



Kulinarne bogactwa regionów MAZOWSZE I MAŁOPOLSKA



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

Operacje pn. „Dziedzictwo Kulinarne Naszą Atrakcją” współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.3 „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014 - 2020.
Instytucja Zarządzająca PROW 2014 - 2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

STOWARZYSZENIE KORONA PÓLNOCNego KRAKOWA	4
Królik w śmietanie	5
Wawrzeńczyka Cukinia Faszerowana	6
Drożdżowy placek z dynią i kiełbasą swojską	7
Nasza Kasza – zapiekanka z bakaliami	8
Knedle ze sliwkami	9
Kiszka ziemniaczana z surówką z białej kapusty	10
Przysmak Luborzycki	11
Łuczycy schab pod pierzynką	12
Pietrzejowski Pituch	13
Bigos Skrzyszowicki	14
Rwany chleb z masłem ziołowo-cebulowym	15
Piersi z kaczki z kaszą jaglaną i granatem	16
Pizza Ogrodowa Calzone	17
Chałka z kruszonką	18
Zagórzycie Jabłuszka	19
Zalewajka	20
Paszтет z selera	21
Zupa Pospułka na żurku	22
Golonko w kapuście	23
Fasola Jaś w sosie śmietanowym	24
Zupa z boczniaków	25
Gołąbki z Brzozówki	26
Placki z cukinii z żółtym serem	27
Flaczki	28
Drożdżówka z borówkami i kruszonką	29
STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „PUSZCZA KOZIENICKA”	30
Schab w sosie kurkowym	31
Zawijoki	32
Torcik jabłkowy na zimno	33
Buleczki pieczarkowe z barszczykiem czerwonym	34
Wykwintna omasta ze sliwkami z ogórkami małosolnymi po Chmielewsku	35
Chłodnik Litewski	36
Syrop z bluszczyku kurdybanka	37
Gołąbki tradycyjne	38
Zawijasy z kurczaka	39
Kluski z mięsem	40
Jaglaki	41
Zawijańce z młoda kapustą i pieczarkami	42
Pierogi z dynią na słodko	43
Pierogi Rudzkie z suszonymi grzybami	44
Leszcz smażony w zalewie octowej	45
Karkówka z kluskami śląskimi i zasmażaną kapustą	46
Rolada z kurczaka	47
Kurczak faszerowany mięsem mielonym i wątróbką	48
Barszcz czerwony	49
Gryczane krokiety z gęsiną	50
Ciasto kruche z mango i bezą	51
Ziemniaczane knedle z truskawkami	52
Sójka głowaczowska	53
Nalewka „Nie taka kwaśna cytrynowka”	54
Nalewka „Twardy orzech do zgryzienia”	55
Tatar ze śledzia na jabłku	56
Kapusta dębowa	57
STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA POWIATU WIELICKIEGO	58
Naleśniki z masą orzechowo – rumową	59
Karmelowe szarlotki z kremem z białej czekolady	60
Łazanki Chorągwickie	61
Śledzie pod futrem	62
Truskawkowa chmurka	63
Maczanka Krakowska	64
Morelowy kruchy tort krakowski	65
Torcik Pani Dulśka	66
Zrazy zawijane w sosie myśliwskim	67
Kłajowskie pyzy z mięsem	68
Kruche ciasto z rabarborem i wiśniami	69
Leśne sakiewki z grzybami z czarnego lasu	70
Roladka wieprzowa faszerowana mięsem z indyka z borówkami na młodej kapuście w sosie grzybowym	71
Farszynki po mietniowsku	72
Chleb czosnkowy	73
Pyszny śledzik „Palce Liza”	74
Pierogi z mięsem z Podłęża	75
Ciasto „Malinowa chmurka”	76
Zupa Sułkowska	77
Karczek pieczony	78
Kapuśniak	79
Schab inaczej	80
Rolada z żółtego sera	81
Deser (słodko słony) „Pocałunek świętej Kingi”	82
Dzielna buchta gospodarska	83
Leczo	84
Pyszne gołąbki	85
Smalec ze słoniny z mięsem i boczkiem	86



WSTĘP

Oddajemy w Państwa ręce wydawnictwo kulinarne zawierające przepisy na wyjątkowe dania z obszaru Stowarzyszenia Korony Północnego Krakowa, Stowarzyszenia Lokalnej Grupy Działania „Puszcza Kozienicka” oraz Stowarzyszenia Lokalnej Grupy Działania Powiatu Wielickiego.

