

Jeżeli niespodzianie zjawi się gość, którego zatrzymać trzeba na obiedzie i jeśli przyrządzić chcemy prędko jakiś smakołyk zdrowy i tani, natenczas pomóc nam może do wybrnięcia z kłopotu poniższa recepta:

Bierze się bułeczki okrągłe lub podłużne. Przy okrągłych kroimy je wokół jak do smarowania i wydrążamy obie połowy. Bułeczki podłużne przełamujemy w połowie i otrzymujemy dwa półksiężycy, które bez przekrojenia wydrążamy ze strony łamanego boku. **Nadziewanie:** Białą i najlepszą zieloną część pory zwaną też łuczek kroimy bardzo drobno. (Na 5 bułeczek okrągłych lub 2 i pół podłużnych wystarczy jedna duża gruba pora). Również na drobno pokrajać jeden średnich rozmiarów pomidor. Zmieszając pokrajaną porę i pomidora smażymy je na maśle dodając jedno jajko. Wszystko widelcem szybko zamieszać. Dopóki nie otrzymamy luźnej papki i mieszanina stoi jeszcze na wolnym ogniu dodamy trochę Maggi, poczem odstawimy do ostygnięcia.

Masę nabierać łyżeczką i napępniać uprzednio wydrążone bułeczki, skadając je jak przed przekrojeniem. Na krótko przed jedzeniem przygrzewamy napępnione bułeczki w maśle na patelni, przekładamy na półmisek i polewamy brunatnem masłem.

Specjalnie dobrze smakują paszteciki, gdy zamiast pomidora dodamy grzyby świeże lub suszone, które tylko nieco podwyższają koszt sporządzania. Suszonych grzybów wystarczy pełna garść, lecz trzeba je przed użyciem namoczyć a potem dopiero razem z porą posiekać na drobne kawałeczki.

Nadziewanie możemy według własnego upodobania zmienić dodając w miejsce grzybów siekane mięso, szynkę, ser lub resztki jarzyn. Smakosze jednak oświadczyli się dotąd za nadziewaniem z pory, grzybów i jajka. Nie licząc moczenia grzybów, sporządzanie tej potrawy potrwa pięć do osiem minut.

Podawać najlepiej z sałatką.

Dziesięć ważnych wskazań dietycznych

1. Trzeba jeść tylko wtenczas, gdy się rzeczywiście ma poczucie głodu. Z rozwojem kultury człowiek utracił „podświadomy rozum“, czyli instynkt, tak dalece, że tylko rzadko kiedy kieruje się nim prawidłowo. Podczas kiedy poszczególne komórki organizmu ludzkiego zamierają, instynkt ludzki wyraża to w braku apetytu. Powinniśmy więc zawsze słuchać tego cennego „głosu zachowawczego“.
2. Trzeba żuć dokładnie, gdyż żołądek nie posiada zębów. Pamiętajmy, że nie byłoby prawie żadnych schorzeń żołądka i jelit, gdybyśmy nasze codzienne potrawy żuli dokładnie.
3. Trzeba jeść w niewielkich ilościach, a cieszyć się już na następny posiłek. Przysłowie mówi: Usta mogą być nietylko lekarzem