mezalta varmeco (gaso 4) dum 25 ĝis 30 minutoj. Metu sur dratan pleton por malvarmiĝi. Senŝeligu, senkorigui kaj dike tranĉu la pomojn. Metu en kaserolon kune kun raspita šelo kaj suko de 1 citrono kaj la abrikota konfitajo. Kuiru ĝis ili estas preskaŭ molaj; ne kaĉigu la pomojn. Skuu la kaserolon de tempo al tempo dum la kuirado; ne kirlu. Lasu malvarmiĝi. Dividu la kukon en la centro kaj farcu per la pomoj. Garnu per batita kremo.

BIBLIA KUKO

180 g da butero
180 g da sukero
3 ovoj, malgrandaj
480 g da faruno
pinĉo da salo
2 tekuleroj da bakpulvoro

proksimume $\frac{1}{2}$ l da lakto
2 supkuleroj da mielo
240 g da sekvinberoj
180 g da figoj
 $\frac{1}{2}$ tekulero da spicaro
60 g da migdaloj

Kremigu buteron kun sukero. Aldonu la ovojn iom post iom kun iomete da faruno. Batu bone kaj iom post iom aldonu la reston de la faruno kribrita kaj miksa kun salo, bakpulvoro kaj spicaro, la mielon kaj la lakton. Batu ĝis firma denseco. Senkernigu la sekvinberojn kaj haketu ilin kaj la figojn, aldonu la miksaĵo. Miksu bone kaj metu en grasumitan 20-centimetran bakujon. Metu la migdalojn sur la supron kaj baku sur la plej supra plemo en bakforno je malalta varmeco (Gas 3) dum proksimume $1\frac{1}{2}$ ĝis $1\frac{3}{4}$ horoj.

CITRONA PASTEĈO

240 g da rompiĝema pasto
iomete da ovoblanko

farĉajo:

raspita ŝelo kaj suko de 2 citronoj
120 g da sukero
1 ekstra ovoblanko
iomete da kremo

LEMON CHIFFON PIE

akvo
2 ovoj, apartigitaj
15 g da pulvorgelateno
kelkaj nuksoj

Kovru profundan pastujon per la pasto, brosu la randon per iomete da ovoblanko por glacegi. Baku en la centro de varmega bakforno (gas 6 ĝis 7) dum proksimume 25 minutoj aŭ ĝis ĝi estas krispa kaj orbruna. Intertempe preparu la farĉaĵon. Interbategu la ovoflavojn, sukeron kaj citronelon ĝis krema miksaĵo. Mezuru la citronsukon, aldonu akvon por havi $\frac{1}{4}$ de litro kaj 3 supkulerojn. Varmigu iomete de la likvaĵo kaj solvu la gelatenon en ĝi. Aldonu al la batitaj ovoflavoj kune kun la resto de la citronmiksaĵo kaj kiam tio firmiĝis iomete, aldonu la firme bategitajn ovoblankojn. Verŝu tion sur la malvarman pasteĉon kaj lasu malvarmiĝi. Garnu per kremo kaj nuksoj.

COKOLADAJ, MIGDALAJ BISKVITOJ

240 g da faruno
120 g da butero
120 g da sukero
1 ovo

90 g da ĉokolado, fandita kaj malvarmita
120 g da migdaloj, blankigitaj kaj pecigitaj

Novzelando

Israelo

KUKOJ, BAKAĴOJ

Miksu buteron kun sukero ĝis ŝaumiĝo, aldonu la nebatitan ovon kaj batu ĝis ĝi estas bone miksa. Aldonu la ĉokoladon, miksu, aldonu la migdalojn kaj iom post iom la kribritan farunon. Miksu bone kaj kovru per buterpapero. Metu en fridujon aŭ malvarman lokon dum tutnokto. Rulu per rulilo kaj tranĉu formojn. Metu sur grasumitan bakpleton kaj baku je mezalta varmeco (gas 5) dum 15 minutoj.

COKOLADA KUKO

150 g da ĉokolado
6 ovoj
150 g da butero

Por la sukerkovraĵo:
120 g da ĉokolado
120 g da sukero
bategita kremo por garni,
laŭ volo

SACHERTORTE

150 g da sukerpulvoro
150 g da faruno
abrikota konfitajo

iomete pli ol 1 supkulero da akvo
1 guto da olivoleo

Kribu la farunon dufoje. Apartigu ovoflavojn kaj ovoblankojn. Pecetigu la ĉokoladon, aldonu 1 supkuleron da akvo kaj metu en varman lokon por fandi. Iom post iom kremigu la buteron kun 110 gramoj da sukerpulvoro kaj la ovoflavoj. Aldonu la fanditan ĉokoladon, kiu devas esti mola kaj ne varma, kaj kirlu bone. Bategu la ovoblankojn ĝis firmeco, aldonu la reston de la sukerpulvoro, enmiks en la buter-ĉokoladan miksaĵon, alterne kun la faruno. Grasumu kaj farunumu bakujon de 24 centimetroj, enmetu la kukaĵon kaj baku je mezalta varmeco (gas 4) dum 50 ĝis 60 minutoj. Kiam la kuko estas malvarma ŝmiru per varmigita abrikota konfitajo.

Por la sukerkovraĵo pecetigu la ĉokoladon, metu en bakfornon por fandi. Fluidigu la sukeron en la akvo kaj kuiru ĝis denseco. Forprenu de la varmeco kaj malvarmiĝu. Kirlu duonvarman sukeron en la fanditan ĉokoladon. Aldonu la olivoleon, kirlu la tutan tempon ĝis la miksaĵo estas sufice densa por la ŝmirado sur la kukon. Ĉi tiu kuko devas ne esti tre alta kaj la dikeco de la kovraĵo devas esti egala al la dikeco de la konfitajo. Bategita kremo estas bongusta kun ĉi tiu kuko, sed ne necesas.

COKOLADA RULO

2 ĝis 3 ovoj
120 g da sukerpulvoro
180 g da faruno aŭ terpomfaruno
60 g da kakao
2 tekuleroj da bakpulvoro
pinĉo da salo

Batu la ovojn kaj iom post iom aldonu la sukeron. Kiam ili estas ŝaŭmaj, aldonu la kribritan farunon miksitajn kun kakao, salo kaj bakpulvoro. Se 2 ovoj estas uzataj, aldonu iomete da akvo. Miksetu ĝis ĉio estas glata. Interne kovru oblongan bakujon per buterumita papero, surmetu la paston en dikeco de proksimume 1 centimetro kaj baku en bakforno je alta varmeco (gaso 6) dum 6 minutoj. Elprenu kaj metu sur buterpaperon, malvarmiĝu. Miksu buteron kun sukero, batu ĝis ŝaŭmiĝo, aldonu la ovoflavojn kaj vanilan ekstrakton, miksu bone. Fortranĉu la krustan randon de la kvar flankoj de la kuko kaj ŝmiru laukon per la farĉaĵo. Faru rulon kaj ĉirkaŭvolvu per buterpapero.

DAKТИLA KAJ NUKSA PANO

240 g da faruno
3 tekuleroj da bakpulvoro
 $\frac{1}{2}$ tekulero da salo
90 g da sukero
90 g da nuksoj, haketitaj

Grasumu kaj paperumu longan bakujon. Kribri farunon kun bakpulvoro kaj salo en pelvon. Aldonu sukeron, nuksojn, daktilojn kaj marmeladon, miksu. Enmiksu la ovon, lakton, fanditan buteron, kirlu ĝis ĉio estas glata. Metu en la bakujon kaj lasu dum 30 minutoj. Baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco dum 1 horo aŭ ĝis la pano estas bone levita kaj orbruna. Elprenu el la bakujo kaj lasu malvarmiĝi.

DAKТИLA PASTEÇO

Rompiĝema pasto
120 g da daktiloj
iomete da rumo
4 ovoblankoj
iomete da butero

Senkernigu la daktilojn kaj kvaronigu ilin. Metu en pelvon kaj surverŝu rumon por kovri. Kovri la pelvon kaj trempadu dum 2 horoj. Bategu la ovoblankojn ĝis firmeco, enmiksu migdalojn, maizfarunon, sukeron kaj la haketitajn daktilojn. Interne kovru buterumitan bakujon per la rompiĝema pasto kaj plenigu per la miksaĵo. Baku en bakforno je

Svedujo

Farĉaĵo:
3 supkuleroj da butero
120 g da sukerpulvoro
2 ovoflavoj
1 tekulero da vanila ekstrakto

DANA PASTAJO

500 g da faruno
180 g da butero
3 dl da varmeta lako

KUKOJ, BAKAJOJ

mezalta varmeco (gaso 4) dum 35 minutoj. La supraĵo devas ne brunigi tro multe. Elprenu el la bakforno kaj surŝutu glacesukeron. Remetu en la bakfornon kaj baku ankoraŭ dum 2 minutoj. Surtabligu en varma aŭ malvarma stato.

Hispanujo

60 g da migdaloj, pulvorigitaj
2 supkuleroj da maizfaruno
120 g da sukerpulvoro
glacea sukero

WIENERBREDE

30 g da gisto
60 g da sukero
1 ovo, batita

Danlando

Kremigu la giston kun 1 tekulero da sukero. Aldonu proksimume tri kvaronon de la lako kaj iomete da faruno. Lasu en varmeta loko dum 20 minutoj aŭ ĝis la supro estas kovrita per bobeloj. Miksu la reston de la sukero kun la faruno kaj enfrotu proksimume 50 gramojn de la butero. Aldonu la gistan miksaĵon kaj la ovon, knedu bone, aldonu la reston de la lako, se necesas, por havi molan paston. Knedu sur farunita tabulo ĝis glatiĝo, remetu la paston en pelvon kaj kovru per tuko. Lasu en malvarma loko dum preskaŭ 1 horo aŭ ĝis la pasto leviĝis al duobla grandeco. Rulu per rulilo en oblongan formon, $1\frac{1}{2}$ centimetrojn dikaj. Ŝmiru per duono de la restanta butero, faldu en tri, turnu kaj ruletu denove. Ŝmiru per la resto de la butero, faldu kaj turnu denove. Rulu kaj faldu unu fojon plu.