Publikacja powstała w ramach projektu współpracy „Dziedzictwo Kulinarne Naszą Atrakcją”, w ramach poddziałania 19.3 „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” - Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014 – 2020.

Kuchnia regionalna przeżywa dzisiaj prawdziwą rewolucję, kusząc swojskimi, domowymi przysmakami. Stawiając na lokalne produkty, przybliża nie tylko specyfikę danego regionu, ale również jego kulturę oraz tradycję. Odkrywa przed nami magię oraz mądrość pokoleń. Bo kuchnia to nie tylko dobre jedzenie, ale także obyczaje, które nierzadko zostały zapomniane. I dlatego warto sięgać po to co dobre i regionalne, niby zwyczajne, jednak bardzo wyjątkowe.

Niniejsze wydawnictwo to propozycja nie tylko dla smakoszy, ceniących sobie tradycyjne jedzenie, ale również publikacja dla ludzi ciekawych historii oraz kultury kulinarnej regionu Mazowsza i Małopolski.

Zostały w nim zaprezentowane przepisy kulinarne autorstwa Kół Gospodyń Wiejskich i Stowarzyszeń z obszaru wszystkich partnerów projektu. Przepisy dawne, jak również współczesne, pokazujące wielokulturowość kulinarną oraz paletę pełną regionalnych smaków.

Zachęcamy do lektury i życzymy smacznego.



STOWARZYSZENIE KORONA PÓŁNOCNEGO KRAKOWA

Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa powołaliśmy w 2006 roku. Obecnie działamy na terenie 5 podkrakowskich gmin: Igołomia – Wawrzeńczyce, Kocmyrzów – Luborzycza, Michałowice, Wielka Wieś i Zielonki. Realizujemy działania, które przyczyniają się do wzrostu atrakcyjności i rozwoju gospodarczego całego obszaru LGD, aktywizujemy społeczeństwo i zwiększamy świadomości mieszkańców, zachowujemy i promujemy lokalne tradycje kulinarne, wykorzystujemy unikalne walory historyczne, kulturowe i przyrodnicze obszaru, podejmujemy wspólne działania na rzecz zachowania dziedzictwa kulinarnego, które ze względu na bliskość aglomeracji miejskiej są narażone na stopniowe zanikanie. Chcąc tego uniknąć oddajemy w Państwa ręce wydawnictwo kulinarne z przepisami dań Kół Gospodyń Wiejskich i organizacji pokrewnych, krzewiących kulturę kulinarną na naszym terenie.

Od ponad 7 lat podejmujemy działania mające na celu powstanie wspólnej Marki Lokalnej Stowarzyszenia Korona Północnego Krakowa. W 2015 roku udało nam się opracować i opatentować Znak Lokalny „Spichlerz Koronny”. Ideą, która od początku przyświecała Marce jest chęć promocji i rozpowszechniania wśród mieszkańców oraz turystów produktów i usług najwyższej jakości. Obszar, na którym działamy od przeszło 16 lat jest krainą owocujących sadów i bogatych ogrodów, pól, która oferuje zdrowe i smaczne naturalne produkty oraz gotowe, wyjątkowe przetwory. Na naszym terenie działa wiele firm wytwarzających wyśmienite produkty spożywcze, a restauracje i hotele, ale także gospodarstwa agroturystyczne oferują wspaniałą kuchnię, której część stanowią dania oparte o lokalne produkty i płody ziemi. Zachęcamy Państwa do odwiedzania terenu i korzystania z usług oraz kupowania produktów, które otrzymały Znak Marki Jakości „Spichlerz Koronny”.

Ponadto organizujemy cyklicznie Wiosenny Festiwal Kulinarny wspierający Koła Gospodyń Wiejskich i organizacje pokrewne, uzdolnione kulinarnie, które chętnie dzielą się z mieszkańcami swoją pasją, umiejętnościami i przepisami. Każdego roku grupy z wielką ochotą biorą udział w festiwalu. To nie tylko okazja do spróbowania czegoś pysznego, pokazania swoich zdolności, ale również okazja do miłych spotkań i nawiązania nowych znajomości.

