

# FIGA

<b>POCHODZENIE</b>	Azja Mniejsza
<b>WYGLĄD</b>	okrągły, gruszkowaty, przypominający kształtem kroplę, niewielki (do 6 cm), owoc z ogonkiem na czubku, fioletowo-brązowy lub zielonkawawy, w środku znajduje się czerwony soczysty miąższ z dużą liczbą małych (jadalnych) pestek; figa rośnie na drzewach lub krzewach (2-5 m); znana jest od tysiącleci, pojawia się w kulturach egipskiej, rzymskiej i chińskiej; figi importowane są przez cały rok z różnych krajów basenu Morza Śródziemnego oraz Brazylii
<b>SMAK</b>	słodki, czasami lekko kwaskowaty
<b>ZALETY</b>	zawiera witaminę A, PP oraz witaminy z grupy B, a także wapń, potas, żelazo, wzmacnia serce i naczynia wieńcowe



<b>ZASTOSOWANIE</b>	sałatki (słodkie i ostre) oraz wędliny (szynka, salami), alkohole, ciasta i pieczywo; stosowana także jako przystawka; suszone figi dodaje się do kompotów; można je <b>przechowywać</b> w lodówce 1-2 dni
<b>SPOSÓB JEDZENIA</b>	owoc przekrawamy na pół i łyżeczką jemy miąższ; jeżeli skóra jest wyjątkowo cienka, figę można zjeść w całości

## PIKANTNA SAŁATKA

2 os.

20 min

*1 filet z piersi indyka  
4 dojrzałe figi  
20 całych zielonych oliwek  
sok z 1/2 cytryny  
1 łyżka drobnych kawałków  
orzesków ziemnych lub  
pinii  
1 łyżka mąki pszennej  
natka pietruszki  
przyprawa do drobiu  
sól, pieprz*

Filet z piersi indyka kroimy na małe kawałki, obtaczamy w mące, soli, pieprzu i przyprawie do drobiu. Smażymy krótko na rozgrzanym tłuszczu. Figi obieramy i dzielimy na kawałki. Łączymy usmażone mięso z figami i skrapiamy sokiem z cytryny. Dodajemy oliwki. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Na końcu posypujemy natką pietruszki oraz orzeszkami.

# PITAJA (SMOCZY OWOC)

POCHODZENIE	Ameryka Środkowa (Kolumbia)
WYGLĄD	podłużny, owalny owoc kaktusa (5 m) o barwie czerwonej, różowej lub żółtej, ma ok. 10 cm długości, posiada grubą (niejadalną) skórę z łuskowatymi wyrostkami (stąd nazwa owocu – smoczy owoc) oraz (jadalny) biały soczysty miąższ z dużą liczbą drobnych (jadalnych) nasionek
SMAK	słodkawy, orzeźwiający, trochę przypominający smak agrestu
ZALETY	ma bardzo mało kalorii, ułatwia trawienie, w większych ilościach działa przeczyszczająco



## ZASTOSOWANIE

sałatki owocowe, lody, desery; kostki pitai są wspaniałą ozdobą potraw; najsmaczniejsze pitaje importowane są na początku roku oraz w lipcu i sierpniu, można je **przechowywać** do 12 dni

## SPOSÓB JEDZENIA

pitaję kroimy wzdłuż na pół, miąższ jemy łyżeczką, lub połówki obieramy ze skóry, a środek kroimy w kostki

## SAŁATKA OWOCOWA Z PITAJĄ

2 os.

20 min

*1 pitaja  
1 banan  
1 mango  
1 gruszka  
6-8 truskawek  
3-4 morele  
1 kiwi  
sok z 1 cytryny  
150 ml jogurtu naturalnego  
1 cukier wanilinowy  
1/2 łyżeczki cynamonu  
1 łyżeczka małych kawałków orzeszków ziemnych  
10 herbatników*

Wszystkie owoce myjemy, truskawki szypułkujemy, a pozostałe owoce obieramy i kroimy w różnej wielkości kostki oraz paski. Skrapiamy sokiem z 1/2 cytryny.

**Przyrządzamy sos:** rozdrabniamy herbatniki, łączymy je z jogurtem i cukrem wanilinowym. Dodajemy resztę soku z cytryny, orzeszki i cynamon. Całość mieszamy. Sos podajemy w osobnym naczyniu lub mieszamy z sałatką.