- 1) Rulu la paston ĝis dikeco de proksimume 1 centimetro kaj tranĉu en 10-centimetraj kvadratojn.
- 2) Plenigu la centron per farĉaĵo, kiel citronkazeo, marcipano aŭ poma kaĉo miksite kun sekvinberoj kaj haketaj nuksoj.
- 3) Faldu ĉiun angulon al la centro kaj enpremu firme.
- 4) Metu sur varmetitan kaj grasumitan bakpleton kaj lasu dum 20 minutoj en varmeta loko por fermenti.
- 5) Brosu per lako aŭ batita ovo kaj baku je alta varmeco (gaso 6 ĝis 7) dum proksimume 12 minutoj.
- 6) Elprenu el la bakforno, metu la pastajon sur dratan pleton, malvarmiĝu kaj kovru per maldika tavolo da akva glacesukero kaj haketaj nuksoj.

INTERNACIA KUIRLIBRO

FROMAĜA KUKO

1 kg da kazea fromaĝo
90 g da maizfaruno
120 g da sukerpulvoro
4 ovoj, batitaj

Por la fundo:
rompiĝema pasto

Por la supro:
 $\frac{1}{2}$ ĝis $\frac{1}{4}$ l da acida kremo

Frotu la fromaĝon tra kribriko aŭ kremigu per miksilo. Miksu kun kremo, maizfaruno, sukero, ovoj, citronsuko kaj citronselo. Grasumu kaj farunumu la flankon de 20 ĝis 23 centimetro bakujo, interne kovru la fundon de la bakujo per rompiĝema pasto, kovru la paston per sekvinberoj kaj sur tiuj metu la kukan miksaĵon kuleron post kulero. Baku je mezalta varmeco (gaso 4) dum 1½ horoj. Prenu el la bakforno kaj surmetu kremon, remetu en la bakfornon kaj baku ankoraŭ proksimume 7 minutojn. Estingu la varmecon kaj lasu en bakforno ĝis la kuko estas malvarma. Se tio ne estas oportuna, malvarmigu la kukon en la bakujo.

FRUKTA KUKO KUN SEMOLINO

240 g da faruno	4 ĝis 5 ovoj
1 tekulero da bakpulvoro	raspita ŝelo de 1 citrono
60 g da semolino	1 tekulero da citronsuko
240 g da butero aŭ margarino	2 supkuleroj da lakto
240 g da sukerpulvoro	360 g da korintoj

Kremigu la buteron kun sukero. Aldonu unu ovon post la alia, miksu bone inter la aldono de ĉiu ovo. Enmiksu la citronselon kaj sukron kaj iom post iom la farunon kribritan kun la bakpulvoro kaj semolino. Aldonu la lakton. Kiam ĉio estas glata, aldonu la korintojn. Metu en buterumitan bakujo kaj baku en varmigita bakforno je mezalta varmeco (gaso 4) dum 45 ĝis 50 minutoj.

FRUKTA KUKO SEN BUTERO

5 supkuleroj da oleo	30 g da kanditaj fruktceloj
120 g da faruno	90 g da plengrajna faruno (bruna)
$\frac{1}{2}$ tekulero da bakpulvoro	$\frac{1}{4}$ tekulero da natria bikarbonato
120 g da sukero	$\frac{1}{4}$ tekulero da tartratkremo
60 g da sekvinberetoj	iomete da lakto
60 g da sekvinberoj aŭ korintoj	kelkaj gutoj da migdala ekstrakto

Aŭstralio

Sovet-Unio

raspita ŝelo de 1 citrono
3 supkuleroj da citronsuko
 $\frac{1}{4}$ l da acida kremo

180 g da sekvinberoj,
sengrajnigitaj

KUKOJ, BAKAĴOJ

Kribri la farunon kun la bakpulvoro kaj miksu kun 4 supkuleroj de la oleo. Aldonu la sukeron, fruktojn kaj fruktcelon. Kiam ĉio estas bone miksitaj, aldonu la plengrajnan farunon miksitajn kun la bikarbonato, la tartratkremon, la migdalan ekstrakton, kaj iom post iom la lakton. Miksu bone ĝis glatiĝo. Oleumu bakujo, interne kovru per buterpapero, enmetu la miksaĵon kaj baku je malalta varmeco (gaso 3) dum 60 ĝis 70 minutoj.

FRUKTAJ PASTEĈETOJ

Pollando

Pastajo:

250 g da faruno
250 g da butero
250 g da kazea fromaĝo

Tavoloj:

3 ovoblankoj
250 g da sukerpulvoro
250 g da elskatoligita ananaso,
abrikotoj, malgrande tranĉitaj
aŭ frukta koktelo bone
kribrita, aŭ freŝaj fragoj aŭ
framboj, se haveblaj
suko el $\frac{1}{2}$ de citrono

Kribri la farunon. Enfrotu la buteron. Kribri la fromaĝon kaj rapide aldonu al la miksaĵo per la fingroj. Knedu iomete ĝis la miksaĵo estas sufice firma. Rulu ĝis dikeco de preskaŭ 1½ centimetroj kaj faru rondojn de 6 centimetroj. Grasumu bakpletion, surmetu la pastaĵon kaj baku je mezalta varmeco (gaso 5) dum 20 minutoj. Malvarmigu.

Kirlu la ovoblankojn ĝis firmeco, iom post iom aldonu la sukeron kaj citronsukon, kirlu la tutan tempon. Enmiksu la fruktojn, retenu kelkajn por garni. Metu la miksaĵon sur la pasteĉojn kaj garnu per malgrandaj pecoj de la fruktoj.

GREKAJ BISKVITOJ

Grekuro "X"

120 g da margarino	30 g da sukero
120 g da faruno	120 g da glacesukero
$\frac{1}{2}$ tekulero da bakpulvoro	

Kremigu la margarinon ĝis moligo. Aldonu la sukeron kaj miksu dum 15 minutoj. Aldonu la farunon kun bakpulvoro kaj miksu ĝis la pasto estas firma. Faru malgrandajn formojn, laŭ volo. Varmigu la bakfornon kaj baku ilin dum 20 minutoj je malalta varmeco (gaso 3). Ili devas ne bruniĝi. Elprenu el la bakforno kaj tuj metu ilin en la glacesukeron. Manĝu malvarman.

IRLANDAJ TERPOMAJ KUKETOJ

Irlando

500 g da malnovaj terpomoj
1 tekulero da butero
akvo

faruno
pinĉo da salo

Senĝeligu la terpomojn kaj kuiru ilin en salita akvo ĝis moliĝo. Kribru bone. Aldonu la buteron, salu laŭ gusto kaj kaĉigu ilin. Farunumu tabulon, surmetu la kaĉon kaj knedu kun la faruno ĝis densa pasto. Rulu ĝis dikeco de $1\frac{1}{2}$ centimetroj kaj tranĉu rondojn. Varmigu la bakfornon kaj metu la kuketojn sur bakpleton. Baku ĝis ili estas brunaj je ambaŭ flankoj. Mangu buterumitajn kaj varmajn.

KAKAA KUKO

60 g da margarino
30 g da kakao
180 g da sukero
 $\frac{1}{2}$ tekulero da bakpulvoro
120 g da faruno

1 tekulero da citronsuko
šelo de $\frac{1}{2}$ de citrono, raspita
 $\frac{1}{2}$ l da lakto
2 ovoblankoj, bategitaj
2 ovoflavoj

Interkremigu margarinon, sukeron kaj ovoflavojn. Miksu lakton kun kakao kaj aldonu al la miksaĵo kune kun suko kaj raspita šelo de citrono. Miksetu kun la kribrita faruno miksite kun la bakpulvoro kaj la bategitaj ovoblankoj. Grasumu kaj farunumu bakujon kaj enmetu la kukajon. Baku je altega varmeco dum $\frac{1}{2}$ de horo. Lasu malvarmiĝi, tranĉu du tavolojn, ŝmiru per frukta konfitaĵo kaj kovru la supraĵon per sukero, aŭ farĉu per ĉokolada kremo kaj kovru la supraĵon per ĉokolada glaceo.

KAFA KUKO

120 g da butero
240 g da bruna sukero
360 g da faruno
1 tekulero da spicaro
3 ovoj

4 supkuleroj da molaso
 $\frac{1}{2}$ taso da forta malvarma kafo
 $\frac{1}{2}$ tekulero da natria bikarbonato
120 g da sekvinberojo,
sengrajnitaj kaj hakitaj

Kremigu la buteron kun sukero. Iom post iom aldonu la ovojn, la kribritan farunon miksitajn kun spicaro, kirlu bone. Solvu la bikarbonaton en la kafo kaj aldonu al la miksaĵo kune kun la melaso, kaj sekvinberojo. Kiam ĉio estas glata metu en grasumitan bakujon, interne kovrita per buterpapero. Baku je malalta varmeco (gaso 3) dum proksimume $1\frac{1}{2}$ horoj.

KARVISEMA KUKO

90 ĝis 120 g da butero
150 g da faruno
1 tekulero da bakpulvoro
120 g da sukero

2 ovoj
2 tekuleroj da karvisemoj
iomete da lakto

Kremigu buteron kun sukero. Apartigu la ovojn. Batu la ovoflavojn kaj aldonu al la butermiksajo. Kribru la farunon kun bakpulvoro. Iom post iom aldonu al la miksaĵo kune kun iomete da lakto. Batu la ovoblankojn ĝis firmeco, enmiksu, aldonu 1 tekuleron de la karvisemoj. Grasumu bakujon, enmetu la kukajon kaj surŝutu la reston de la karvisemoj. Baku je mezalta varmeco (gaso 3) dum 50 minutoj.

KIMRAJ KUKETOJ

240 g da faruno
 $1\frac{1}{2}$ tekuleroj da bakpulvoro
pinĉo da salo
60 g da butero
60 g da porkgraso

60 g da korintoj
60 g da sekvinberojo
60 g da sukero
1 granda ovo, batita
lakto

Kunkribru farunon, bakpulvoron kaj salon. Bone enfrotu la buteron kaj grason. Aldonu sukeron kaj fruktojn. Aldonu la ovon kaj faru paston. Se necesas, aldonu iomete da lakto por fari densan paston. Farunumu tabulon kaj rulu la paston ĝis dikeco de $\frac{1}{2}$ de centimetro. Formu rondojn. Varmigu la bakfornon kaj grasumu bakpleton. Surmetu la kuketojn kaj baku je ambaŭ flankoj ĝis ili estas brunaj. Proksimume 3 minutojn je ĉiu flanko. Mangu varmajn kun butero.