Zarząd oraz biuro
Stowarzyszenia Korona Północnego Krakowa



KRÓLIK W ŚMIETANIE

SKŁADNIKI:

- 0,5 litra wody
- 2 liście laurowe
- 4 ziela angielskie
- cebula
- 250 ml śmietany 18%
- trochę masła
- czosnek
- sól
- pieprz
- natka pietruszki

Kasza kukurydziana:

- 150 g kaszy kukurydzianej
- 200 ml śmietanki 30%
- 400 ml wody
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru

Tusze królika pokroić na części natrzeć pieprzem i zmiażdżonym czosnkiem. Obsmażyć na maśle i przełożyć do rondla. Do rondla wlać ok 0,5 l wody, wrzucić liście laurowe i ziele angielskie. Cebulę pokroić i podsmażyć na patelni, dołożyć do rondla. Dusić do miękkości, doprawić solą i pieprzem. Przed końcem duszenia dodać śmietanę, ewentualnie podbić mąką zrumienioną na maśle. Posypać zieleniną. Podawać z kaszą kukurydzianą.

Kasza kukurydziana: Śmietankę i wodę wlać do garnka, zagotować. Wsypać kaszę i gotować na wolnym ogniu około 15 minut, co jakiś czas mieszając aby kasza nie przywarła.





WAWRZEŃCZYCKA CUKINIA FASZEROWANA

SKŁADNIKI:

- 3 duże cukinie
- 300 g mięsa mielonego
- cebula
- 150 g ryżu
- 2 ząbki czosnku
- przyprawa do mięsa mielonego
- papryka ostra mielona
- sól
- pieprz
- 100 g sera żółtego
- pęczek natki pietruszki

Cukinie umyć, osuszyć, przekroić wzdłuż na równe połówki. Wydrążyć pestki, lekko posolić. Cebulkę zaskrzlić na maśle, dodać mięso mielone, przyprawę do mięsa mielonego, paprykę ostrą mieloną, sól, pieprz, czosnek i dusić około 15 min. Ryż ugotować. Po ostudzeniu ryżu wszystkie składniki połączyć: mięso, ryż, natka pietruszki - doprawić do smaku. Farszem wypełnić cukinie, wierzch posypać startym żółtym serem i mieloną papryką. Piec w piekarniku około 30 min. w temp. 160°C.





DROŻDZOWY PLACEK Z DYNIĄ I KIELBASĄ SWOJSKĄ

SKŁADNIKI:

- 50 g drożdży
- 0,5 szklanki mleka
- 2 jajka
- 2 szklanki mąki
- łyżeczka soli
- 0,5 łyżki śmietany
- płaska łyżka cukru

Farsz:

- mała dynia pokrojona w kostkę
- czerwona cebula w krążki
- papryka czerwona w paseczki
- pół szklanki kukurydzy
- szklanka startego żółtego sera
- kielbasa swojska w plasterki
- sól
- pieprz

Z ciepłego mleka, łyżki cukru, łyżki mąki, drożdży zrobić rozczyn zostawić do wyrośnięcia. Do miski włożyć resztę składników oraz rozczyn i wyrobić ciasto. Powinno się lepić. Ciasto rośnie 30 min. Rozciągnąć ciasto zwilżonymi dłońmi na blaszce okrągłej o średnicy około 26 cm. Układać dynię lekko wklepując w ciasto. Rozłożyć resztę składników po cieście, posypać startym serem, pieprzem i solą. Piec około 20 minut w piekarniku w temperaturze 180°C.





NASZA KASZA – ZAPIEKANKA Z BAKALIAMI

SKŁADNIKI:

- 0,5 kg jęczmiennej kaszy pęczak
- 2 jajka
- 10 dag suszonych daktyli, rodzynek (bakalie)
- odrobina skórki pomarańczowej kandyzowanej
- 2 łyżeczki cynamonu
- 2 - 4 łyżki miodu

Kaszę ugotować na mleku. Ugotowaną kaszę wymieszać z resztą składników. Wysmarować keksówkę (30 x 11 x 7,5 cm) tłuszczem. Wstawić do piekarnika na 180°C. Piec około 20 minut. Pod koniec pieczenia przykryć kaszę folią aluminiową aby nie wysychała z wierzchu. Można podawać na ciepło i zimno.





