

# GOTUJEMY

z siostrą Teresą



## LECZNICZE PRZETWORY

naszdzienik.pl

### Sok z rokitnika

#### SKŁADNIKI:

- pół kilograma owoców rokitnika
- szklanka zimnej wody
- miód lub syrop gruszkowy

#### WYKONANIE:

Pół kilograma owoców rokitnika starannie umyć, przepołować i usunąć ziarna ze środka. Następnie zalać zimną wodą i zostawić na noc. Następnego dnia zagotować i przetrzeć przez sito. Przecier można słodzić miodem lub syropem gruszkowym. Wszystko zagotować.

### Aronia do mięsa

#### SKŁADNIKI:

- 1 kg owoców aronii
- 1 kg gruszek
- 1 kg jabłek winnych
- 1 kg cukru
- szklanka wody

#### WYKONANIE:

Jabłka winne i gruszki obrać, pokroić w kostkę. Z wody i cukru zrobić syrop. Oczyszczyć łyżką syrop z piany, włożyć gruszki i gotować 5 min, następnie dodać jabłka i gotować 5 min, po czym dołożyć owoce aronii i gotować 5 minut. Odstawić na noc. Następnego dnia gotować 25 min i wlać do słoika.

### Syrop z dzikiej róży

#### SKŁADNIKI:

- pół kilograma owoców z dzikiej róży
- szklanka octu jabłkowego lub soku jabłkowego
- miód lub cukier

#### WYKONANIE:

Pół kilograma owoców z dzikiej róży umyć, odciąć szypułki, przekroić na pół i usunąć ziarna. Zalać szklanką octu jabłkowego lub soku jabłkowego i pozostawić na całą noc. Następnego dnia doprowadzić owoce do wrzenia i przetrzeć przez sito, aby uzyskać gęstą papkę. Po przecedzeniu syrop ponownie postawić na małym ogniu, dosłodzić do smaku cukrem lub miodem i podgotować, aby wymieszały się wszystkie składniki. Gęsty syrop wlać do małych słoików i odstawić do spiżarni. Spożywać po łyżce dziennie.

### Galaretka z dzikiej róży

#### SKŁADNIKI:

- pół kilograma owoców z dzikiej róży
- szklanka octu jabłkowego lub soku jabłkowego
- szklanka rokitnika
- cytryna
- 70 dag cukru

#### WYKONANIE:

Pół kilograma owoców z dzikiej róży umyć, odciąć szypułki, przekroić na pół i usunąć ziarna. Zalać szklanką octu jabłkowego lub soku jabłkowego i pozostawić na całą noc. Następnego dnia doprowadzić owoce do wrzenia i przetrzeć przez sito, aby uzyskać gęstą papkę. Po przecedzeniu ponownie sok postawić na małym ogniu i dodać szklankę rokitnika, sok z jednej cytryny oraz 70 dag cukru. Zagotować. Później galaretkę włożyć do słoików i odstawić do spiżarni.

### Syrop z dzikiej róży suszonej

#### SKŁADNIKI:

- 2 łyżeczki suszu z dzikiej róży
- szklanka wrzątku
- łyżeczka miodu

#### WYKONANIE:

2 łyżeczki suszu z dzikiej róży wsypać do szklanki, zalać wrzątkiem i parzyć pod przykryciem, przecedzić do innej szklanki i dodać na szklankę łyżeczkę miodu.