KOKOSA KUKO

3 ovoj
120 g da sukero
150 g da faruno
1 tekulero da bakpulvoro
pinĉo da salo
120 g da butero

180 g da glacesukero
60 g da sekigita kokoso raspita
kelkaj gutoj da vanila ekstrakto
akva glacesukero
kanditaj ĉerizoj

Batu la ovojn kun la sukero dum 12 ĝis 15 minutoj. Kribru farunon kun bakpulvoro kaj salo, iom post iom aldonu al la ova miksaĵo. Kiam tio estas glata, metu en grasumitan 18-centimetran kvadratan bakujon kaj baku je mezalta varmeco (gaso 4) dum 30 minutoj. Elprenu, metu sur dratan pleton, malvarmiĝu. Tranĉu en 2 tavolojn. Kremigu la buteron kun la glacesukero ĝis ŝaumiĝo, aldonu 30 gramojn de la kokoso kaj kelkajn gutojn da vanila ekstrakto, miksu bone. Ŝmiru unu tavolon per la farĉaĵo kaj kovru per la dua tavolo. Tute kovru la kukon per glacesukero kaj surmetu la reston de la kokoso. Garnu per kanditaj ĉerizoj aŭ pecoj da angeliko.

Kimrujo

Britujo

KRISTNASKAJ BISKVITOJ

4 ovoflavoj
60 g da glacesukero
60 g da butero
180 g da faruno

Ci tiuj biskvitoj estas tipa kristnaska bongustaĵo kaj estas servitaj kun konfitaĵo.

Kremigu la buteron kun sukero. Aldonu la farunon, citronelon, konjakon kaj ovoflavojn. Malvarmigu. Metu la paston sur farunumitan tabuleton kaj rulu maldike. Uzu radeton por pasto kaj faru striojn largajn 2 centimetrojn kaj longajn 8 centimetrojn. Entranĉu la centron kaj metu la finon de la biskvito tra la entranĉo. Fritu ilin en multe da varmega graso ĝis ili estas brunetaj. Sekigu ilin sur sorba papero.

KRISTNASKA KUKO

360 g da butero
360 g da sukerpulvoro
6 ovoj
480 g da faruno
1 tekulero da bakpulvoro
pinĉo da salo
180 g da korintoj
180 g da sekvinberoj
360 g da sekvinberetoj

Purigu la fruktojn. Kremigu buteron kun sukero. Enmisu unu ovon post alia al la butermiksajo, kirlu la tutan tempon. Kribri farunon kun bakpulvoro kaj salo, aldonu al la miksajo iom post iom, kirlu bone. Enmisu la fruktojn kaj kanditajn fruktelojn. Kiam ĉio estas bone miksita, aldonu citronelon, muskaton, spicaron, vanilan ekstrakton, migdalojn kaj la konjakon. Kiam ĉio estas bone miksita metu en grasumitan, buterpaperumitan bakujon kaj baku je malalta varmeco (gaso 2) dum proksimume 4 horoj. Elprenu el la bakforno kaj kiam la kuko estas tute malvarma, kovru per marcipano kaj sukerglaceo.

KRISTNASKA KUKO

45 g da kanditaj frukteloj
1 supkulero da rumo
1 kg da faruno
iomete da salo
60 g da gisto
 $\frac{1}{2}$ l da lakto por la gisto
 $\frac{1}{2}$ l da lakto por la kuko
500 g da butero, fandita
4 ovoj
4 ovoflavoj

DRESDNER STOLLE

150 g da sukero
30 g da maldolĉaj migdaloj,
haketitaj
60 g da dolĉaj migdaloj,
haketitaj
240 g da sekvinberetoj
180 g da korintoj
kelkaj gutoj da vanila ekstrakto
raspita ŝelo de $\frac{1}{2}$ de citrono
120 g da butero
120 g da sukerpulvoro

Germanujo

KLENATER Svedujo
1 supkulero da konjako
1 supkulero da citronelo,
raspita
graso por profunda fritado

KUKOJ, BAKAJOJ

Ciuj ingrediencoj devas esti duonvarmaj. Uzu lignan kuleron. Metu la kanditajn fruktelojn en pelvon, surverŝu la rumon, kovru kaj trempadu tutnokte. Solvu la giston en $\frac{1}{2}$ de litro da lakto, aldonu iomete da faruno por fari densan paston. Miksu kaj lasu en varmeta loko ĝis leviĝo. Kribri la reston de la faruno kun salo, aldonu la buteron, batitajn ovojn kaj la gistan miksajon, batu kaj kirlu, aldonu la reston de la lakto de tempo al tempo. Aldonu la reston de la ingrediencoj kun escepto de la lasta butero kaj sukero. La denseco de la pasto devas esti mola, kaj neniu likvaĵo devas esti aldonita de nun. Batu bone ĝis la pasto devenas de la kulero kaj bobeloj formas. Lasu dum 2 horoj kaj kiam la pasto estas sufice fermentita kaj levita, metu sur buterumitan bakplaton en formo de longa pano. Levu denove dum 30 minutoj kaj baku je alta varmeco dum 1 horo. Brosu kun butero de tempo al tempo. Prenu el la bakforno, brosu la supraĵon per butero kaj kovru la tutan kukaĵon per sukerpulvoro.

KRISTNASKA KUKO

180 g da sukero
240 g da butero
1 supkulero da zingibro aŭ
kardamena pulvoro
2 ovoj, batitaj
60 g da gisto

Norvegujo

1 taso da lakto, duonvarma
480 g da faruno, kribrita
120 g da kanditaj fruktaj ŝeloj,
pecetigitaj
240 g da sekvinberoj,
sengrajinigitaj
2 ovoflavoj, batitaj

Kremigu buteron kun sukero, aldonu la ovojn miksitajn kun la zingibro. Solvu la giston en lakto. Iom post iom aldonu iomete da gisto kaj iomete da faruno al la butermiksajo ĝis ĉio estas enmisita. Kovru per tuko kaj fermentigu en varmeta loko ĝis la pasto estas levita al duobla grandeco. Farunumu tabuleton, surmetu la paston kaj aldonu frukton kaj fruktelojn. Knedu bone. Faru 2 panojn kaj metu en longajn bakujon. Kovru per tuko kaj fermentigu dum 30 minutoj aŭ ĝis ĝi estas duoble granda. Brosu per ovoflavoj. Varmigu bakfornon kaj baku je malalta varmeco (gaso 3) dum 1 horo.

KUKA PANO

500 g da blanka aŭ bruna
faruno
3 tekuleroj da bakpulvoro
1 tekulero da cinamo,
pulvorigita

Nederlando

240 g da siropo
90 g da bruna sukero
3 dl da lakto
1 tekulero da zingibro
 $\frac{1}{2}$ tekulero da muskato
iomete da butero por bakujo

Kribri la sekajn ingrediencojn. Miksu la siropon kun la lakto kaj iom post iom aldonu al la sekaj ingrediencoj. Faru firman paston. Grasumu longan bakujon, enmetu la miksajon kaj baku je mezalta varmeco (gaso 4) en la centro de la bakforno dum 1 ĝis $1\frac{1}{2}$ horoj. Malvarmigu en la bakuo.

KUKETOJ KUN KREMO CHOUX À LA CRÈME Francujo

½ da akvo	1 ovoflavo
30 g da margarino	2 ovoj
pinĉo da sukero	90 g da faruno
batita kremo	sukerglaceo

Metu akvon, margarinon kaj sukeron en kaserolon. Varmetu malrapide ĝis la sukero kaj margarino fandiĝas, forprenu de la varmeco kaj aldonu la farunon, kirlu. Remetu la kaserolon sur la fornon kaj kuiretu malrapide, kirlante la tutan tempon, ĝis la miksaĵo estas sufice seka por formi bulon kaj malfiksiga de la kaserolo. Forprenu de la varmeco kaj iom post iom enmiksu la bone batitajn ovojn. Faru tion malrapide, tiel, ke vi havu glatan miksaĵon. Lasu malvarmiĝi, metu en tuban saketon kaj pusegua tra granda tubo sur grasumitan kaj farunumitan bakplaton aŭ metu miksaĵon per kulero en grasumitajn kaj farunumitajn pastuojn. Varmigu la bakfornon kaj baku ilin en la centro de la bakforno je alta varmeco (gaso 6) dum 15 minutoj, malaltigu la varmecon al gaso 4 kaj baku ankoraŭ dum 15 minutoj. La kuketoj devas esti hele oraj kaj esti firmaj kaj krispaj. Malvarmiĝu malrapide ekster aerfluo. Kiam la kuketoj estas tute malvarmaj, dividu ilin kaj plenigu per batita krema. Kovru per kribrita sukerglaceo.

KUKO KUN TERPOMA FARUNO SANDTORTE Germanujo

150 g da butero	4 ovoj, apartigitaj
150 g da sukero	raspita ŝelo de ½ de citrono
75 g da terpomfaruno	aŭ kelkaj gutoj da vanila
75 g da faruno	ekstrakto
	sukerpulvoro

Kremigu la buteron kun sukero dum 30 minutoj. Iom post iom aldonu la ovoflavojn kaj citronselon, terpomfarunon kaj farunon. Kiam tio estas bone miksa, enmiksu la bategitajn ovoblankojn. Metu en buterumitan bakujon kaj baku je mezalta varmeco dum 45 minutoj. Superŝutu sukerpulvoron.

KUKURBA PASTEÇO

proksimume 500 g da kuirita	Usono
kukurbo	240 g da rompiĝema farunpastro
2½ supkuleroj da lakto	2 ovoj
½ tekulero da pulvorigita	120 ĝis 180 g da sukero
zingibro	raspita ŝelo kaj suko de
½ tekulero da pulvorigita	1 citrono
cinamo	

KUKOJ, BAKAOJ

La kukurbo devus esti kubigita kaj vaporkuirita aŭ kuirita en malmulte da akvo por resti seka kaj reteni la guston. Kribru aŭ kaĉigu bone. Rulu la paston kaj interne kovru flanujon de 20 centimetroj. Intermiksukukuron kun lakto, ovoj kaj sukero. Batu bone, aldonu la spicojn, citronsukon kaj ŝelon. Sutu en la flanujon. Baku je alta varmeco (gaso 6 ĝis 7) dum 15 minutoj, malaltigu varmecon al gaso 4 kaj baku ankoraŭ 20 ĝis 25 minutojn. Surtabiliĝu varman aŭ malvarman.