KNEDLE ZE ŚLIWKAMI

SKŁADNIKI:

- 0,5 kg mąki
- 4 duże ugotowane ziemniaki
- jajko
- 20 sztuk śliwek
- sól

Ziemniaki umyć i ugotować. Schłodzone ziemniaki przepuścić przez praskę, wymieszać z jajkiem, mąką i szczyptą soli. Zagnieść ciasto, rozwałkować i okrągłą wykrawaczką lub szklanką wycinać kółka. Włożyć śliwki bez pestek i zakleić. Gotować około 5 minut od wypłynięcia knedli. Po odcedzeniu polać śmietaną z cukrem.





KISZKA ZIEMNIACZANA Z SURÓWKĄ Z BIAŁEJ KAPUSTY

SKŁADNIKI:

Kiszka ziemniaczana:

- 2 cebule
- 600 g starych surowych ziemniaków
- 150 g boczku wędzonego
- 2 ząbki czosnku
- łyżeczka suszonego majeranku
- łyżeczka pieprzu ziołowego
- 2 łyżki palonej kaszy gryczanej
- flak wieprzowy
- sól
- grubo mielony pieprz

Surówka z białej kapusty:

- pół główki młodej kapusty
- 2 duże marchewki
- pęczek szczypiorku
- pęczek świeżego koperku
- cukier
- sok z cytryny
- olej rzepakowy tłoczony na zimno
- sól
- pieprz

Kiszka ziemniaczana: Wypłukać jelita. Ziemniaki zetrzeć na tarce i odcisnąć wodę. Boczek i cebulę pokroić w kostkę i zrumienić na patelni. Do startych, surowych ziemniaków dorzucić posiekany drobno czosnek, suszony majeranek, pieprz ziołowy i czarny, sól, boczek z cebulą, kaszę gryczaną i wszystko dokładnie wyrobić. Taką masą nabić jelita do $\frac{3}{4}$ objętości. Zbyt ciasno nabite jelita pękają podczas pieczenia. Nabite kiszki podzielić na 20 - 25 cm kielbaski i każdą z nich przekłuć wykałaczką w kilku miejscach. Kiszki ułożyć na blasze wyłożonej folią aluminiową lub grillu i piec ok. 2 godz. w temp. 180°C, aż dostanie rumieńców. W połowie pieczenia odwrócić, żeby zarumieniła się też z drugiej strony.

Surówka: Kapustę drobno posiekać. Marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Całość wrzucić do jednej miski, posolić i odstawić na ok. 15 min., następnie odcisnąć nadmiar płynów, dodać olej. Koperkę i szczypiorek posiekać, dodać do kapusty. Doprawić cukrem, solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny.





PRZYSMAK LUBORZYCKI

SKŁADNIKI:

- ok. 1,5 kg łopatki wieprzowej
- 2 jajka
- 3 ząbki czosnku
- 2 cebule
- 2 - 3 łyżki smalcu
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżka chrzanu
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka pieprzu
- ulubione zioła do smaku np. pietruszka, majeranek

Do „nadzienia”:

- 6 ugotowanych jajek na półtwardo
- 2 ugotowane marchewki
- 20 dag pieczarek usmażonych z cebulką

Mięso zmielić na maszynce o drobnych oczkach. Cebule i czosnek drobno posiekać i zeszklić na smalcu. W misce umieścić mięso, cebulkę z czosnkiem, 2 surowe jajka, przyprawy i zioła - wszystko dokładnie wyrobić ręką (dostyc długo - kilka minut). Przygotować foremki 2 szt. 30 cm x 10 cm: posmarować smalcem i wysypać bułką tartą. Na spód foremek ułożyć warstwę mięsa – ok. $\frac{1}{4}$ wysokości foremki, następnie według uznania: do jednej np. ugotowane jajka, przykryć bardzo dokładnie warstwą mięsa tak, aby nie było pustych przestrzeni w foremce. Do pozostałej części mięsa dołożyć pieczarki i postępować jak wyżej. Marchewką pokroić w słupki i wkładać do środka. Wierzch posmarować musztardą i piec w piekarniku góra - dół ok. 1 godziny w temperaturze 180°C. Przysmak można podawać na ciepło, do obiadu z dowolnym sosem np. chrzanowym, lub na zimno np. z sosem czosnkowo-koperkowym na jogurcie.