MIGDALA KUKO

240 g da butero
240 g da migdaloj, pistigitaj
240 g da sukerpulvoro
3 ovoflavoj

suko el 1 citrono

LINZERTORTE

1 ĝis 2 supkuleroj da spicaro
240 g da faruno
konfitajo de ruĝaj riboj

ovoblanko, batetita

Aŭstrujo "X"

Kremigu la buteron kun sukero kaj ovoflavoj. Aldonu la migdalojn, citronsukon, 1 ĝis 2 supkulerojn da spicaro kaj la farunon. Kirlu bone. Grasumu bakujon bone kaj plenigu per duono de la miksaĵo. Cirkaŭsmiru per riba konfitajo, kovru per la alia duono de la kuka miksaĵo kaj brosu la supraĵon per batetita ovoblanko. Baku je mezalta varmeco dum 45 ĝis 60 minutoj. La kuko estas bakita kiam prova tranĉilo venas pura el la kuko.

NUKSA KUK-RULAJO

500 g da faruno
30 g da gisto
4 supkuleroj da lakto
90 g da butero
90 g da sukero
2 ovoflavoj
1 tekulero da citronsuko
aŭ raspita citronselo

por la farĉaĵo:
90 g da sekvinberetoj kaj rumo por kovri ilin
150 g da butero
150 g da sukero
2 ovoblankoj, bategitaj
1 ovoflavo
240 g da juglandoj aŭ migdaloj, raspitaj aŭ pistitaj
pinĉo da spicaro

Jugoslavio

Čiuj ingrediencoj por la kuko devas esti duonvarmaj. Uzu lignan kuleron. Solvu la giston en la duonvarma lakto. Iom post iom aldonu la farunon, buteron, sukeron, ovoflavojn kaj citronsukon. Miksu bone, metu sur varmetan lokon, kovru per tuko kaj lasu dum 2 ĝis 2½ horoj. Por la farĉaĵo kremigu la buteron, aldonu sukeron, ovoflavon, enmiksu komence la ovoblankojn kaj poste la nuksojn, sekvinberetojn kaj spicaron. Per rulilo rulu oblonge la farunaĵon ĝis dikeco de iomete pli ol 1 centimetro, surmetu la farĉaĵon kaj formu rulon. Metu ĝin sur grasumitan bakpleton kaj lasu fermenti ankoraŭ 30 minutojn. Baku en la centro de la bakforno je mezalta varmeco (gaso 5) dum 45 ĝis 50 minutoj aŭ ĝis ĝi estas or-bruna.

PASTAJO KUN NUKSA FARÇAJO

Rompiĝema pasto
200 g da bruna sukero
1 taso da melaso
2 ĝis 3 ovoj, batitaj
pinĉo da salo

kelkaj gutoj da vanila ekstrakto
200 g da nuksoj, sen seligitaj,
pecetigitaj: pekanoj aŭ juglando
aŭ migdaloj
2 supkuleroj da butero

Kremigu la buteron kun sukero. Aldonu la ovojn, melason, salon kaj vanilon. Miksu bone, aldonu la nuksojn. Interne kovru 20-ĉis 25-centimetran bakujon per pastaĵo, surŝutu la farĉaĵon. Baku je alta varmeco (gaso 6) dum 15 minutoj, malaltigu la varmecon al mezalta (gaso 3) kaj baku ankoraŭ 30 minutojn.

Meksiko

PATKUKOJ

500 g da faruno
5 ovoflavoj
2 ovoj
75 g da butero
75 g da sukero
30 g da gisto

$\frac{1}{2}$ l da kremo
citrono
salo
konfitajo
vanila pulvoro

Ĉiuj ingrediencoj devas esti duonvarmaj kaj la faruno kribrita. Kirlu la ovoflavojn en la kremon kaj aldonu la aliajn 2 ovojn, 40 gramojn da fandita butero, pinĉon da salo, 30 gramojn da gisto kaj 40 gramojn da sukero gustigita per citrono. Bategu kaj aldonu la farunon, miksu bone per ligna kulero dum 20 minutoj. Metu en varmetan lokon por fermenti. Kiam tio estas levita, rulu duonon de la pasto ĝis dikeco de $1\frac{1}{2}$ centimetroj, formu ringojn per glaso, sed ne apartigu ilin. Metu konfitajon sur ĉiujn de la pecoj, uzante la pinton de tranĉilo. Rulu la alian duonon de la pastaĵo ĝis dikeco de $1\frac{1}{2}$ centimetroj kaj formu ringojn per glaso, sed ĝi tiun fojon apartigu ilin. Metu tiujn ringojn sur la unuajn ringojn, premu per la glaso, tiel, ke vi apartigas la malsuprajn ringojn. Metu la patkukojn sur varman tabuleton kovritan per faruno, kovru ilin per tuko kaj fermentigu en varmeta loko dum 20 minutoj. En kaserolo varmegigu buteron, enmetu la patkukojn, la fundon supre, tiel, ke ili estu apenaŭ kovritaj per la butero kaj ne tušu unu la alian. Kovru la kaserolon kaj fritu ilin je malalta ĝis mezalta varmeco ĝis ili estas oraj. Renversu ilin kaj fritu la alian flankon ĝis ora koloro. Elprenu kaj metu sur buterpaperon, surŝutu per vanile gustigita sukero. Knedu la reston de la pasto kaj rulu longajn striojn, tranĉu malgrandajn pecojn, rulu oblongajn formojn kaj fritu en butero ĝis ili estas oraj. Surŝutu ilin per sukero.

KUKOJ, BAKAJOJ

PATKUKOJ LAŬ HARDANGER MANIERO

$\frac{1}{2}$ l da maldensa kremo
1 ovo
butero

HARDANGERLEFSE

pinĉo da salo
450 g da faruno
sukero

Norvegujo

Bategu la kremon kun la ovo, aldonu la farunon kaj salon kaj faru densan paston. Rulu kaj formu dikajn patkukojn. Varmigu la bakfornon kaj metu la patkukojn sur bakplaton kaj baku ĝis ili estas brunaj je ambaŭ flankoj. Metu ilin sur tukon kaj malvarmigu. Por la farĉaĵo intermisu iomete da butero kun iomete da sukero, metu sur duonon de la kukoj kaj kovru per la alia duono. Tranĉu en kojnoformajn pecojn.

Čehoslovakio "X"

"PAVLOVA" KUKO

3 ovoblankoj
180 g da sukerpulvoro
 $\frac{1}{2}$ tekulero da vinagro

$\frac{1}{2}$ tekulero da vanila ekstrakto
 $\frac{1}{2}$ tekulero da maizfaruno

Aŭstralio

Batu la ovoblankojn ĝis firmigo. Daŭrigu la batardon, aldonu iom post iom la sukeron. Batu ĝis la sukero estas enmixita kaj la miksaĵo firmega. Enmisu la vanilon, maizfarunon kaj vinagron. Sur bakplaton metu grasumitan paperon kaj sur tion la miksaĵon en cirklo de $15\frac{1}{2}$ ĝis 20 centimetroj, faru la flankon pli alta ol la centro, kiel estas flano, por ke oni povu enmeti la farĉaĵon. Baku je malalta varmeco (gaso 0 ĝis $\frac{1}{2}$) dum 4 ĝis 5 horoj. La "Pavlova" devas esti krispa kaj iomete ora, tamen la centro devas esti mola kaj havi la densecon de firme bategita ovoblancko. Malvarmigu kaj tenu en lada skatolo ĝis la kuko estas bezonata.

Farĉaĵoj: 1) Bategita spicita kremo kun iu ajn speco da skatoligitaj aŭ frēsaj fruktoj kaj garnita per maraskeno aŭ angeliko
2) Citron-kazeo farita el ovoflavoj.

INTERNACIA KUIRLIBRO

POMA RULAO

250 g da faruno
60 g da butero aŭ 2 supkuleroj
da oleo
pinĉo da salo
1 ovo
lakto aŭ akvo

APFELSTRUDEL

Por la farĉajo:
500 g da kuirpomoj
2 supkuleroj da paneroj
1 tekulero da spicaro
60 g da butero, fandita
60 g da sukero
60 g da hakitaj nuksoj
60 ĝis 90 g da sekvinberetoj

Aŭstrujo

Kunkribru la farunon kaj salon. Enfrotu la buteron aŭ faru kavon en la centro de la faruno, aldonu la oleon kaj iom post iom enmiksu la farunon. Aldonu la ovon kaj sufice da lakto por fari firman paston. Knedetu dum kelkaj minutoj, poste kovru per tuko kaj lasu dum 30 minutoj. Metu grandan tukon sur tablon, farunumu iomete kaj rulu kaj eltiru la paston ĝis ĝi estas treege maldika kiel papero. Brosu la paston per iomete de la fandita butero, surŝutu la panerojn. Vi plibonigus la panerojn, se vi fritus ilin en varmega margarino antaŭ ol uzi ilin. Metu la senšeligitajn, pecetigitajn pomojn sur la paston kaj sur tiujn la aliajn ingrediencojn. Dismetu ilin egalmezure sur la paston. Zorgeme faru rulon. Metu ĝin sur grasumitan bakplaton kaj se tro longa, formu hufferon. Brosu la suprajon per iomete de la fandita butero. Metu en la centron de varmega bakforno kaj baku je alta varmeco (gaso 4) dum 20 minutoj. Malaltigu la varmecon al mezalta (gaso 4) kaj baku ankoraŭ dum 15 ĝis 20 minutoj. Surtabligu varman aŭ malvarman, kovritan per glacesukero.

PRINCINA KUKO

180 g da butero aŭ margarino
120 g da sukerpulvoro
3 ovoj, batitaj

Britujo

240 g da faruno
1 tekulero da bakpulvoro
3 supkuleroj da ĉokolado,
pulvorigita
iomete da vanila ekstrakto, laŭ
volo

Kremigu la buteron kun sukero. Iom post iom aldonu la ovojn. Aldonu la farunon miksitajn kun bakpulvoro kaj la ĉokoladon. Miksu bone. Aldonu vanilan ekstrakton, laudezire. Grasumu 18 centimetran bakujon kaj interne kovru per buterpapero. Enmetu la miksaĵon kaj baku je malalta varmeco (gaso 3) dum 1½ horoj.

RIZAJ KUKETOJ

150 g da rizo
½ 1 da lakto
3 ĝis 4 ovoj
granda pinĉo da cinamo

Hindujo

150 g da sukero
iomete da butero
konfitita zingibro

KUKOJ, BAKAJOJ

Lavu la rizon kaj kuiru kaj kuiretu en la lakto ĝis moligo. Kaĉigu kaj malvarmigu. Bategu la ovojn kaj aldonu al la riza kaĉo, kune kun la cinamo kaj sukero. Miksu bone kaj faru rondajn formojn de 6 ĝis 7 centimetroj de diametro kaj altajn 3 centimetrojn. Varmigu la bakfornon, grasumu bakplaton per butero kaj baku la kuketojn ĝis ili estas brunaj je ambaŭ flankoj. Garnu per zingibro.

ROMPIĜEMA PASTAĜO LAŬ SKOTA MANIERO

150 g da faruno	60 g da sukerpulvoro
30 g da riza aŭ maiza faruno	120 g da butero

Skotlando

Intermiksu farunon, rizan aŭ maizfarunon kaj sukeron. Enfrotu la buteron per viaj fingroj ĝis oni havas glatan paston. Metu sur tabuleton kaj knedu bone. Rulu per rulilo ĝis dikeco de 1½ centimetroj kaj tranĉu formojn laŭ volo. Grasumu bakplaton kaj zorgeme surmetu la formojn. Piku ilin per forketo. Baku je mezalta varmeco (gaso 4) dum 25 ĝis 30 minutoj. Elprenu kaj metu sur dratan pleton, surŝutu sukerpulvoron kaj malvarmigu.

RUMAJ KUKETOJ

120 g da faruno
1 tekulero da sukero
2 ovoj, batitaj
batita kremo, angeliko kaj
ĉerizoj por garni

Por la siropo:

½ 1 da akvo	15 g da gisto
60 ĝis 90 g de rafinita	60 g da margarino
	2½ supkuleroj da varmeta lakto
	30 g da korintoj

suko el ½ de citrono
1½ ĝis 2 supkuleroj da rumo

siropo aŭ sukero

BABAS AU RHUM

15 g da gisto	15 g da gisto
60 g da margarino	60 g da margarino
2½ supkuleroj da varmeta lakto	2½ supkuleroj da varmeta lakto
30 g da korintoj	30 g da korintoj

Francujo

Kremigu la giston kun sukero. Aldonu lakton kaj iomete da faruno. Metu en varmetan lokon dum 20 minutoj. Enmiksu la reston de la faruno, korintojn, fanditan margarinon kaj la batitajn ovojn. Grasumu pasteĉetujon, kovru per faruno kaj duone plenigu ilin. Metu en varmetan lokon dum 20 ĝis 25 minutoj. Baku en bakforno proksime al la supro je alta varmeco (gaso 8) dum 10 minutoj. Elprenu el la ujoj kaj piku ilin per ŝala trikilo, tiel, ke la siropo povas sorbiĝi en la kuketojn. Faru la siropon. Boligu akvon, siropon kaj citronsukon, forprenu de la varmeco, aldonu la rumon. Surverŝu la "babas". Garnu per kremo, angeliko kaj ĉerizoj.

SEKVINBERAJ KUKETOJ

1 $\frac{1}{2}$ tasoj da faruno, kribrita
240 g da sekvinberoj,
sengrajnigitaj
 $\frac{1}{4}$ l da akvo
1 taso da sukero
 $\frac{1}{2}$ taso da butero
1 ovo, batetita
pinêo da salo

En kaserolo kuiru la sekvinberojn en la akvo. Forprenu de la varmeco, enmiksu la moligitan buteron kaj malvarmigu iomete. Enmiksu la sukeron kaj ovon. Intermiks farunon, salon, bikarbonaton, cinamon, muskaton, spicaron kaj enmiksu en la sekvinberan miksaĵon. Aldonu la juglandojn, kirlu, Baku en kvadrata, grasumita bakujo je mezalta la juglandojn, kirlu, Baku en kvadrata, grasumita bakujo je mezalta varmeco dum 20 minutoj aŭ ĝis la kuko estas bone bakita. Malvarmigu, tranĉu en striojn kaj surŝutu glacesukeron.

SEKVINBERA KUKO TULBAND MET ROZIJNEN Nederlando

500 g da faruno	180 g da butero
pinêo da salo	2 grandaj ovoj, batetitaj
30 g da gisto	60 g da kanditaj miksitaj
60 g da sukero	fruktceloj, hakitetaj
$\frac{1}{2}$ l (3 dl) da lakto	suko el $\frac{1}{2}$ de citrono
180 g da sekvinberoj	2 supkuleroj da glacesukero

Kribru la farunon kun salo. Metu en pelvon, faru kavon en la centro. Kremigu la giston kun iomete da sukero, aldonu al la faruno, enmetu la lakton, amasigu per faruno kaj kovru per malseka varmega tuko. Fermentigu dum 30 minutoj. Kremigu la buteron kun la resto de la sukero kaj iom post iom enmiksu la ovojn, sekvinberojn, fruktcelojn kaj citronsukon. Aldonu al la gista pasto kaj batu ĝis la pasto malfiksigas de la flankoj de la pelvo. Kovru per tuko kaj fermentigu dum 45 minutoj. Uzu altan bakujon "Savarin" por ke la kuko havu la formon de fezo. Grasumu kaj farunumu aŭ panerumu la bakujon, enmetu la pastajon kaj fermentigu ĝis la pasto estas duoble pli granda. Baku je mezalta varmeco (gaso 5) dum 1 horo. Elprenu kaj kovru kun kribrita glace-sukero. Malvarmigu.

SKONOJ

240 g da faruno
1 tekulero da bakpulvoro
2 supkuleroj da margarino
60 g da sukero

SCONES

1 granda ovo
pinêo da salo
60 g da sekvinberoj
iomete da lakto

Britujo

Varmigu la bakfornon. Kribru farunon kun salo, bakpulvoro, enfrotu la margarinon per viaj fingroj. Enmiksu sukeron, ovon kaj sekvinberojn. Se necesas, aldonu iomete da lakto por fari molan paston.

Novzelando

1 tekulero da natria bikarbonato
1 tekulero da cinamo
1 tekulero da muskato
 $\frac{1}{2}$ tekuleroj da spicaro
90 g da juglandoj,
hakitat
glacesukero

KUKOJ, BAKAOJOJ

Farunumu tabuleton, surmetu la paston kaj rulu per rulilo ĝis dikeco de 2 ĝis $2\frac{1}{2}$ centimetroj. Tranĉu rondojn de 6 ĝis 7 centimetroj de diametro. Baku en varmega bakforno je alta varmeco (gaso 7) dum 10 ĝis 12 minutoj.

SPICA KUKO

120 g da butero
250 g da sukero
3 ovoj
 $\frac{1}{2}$ tekulero da cinamo
pinêo da kariofiloj,
pulgorigitaj

GEWUERZKUCHEN

pinêo da muskato
60 g da kakao
360 g da faruno
1 tekulero da bakpulvoro
 $\frac{1}{2}$ l da lakto
glacesukero

Germanujo

Kremigu buteron kun sukero, aldonu la ovojn, unu post la alia, kirlu bone la tutan tempon. Enmetu la spicojn kaj kakaon. Kribru farunon kun bakpulvoro kaj iom post iom enmiksu en la miksaĵon. Aldonu iomete da lakto, se tro densa. Kirlu ĝis glatiĝo. Grasumu bakujon, enmetu la miksaĵon kaj baku en bakforno je mezalta varmeco dum 1 horo. Kovru per glacesukero.

SVISAJ PASTEĈETOJ

Rompiĝema pasto	60 g da butero
60 g da faruno	1 ovo, batita
60 g da sukerpulvoro	$\frac{1}{2}$ tekulero da bakpulvoro
raspita ŝelo de $\frac{1}{2}$ de citrono	konfitajo de ĉerizoj aŭ framboj

Svislando

Interne kovru 12 pasteĉetuojn per rompiĝema pasto. Kremigu buteron kun sukero, aldonu la ovon, kirlu ĝis glatiĝo, enmiksu la farunon, bakpulvoron kaj citronselon. Metu iomete da konfitajo en ĉiu pasteĉetujon kaj kovru per 1 tekulero de la miksaĵo. Baku je mezalta varmeco dum 15 ĝis 20 minutoj.

SAFIDAJ VOSTOJ

3 ovoblankoj
3 supkuleroj da maizfaruno
2 supkuleroj da sukero
 $2\frac{1}{2}$ supkuleroj da akvo
legoma oleo por profunda
fritado

CHA YANG WEI

Farĉaĵo:
5 supkuleroj da sukero
2 supkuleroj da akvo
1 supkulero da faruno

Cinujo

Miksu la ingrediencojn por la farĉaĵo kaj formu 5 bulojn. Batu la ovoblankojn ĝis firmeco, miksu maizfarunon kun akvo, aldonu al la ovoblankoj, miksu bone. Varmigu la oleon ĝis ĝi bobelas. Tenu la farĉabulojn per mangvergoj aŭ forketo kaj kovru per pastajo per kulero. Metu ĉiu "Safidan Voston" en la oleon kaj fritu ĝis ĉiu vosto estas or-bruna. Zorgu, ke la oleo ne fariĝu tro varmega. Metu sur teleron kaj surŝutu sukeron. Ekmanĝu tuj.

TORTO KOSCIUSZKO

Kuka fundo:

5 ovoj, vanila ekstrakto
120 g da sukeropulvoro
120 g da pulvorigitaj migdaloj
120 g da ĉokolado

Farĉajo:

½ l da densa kremo
1 supkulero da konjako aŭ
rumo
kuk-grajnoj

Glaceo:

120 g da ĉokolado
1 supkulero da kafo-pulvoro
1 tekulero da butero

Batu la ovojn kun sukero ĝis ŝaumiĝo. Aldonu la migdalojn, vanilan ekstrakton, kirlu bone. Fandu la ĉokoladon super varma akvo. Malvarmigu iomete kaj kirlu en la miksaĵon. Grasumu bakujon de 18 centimetroj kaj plenigu per tri-kvaronoj de la miksaĵo. Metu la reston de la miksaĵo en malgrandan ujon kaj baku ambaŭ kukojn je mezalta varmeco (gaso 4) dum 50 ĝis 60 minutoj. Metu tranĉilon en la kukon kaj se ĝi elvenas pura, la kuko estas bakita. Elprenu kaj malvarmigu antaŭ ol preni el la ujoj. Batu la kremon ĝis firmeco. Grajnigu la malgrandan kukon en pelvon, kovru per konjako aŭ rumo, kirlu bone kaj enmisu en la kremon. Kovru la kukon per la farĉajo, glatigu per tranĉilo. Fandu la ĉokoladon kaj kafon super varma akvo, enmisu la buteron ĝis ĉio estas glata kaj brila. Verŝu el kulero sur la supraĵon de la kremo, tiel, ke iomete de la kremo estas videbla. Garnu per blankigitaj migdaloj.

VAPORKUIRITA PANO

Indonezio

5 ĝis 6 ovoj
sukero
faruno

suko el 1 citrono
2 supkuleroj da akvo
kelkaj gutoj da vanila ekstrakto

Pesu la ovojn kaj uzu la saman kvanton da sukero kaj da faruno. Batu la ovojn kun la sukero dum 25 ĝis 30 minutoj aŭ ĝis ili estas ŝaumegaj. Aldonu citronsukon, akvon, vanilan ekstrakton kaj farunon. Miksu bone. Kovru la pastajon per tuko kaj metu en la supran kaserolon de vaporkuirilo, akvon en la suban kuirilon, kovru firme, tiel, ke la vapo ne povas eligi, kaj vaporkuiru dum 1 horo. Forprenu de la varmeco kaj lasu kovritan dum 10 ĝis 15 minutoj. Surtabligu varman aŭ malvarman kun butero.

Pollando**LISTO DE LA MANĝAĵoj****SUPOJ**

Acida-Pikanta Supo	Cinujo
Artišoka Supo	Germanujo
Asparaga Supo	Germanujo
Barĉa Supo	Israelo
Biera Supo	Germanujo
Bova Konsomeo	Francujo
Bova Elboĝo (Buljono)	Sovet-Unio
Bovidkapa Supo	Germanujo
Brasika Supo	Sovet-Unio
Brasikrapa Supo	Hungarujo
Celeria Supo	Svislando
Cepa Supo Kun Lakto, Fromaĝo	Belgujo
Citrona Supo	Kolombo
Densa Fišosupo	Francujo
Fišaĝa Supo	Finnlando
Florbrasika Supo	Čehoslovakio
Hepata Supo	Aŭstrujo
Kaštana Supo	Hispanujo
Klamĉovdero	Usono
Kikera kaj Ŝafidaj Supo	Jordanio
Kokida Supo	Britujo
Kokida Supo Kun Ovoj, Citrono	Grekujo
Kokida Supo	Kalifornio
Kunikla Supo	Britujo
Lakta Supo	Irlando
Legoma Supo	Francujo
Lenta Supo	Nederlando
Minestrone Supo	Italujo
Piza Supo	Svedujo
Poma Supo	Danlando
Rena Supo	Britujo
Riza kaj Citrona Supo	Cipro
Supo El Bova Vosto	Britujo
Supo Laŭ Ĉila Maniero	Cilo
Supo Laŭ Hindia Maniero	Hindujo
Supo Laŭ Sudana Maniero	Sudano
Šafelbalajo Laŭ Skota Maniero	Skotlando
Terpoma Supo	Britujo
Tomata Supo	Nederlando
Tomat-Krema Supo	Monako

ALMANĀGOJ

Agarika Farĉaĵo En Pasteĉeto	Sovet-Unio
Anĉovoj	Svislando
Angilo En Gelateno	Norvegujo
Aarakidbuteraj Kotletoj	Aŭstralio
Artišokoj Kun Vinagra Saŭco	Francujo
Avogadaj Piroj Kun Ovoflavoj	Venezuelo
Birda Nesto	Svedujo
Cepoj Laŭ Monaka Maniero	Monako
Grapfruktoj Spicitaj	Turkujo
Haringoj Rulitaj	Germanujo
Hepato Hakita	Israelo
Itala Almanāgoj	Italujo
Kankro	Belgujo
Kikera Almanāgoj Laŭ Libana Maniero	Libano
Krabo Spicita	Usono
Lardaj Mufenoj	Usono
Makaronio Kun Fromaĝo	Norvegujo
Melono (Vintra)	Honkongo
Oliva Delikataĵo	Hispanujo
Polento	Italujo
Polento Fritita	Italujo
Poreoj Laŭ Greka Maniero	Grekujo
Prunoj Sekigitaj Kun Kolbasa Viando	Usono
Renoj Kun Fromaĝo Sur Toasto	Okcidentaj Indioj
Sabelika Miksaĵo	Usono
Salikoka Koktelo	Danlando
Sandviĉoj:	Danlando
Haringo	
Hepatpasto	
Salikokoj	
Morua frajo	
Porkaĵo	
Šinko kaj Fritita Ovo	
Batmiksita Ovo Kun Kolbaso	
Tinusaj Fișpecoj	
Rostbefo	
Danablua Fromaĝo	
Danablua Fromaĝo Kun Akvokreso	
Ovo Kun Fumajita Salmo	
Fumajita Angilo	
Nekuirita Bova Viando (Hakitajo)	
Sardin-Delikataĵo	Okcidentaj Indioj
Spicita Salmo	Usono
Šinko Kaj Ovoj En Ujetoj	Francujo
Skorzonera Fritaĵo	Britujo
Terpoma Kaj Larda Rulaĵo	Okcidentaj Indioj

LISTO DE LA MANGAJOJ

Tomatoj Farĉitaj	Britujo
Tomatoj Farĉitaj Kaj Stufitaj	Germanujo
Tomataj Farĉaĵoj:	
Vianda Farĉaĵo	Nederlando
Agarika Farĉaĵo	Bulgarujo
Riza Farĉaĵo	Germanujo
Anĉova Farĉaĵo	Britujo

FIŠAJOJ

Angiloj Kun Herboj	Belgujo
Bakita Fišaĵo Kun Ajla Saŭco	Grekujo
Balenaĝa Stufaĵo	Groenlando
Balenaĝo Stufita Kun Terpomoj	Islando
Boligita Fišaĵo	Germanujo
Bramo Laŭ Portugala Maniero	Portugaluo
Ezoko Farĉita	Sovet-Unio
Farĉitaj Fiš-Buloj	Israelo
Fiša Bongustaĵo	Cipro
Fišo En Kaserolo	Britujo
Fiš-Muldo	Svedujo
Fiš-Omleto	Usono
Fišaj Platbuloj	Danlando
Fišaĵo En Pikanta Saŭco	Germanujo
Fritita Fišaĵo Kun Ĉipoj	Britujo
Fritita Plateso	Honkongo
Haringoj Kun Terpomoj	Finnlando
Haringoj Kun Terpomoj En Kaserolo	Svedujo
Hipoglosko Kun Saŭco	Meksiko
Kareigita Fišaĵo	Hindujo
Karpo	Pollando
Karpo Kun Acida Kremo	Aŭstrujo
Karpo Kun Papriko	Hungarujo
Morua aŭ Haringa Frajo En Kaserolo	Kanado
Moruo Marinita	Bulgarujo
Morua Pasteĉo	Hispanujo
Moruo Salita	Hispanujo
Mulusoj Livornese	Italujo
Omara Omleto	Japanujo
Pacifikaj Kraboj Risoloj	Peruo
Plateso Kun Tomatoj Kaj Lardo	Germanujo
Pektenoj	
Polpoj Kun Cepoj	Francujo
Risoloj de Fisaĵo Kaj Salikoketoj	Cipro
Salikokoj Kun Fritita Rizo	Kameruno
Salikokoj	Cinujo
	Makao

INTERNACIONA KUIRLIBRO

Salikoketoj Laŭ Hispana Maniero
Salma Pasteo
Skombroj
Skombroj Farĉitaj
Soleo Aŭ Plateso Kun Agarikoj
Soleo Kun Vina Saŭco
Truto Laŭ Tirola Maniero
Vaporkuirita Fišajo

Hispanujo
Britujo
Norvegujo
Armenujo
Danlando
Francujo
Aŭstrujo
Irlando

LEGOMOJ

Agarikoj En Acida Kremo
Asparago Kun Fromaĝo
Bananoj Laŭ Afrika Maniero
Brasiko: Bolado
Brasiko: Vaporkuirado
Brasiko Blanka Kun Karvisemoj
Brasiko Blanka Kun Lakto
Brasiko Ruĝa Kun Pomoj
Brusel-Brasiketoj Kremigitaj
Celerio Stufita
Cipoj de Terpomoj
Faboj, Fazeoloj Laŭ Malta Maniero Bigilla
Farĉitaj Cepoj
Fazeoletoj Verdaj En Kaserolo
Fazeoloj Bakitaj Laŭ Bostonia Maniero
Florbrasiko Bakita
Hispanaj Cepoj
Kačo de Faboj Blankaj
Karotoj Bakitaj Kun Ovoj
Karotoj En Portvino
Kikeroj
Kukumoj Kaj Blanka Saŭco
Kukurboj Kun Fromaĝo
Kukurbo Kremigita
Legomoj Diverspecaj
Legoma Kareo
Legoma Kaserolo
Maizo Sur Spiko
Maizo Sur Spiko: Fritajo
Melongenoj Laŭ Ganaa Maniero
Rizo Kun Pizoj Matar Pulao
Rizo Kun Sekvinberoj
Rizo Spicita
Sabelika Brasiko
Sabelika Brasiko Laŭ Itala Maniero
Saúrkraŭto Sauerkraut

Sovet-Unio
Italujo
Kenjo
Belgujo
Belgujo
Aŭstrujo
Nederlando
Pollando
Čehoslovakio
Britujo
Britujo
Malto
Bulgarujo
Svislando
Usono
Norvegujo
Hispanujo
Grekujo
Finnlando
Francujo
Hispanujo
Cinujo
Italujo
Hungarujo
Britujo
Bahamaj
Tunizio
Rodezio
Eburbordo
Ganao
Hindujo
Angolo
Rumanujo
Danlando
Italujo
Germanujo

LISTO DE LA MANĜAOJ

Semolino Vaporkuirita	Cus-cus	Malio-Maŭritanio
Spinaco Kremigita	Stuvad Spenat	Svedujo
Terpomoj Kaj Brasiko		Irlando
Terpomaj Buloj Bakitaj		Israelo
Terpomoj Kun Ŝinko, Kaj Agarikoj		Francujo
Terpomaj Knedbuloj		Čehoslovakio
Terpoma Omleto	Kartoffelpuffer	Germanujo
Tuberheliantoj Kaj Faboj		Turkujo

SAŬCOJ

Agarika Saŭco	Sardellensosse	Sovet-Unio
Ajla Saŭco		Grekujo
Anĉova Kaj Ova Saŭco		Aŭstrujo
Aneta Saŭco		Svedujo
Avogad-Pira Saŭco		Kubo
Bearneza Saŭco		Francujo
Bešamela Saŭco		Francujo
Bruna Saŭco		Britujo
Cepa Saŭco		Germanujo
Čokolada Saŭco		Lihstenstejno
Dolča Kaj Acida Saŭco		Cinujo
Fiša Saŭco		Belgujo
Hispana Saŭco		Hispanujo
Holanda Saŭco		Nederlando
Kapora Saŭco		Finnlando
Kapsiketa Saŭco		Meksiko
Kaštana Saŭco		Britujo
Kembriĝa Saŭco		Britujo
Krena Saŭco		Usono
Kreola Saŭco		Bolivio
Kukuma Saŭco		Usono
Karea Saŭco		Hindujo
Legoma Saŭco	Sanfajna	Hispanujo
Menta Saŭco		Britujo
Mustarda Saŭco		Hungarujo
Okzala Saŭco		Hungarujo
Oliva Saŭco		Portugalujo
Ova Kaj Citrona Saŭco		Grekujo
Pana Saŭco		Germanujo
Petrosela Saŭco		Čehoslovakio
Poma Saŭco		Nederlando
Saŭco de Ruĝaj Riboj Kaj		
Kreno	Vingelesas	Norvegujo
Salvia Kaj Cepa Saŭco	Sage and onion	Britujo
Tomata Saŭco		Italujo
Vanila Saŭco		Danlando
Vinagra Saŭco	Sauce vinaigrette	Francujo

INTERNACIA KUIRLIBRO

OVAJOJ

Omleto Bakita	Ugnsomelett
Omleto Fritita	Huevos a la flamenca
Ovoj Bakitaj	Oeuf en cocotte
Ovoj Bakitaj	Bacon and egg
Ovoj Batmiksitaj	
Ovoj Batmiksitaj Kun Agarikoj	
Ovoj Batmiksitaj Kun Kolbaso	
Ovoj Farçitaj	
Ovoj Frititaj Laŭ Meksika Maniero	
Ovoj Kun Fritita Rizo	
Ovoj Laŭ Irlanda Maniero	
Ovoj Konservitaj	
Ova Delikatajo	
Ovoj Kareigitaj	
Ovoj Kaj Lardo	
Ova Muldo	
Ovoj En Nigra Butero	
Ova Flano	
Ovaj Pasteĉetoj	
Ovoj Marinitaj	
Ova Pudinga	
Ovoj Laŭ Skota Maniero	
Ovoj Laŭ Svisa Maniero	
Ovoj Kaj Tomatoj	

FROMAĜOJ

Fromaĝo Kun Celerio	Brifujo
Fromaĝo Laŭ Kimra Maniero	Kimrujo
Fromaĝaj Knedbuloj	Israelo
Fromaĝa Kaj Larda Flano	Quiche Lorraine
Fromaĝaj Pasteĉetoj	Francujo
Fromaĝa Pasteĉo	Israelo
Fromaĝaj Stangetoj	Grekupo
Fromaĝa Sufleo	Aŭstralio
Fromaĝa Sufleo	Usono
Kazeigita Fromaĝo Kun Arakidoj	Svedujo
Kazeigita Fromaĝo Laŭ Litova Maniero	Litovujo
Makaronioj Kun Fromaĝo	Italuijo
Parmesan-Fromaĝa Pasteĉo	Sicilio
Pufaj Pasteĉoj Kun Fromaĝo	Hungarujo

LISTO DE LA MANGAJOJ

SALATOJ

Ananasa Salato	Laŭ Hinda Maniero
Asparaga Salato	Cinujo
Brasika Salato	Hispanujo
Brasika Salato	Belgujo
Cikoria Salato	Nederlando
Diversspeca Salato	Portoriko
Diversspeca Salato	Germanujo
Haringa Salato	Usono
Karota Kaj Oranĝa Salato	Francujo
Karota Salato	Ekvadoro
Kraba Salato	Sovet-Unio
Kukuma Salato	Sovet-Unio
Laktuka Salato	Aŭstrujo
Lenta Salato	Grekupo
Melongena Salato	Libano
Pana Salato	Norvegujo
Piza Kaj Fazeoleta Salato	Jugoslavio
Poreo Salato	Čehoslovakio
Ruĝa Beta Salato	Pollando
Ruĝa Beta Salato	Aŭstralio
Salato Laŭ Aŭstralja Maniero	Finnlando
Salato Laŭ Finna Maniero	Britujo
Salato de Fromaĝo En Gelateno	Italujo
Salato Laŭ Italja Maniero	Antiloj
Salato Laŭ Antila Maniero	Japanujo
Salato Laŭ Japana Maniero	Kalifornio
Salato Laŭ Kalifornia Maniero	Meksiko
Salato Laŭ Meksika Maniero	Nederlando
Salato Laŭ Nederlanda Maniero	Sovet-Unio
Salato Laŭ Rusa Maniero	Francujo
Salato Laŭ Sud-Franca Maniero	Brazilo
Salikoka Salato	Usono
Sauco Franca	Norvegujo
Sauco Laŭ Norvega Maniero	Grekupo
Taraksaka Salato	Hispanujo
Terpoma Salato	Svedujo
Terpoma Salato	Maroko
Tinusa Salato En Grapfruktoj	Hungarujo
Tomata Kaj Kukuma Salato	Turkujo
Turka Salato	

PUDINGOJ KAJ DESERTOJ

Abrikota Deserto
Abrikota Sufleo
Abrikota Ŝorbeto

Armenio
Francujo
Irano

Ananasaj Bulo
Aroruto Laŭ Okcident-India Maniero
Bakitaj Bananoj Kun Rumo
Banano En Gelateno
Ceriza Pudingoj
Citrona Sufleo
Čokolada Sufleo
Daktila Meringela Pastajo
Fromaĝaj Omletoj
Frostita Kremo
Grosa Šorbeto
Kafa-Kremo Kun Fruktoj
Karamela Pudingoj
Kaštana Pudingoj
Kokosa Pudingoj
Kremo Laŭ Portugala Maniero
Kristnaska Pudingoj
Kukurbaj Fritajoj
Kustardo Bakita (Ovokremo)
Kustardo
Mirtela Pastečo
Nudela Pudingoj
Pana Pudingoj
Pastečetoj Laŭ Svisa Maniero
Pasto Rompiĝema
Pasto Rompiĝema Kun Ovo
Patkuko Laŭ Pola Maniero
Persikoj Farcitaj
Pomoj Rulvolvitaj
Pomoj Farcitaj
Poma Griaĵo
Poma Knedbulo
Poma Kremo
Poma Meringelo
Pomoj Kun Rizo
Pomoj En Pastajo
Poma Sufleo
Pruna Gelateno
Pudingoj Laŭ Ĉina Maniero
Pudingoj Laŭ Jorkšira Maniero
Pufa Pastajo
Rizaj Buloj
Riza Pudingoj, Malvarma
Rubusa Gelateno
Semolinaj Omletoj
Semolina Pudingoj
Triflo
Tropika Banana Pudingoj

Frussen flede

Hindujo
Olkidentaj Indioj
Francujo
Danlando
Aŭstrujo
Bulgarujo
Rumanujo
Gvatemalo
Israelo
Danlando
Francujo
Nov-Zelando
Francujo
Cinujo
Britujo
Portugalujo
Britujo
Kubo
Usono
Britujo
Kanado
Israelo
Irlando
Svislando
Francujo
Britujo
Pollando
Francujo
Čehoslovakio
Adeno
Germanujo
Aŭstrujo
Norvegujo
Belgujo
Germanujo
Finnlando
Sovet-Unio
Antiloj
Cinujo
Britujo
Francujo
Kongo
Grekujo
Aŭstralio
Hungarujo
Nederlando
Britujo
Liberio

Apfelgruetze

Apfelreis

Vaporkuirita Frukta Pudingoj
Zingibra Pudingoj

BIRDOJ KAJ ĈASAĴOJ

Anasa Kaserolo	Salmis de caneton	Francujo
Ansera Internaĵo	Gaenseklein	Germanujo
Ansera Kolo Stufita	Gefuellter	
	Gaensehals	
Ansero Rostita		Germanujo
Cervaĵo Rostita (Boacajo)		Germanujo
Fazano Kun Trufoj		Laplando
Galinagoj Rostitaj	Roast Snipes	Čehoslovakio
Kokido Laŭ Ĉina Maniero	Chop Suey	Britujo
Kokida Kareo	Bhuna Chicken	Činujo
Kokido Mariolanda		Hindujo
Kokido Laŭ Mozambika Maniero		Usono
Kokido Kun Papriko		Mozambiko
Kokido, Rizo Kaj Salikoketoj	Paella	Hungarujo
Kokido Laŭ Nigera Maniero		Hispanujo
Kokido Laŭ Roma Maniero	Polla alla romana	Nigera
Kokido		Italujo
Kokido Rostita Kun Tomatoj Kaj Terpomoj		Senegalio
Kolomboj Stufitaj		Grekujo
Koturnoj Rostitaj		Indonezio
Kuniklo Kun Sekigitaj Prunoj		Madagaskaro
Leporo Kun Cepoj		Belgujo
Leporo Rostita		Grekujo
Meleagro Kun Ceriza Saŭco	Indeika s vichnovym sousom	Germanujo
		Sovet-Unio
Meleagro Rostita		Britujo
Numido Stufita		Kostariko
Perdriko Kun Brasiko		Rumanujo
Tetro Rostita		Skotlando
Vaporkuirita Ansero		Činujo

BOVAĴOJ

Bovaĵo Kun Fazeoloj Stufitaj	Chili con carne	Meksiko
Bovaĵa Kaserolo Laŭ Urugvaja Maniero	"Puchero"	Urugvajo
Bovaĵo En Krema Saŭco	Boeuf Stroganoff	Sovet-Unio
Bovaĵo Kun Legomoj	Sukiyaki	Japanujo
Bovaĵo Kun Melongenoj Kaj Fromaĝa Saŭco		
Bov-Pulma Hakitaĵo	Mousaka	Grekujo
Bovaĵa Kaj Rena Pastečo	Lungenhaschee	Germanujo
	Steak and kidney pie	Britujo

INTERNACIA KUIRLIBRO

Bova Ripaĵo	Tzimmis	Israelo
Bovaĵo Rostita Sur Rostpinglo	Parrillada	Argentino
Bovaĵo Stufita	Carbonnades flamandes	Belgujo
Bova Vosto Stufita	Gedaempfer Ochsenschwanz	Germanujo
Farĉita Brasiko	Hara mircha	Ukrajno
Farĉita Pipra Kareo	Gulyas	Hindujo
Gulašo Laŭ Hungara Maniero	Kan Jun	Hungarujo
Hepato Fritita	Cejlono	Koreo
Kapsikoj Farĉitaj	Gespicktes Herz	Aŭstrujo
Lardita Koro	Saurer Rinderbraten	Germanujo
Peklita Bovaĵo		Britujo
Rostbefo		Hispanujo
Rumsteko Laŭ Hispana Maniero		Cinujo
Tripoj Stuftaj	Jugoslavio	Svislando
Viando Kun Rizo Kaj Legomoj		Svazilando
Vianda Rulajo		
Viandaĵo Bongusta		

BOVIDAĴOJ

Bovidajo Kun Biero	Kalbfleisch in Bier	Germanujo
Bovida Frikasaĵo	Fricassée de veau	Francujo
Bovidaj Kotletoj Kun Agarikoj	Teleci kotleta	Čehoslovakio
Bovidaj Langoj Stuftaj		Nederlando
Bovidajo en Muldilo	Veal Mould	Britujo
Bovidajo Kun Olivoj Kaj Legomoj	Veal a la sevillana	Hispanujo
Bovidajo Rostita		Britujo
Bovidajo Stufita	Ossobuco	Italujo
Bovidajo Stufta	Borjü-paprikas	Hungarujo
Bovidajo Stufta Kun Legomoj	Helstekt kalvelever	Cinujo
Bovidajo Stufta Kun Papriko	Gebackenes	Hungarujo
Brezita Bovida Hepato	Kalbshirn	Germanujo
Buloj De Bovidaj Cerboj	Wiener Schnitzel	Libio
Farĉita Bovida Brusto	Bitochki v smetane	Aŭstrujo
Fileoj De Bovidajo		
Hakita Bovidajo En Acida Kremo		
Kapsikoj Rostitaj		
Pankreasoj		

LISTO DE LA MANĞAĴOJ

ŠAFAJOJ KAJ ŠAFIDAĴOJ

Brusto De Šafidaĵo	Hammelbrust mit Kuemmel
Kun Karvisemoj	
Farĉitaj Vitaj Folioj	
Fritita Safaĵo Kun Legomoj	
Frititaj Buloj De Šaf-hakitajo	
Irlanda Stufaĵo	Irish Stew
Kaserolo De Šafidaĵo	
Kaükaza Šafaĵo Kun Rizo	Shala-plov
Pilafo Kun Šafaĵo	Pilau
Pilafo Kun Šafaĵo Kaj Legomoj	
Rostita Šafidaĵo	
Šaf-Femura Raguo	
Šafid-Renoj Frititaj	
Šafidajo, Rizo Kaj Kaštanoj	
Stufita Šafaĵo Kun Cepo Kaj Terpomoj	Navarin
Stufita Šafidaĵo	
Stufita Šafidaĵo Kun Brasiko	Faarikaal
Sultro De Šafaĵo	
Vianda Kareo	

PORKAĴOJ

Brasiko Kun Porkaĵo	Schweinefilet mit saurer Sahne
Ebriaĵ Porkaj Kotletoj	
Femuraĵo Kun Fromaĝa Krusto	
Fumajita Ŝinko Bakita	
Peklita Porkaĵo Kun Lentoj	
Porka Fileo Kun Acida Kremo	
Porka Frikasaĵo	
Porka Kaserolo	
Porkaj Fritkolbasoj En Farunbatajo	Toad-in-the-hole
Porkaj Kotlegoj En Vino	
Porka Lumbaĵo Kun Sekigitaj Prunoj	Plommonspäckad fläskkarre
Porkajo Kun Nudloj	
Porkaj Pastečoj	
Porkajo Kaj Ruĝa Beto	Vareschaga
Rostita Porkaĵo Kun Krusto	
Špagetoj Kun Porka Fritkolbaso	Spaghetti con salsiccia
Spicaj Pork-Buloj	Heung cha chu kau
Viando Kun Saúrkraŭto	Bigos

Germanujo
Albanio
Cinujo
Sudafriko
Irlando
Nederlando
Kaükazo
Turkujo
Irano
Britujo
Egiptujo
Flandrujo
Kuvajto
Francujo
Hungarujo
Norvegujo
Aŭstralio
Pakistanio

Grekuj
Italujo
Danlando
Britujo
Aŭstrujo
Germanujo
Svislando
Hispanujo
Cehoslovakio
Svedujo
Indonesio
Usono
Sovet-Unio
Nederlando
Italujo
Cinujo
Pollando

INTERNACIA KIURLIBRO

KUKOJ KAJ BAKAJOJ

Am-Kuko	
Avela Kuko	Nusskuchen
Biblia Kuko	
Citrona Pasteĉo	Lemon chiffon pie
Ĉokoladaj, Migdalaj Biskvitoj	
Ĉokolada Kuko	Sachertorte
Ĉokolada Rulo	Chokladrulltärta
Daktila Kaj Nuksa Pano	
Daktila Pasteĉo	
Dana Pastajo	Wienerbrēde
Fromaĝa Kuko	
Frukta Kuko Kun Semolino	
Frukta Kuko Sen Butero	
Fruktaj Pasteĉoj	
Grekaj Biskvitoj	
Irlandaj Terpomaj Kuketoj	
Kakaa Kuko	
Kafa Kuko	
Karvisema Kuko	
Kimraj Kuketoj	
Kokosa Kuko	
Kristnaskaj Biskvitoj	Klenater
Kristnaska Kuko	
Kristnaska Kuko	Dresdner Stolle
Kristnaska Kuko	
Kuka Pano	
Kuketoj Kun Kremo	Choux à la crème
Kuko Kun Terpoma Faruno	Sandtorte
Kurkurba Pasteĉo	
Migdala Kuko	Linzertorte
Nuksa Kuk-Rulaĵo	
Pastajo Kun Nuksa Farĉaĵo	
Patkukoj	
Patkukoj Laŭ Hardanger Maniero Hardangerlese	
"Pavlova" Kuko	
Poma Rulaĵo	Apfel Strudel
Princina Kuko	
Rizaj Kuketoj	
Rompiĝema Pastajo Laŭ Skota	
Maniero	Scotch Shortbread
Rumaj Kuketoj	Babas au rhum
Sekvinberaj Kuketoj	
Sekvinbera Kuko	Tulband met Rozijnen
Skonoj	Scones
Spica Kuko	Gewuerzkuchen

LANDOJ KAJ NOMBRO DA RECEPTOJ

Svisaj Pasteĉetoj				Svislando
Safidaj Vostoj				Ĉinujo
Torto Kosciuszko				Pollando
Vaporkuirita Pano				Indonezio

Cha Yang wei

LANDOJ KAJ NOMBRO DA RECEPTOJ

Adeno	1	Honkongo	2	Meksiko	6
Albanujo	1	Hungarujo	15	Monako	2
Algerio	1	Indonezio	3	Mozambiko	1
Angolo	1	Irano	2	Nederlando	14
Antiloj	2	Irlando	7	Nigerio	1
Argentino	1	Islando	1	Norvegujo	12
Armenujo	2	Israelo	10	Nov-Zelando	3
Australio	8	Italujo	16	Olkidentaj Indioj	5
Aŭstrujo	16	Japanujo	3	Pakistano	1
Bahamoj	1	Jordanio	1	Peruo	1
Belgujo	10	Jugoslavio	3	Pollando	7
Bolivio	1	Kalifornio	2	Portoriko	1
Brazilo	1	Kameruno	1	Portugalujo	3
Britujo	45	Kanado	4	Rodezio	1
Bulgarujo	4	Kaukazo	1	Rumanujo	3
Cejlono	2	Kenjo	1	Senegalio	1
Cipro	3	Kimrujo	2	Sicilio	1
Čehoslovakio	11	Kolombo	1	Skandinavio	1
Cilo	1	Kongo	1	Skotlando	4
Cinujo	17	Koreo	1	Sovet-Unio	15
Danlando	24	Kostariko	1	Sud-Afriko	1
Eburbordo	1	Kubo	2	Sudano	1
Egiptujo	1	Kuvajto	1	Svazilando	1
Ekvadoro	1	Laplando	1	Svedujo	13
Finnlando	6	Libano	2	Svislando	8
Flandrujo	1	Liberio	1	Tajlando	1
Francujo	30	Libio	1	Tunizio	1
Ganao	1	Lihtenstejno	1	Turkujo	4
Germanujo	33	Litovujo	1	Ukrajno	1
Grekajo	15	Madagaskaro	1	Urugvajo	1
Groenlando	1	Makao	1	Usono	18
Gvatemalo	1	Malio	1	Venezuelo	1
Hindujo	11	Malto	1		
Hispanujo	18	Maroko	1		

500