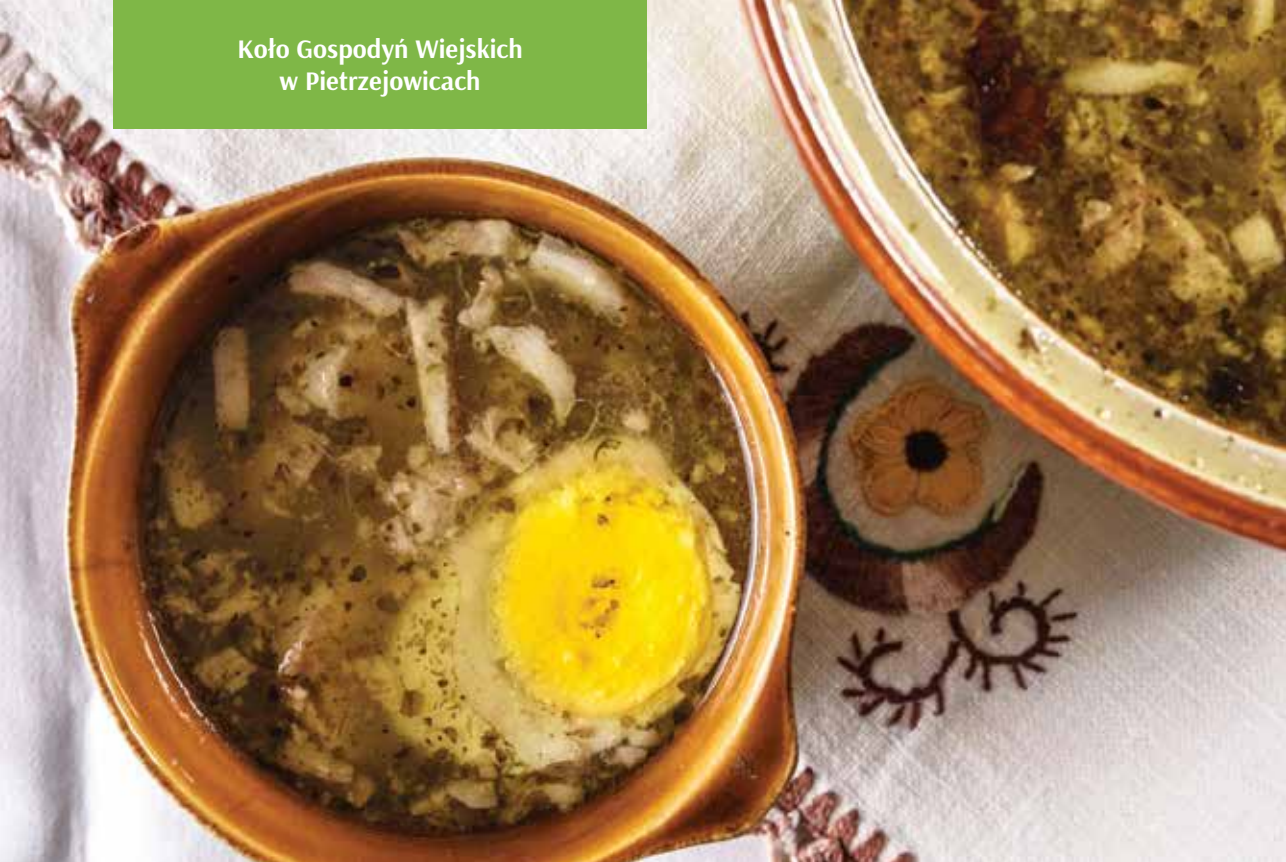
ŁUCZYCKI SCHAB POD PIERZYNKĄ

SKŁADNIKI:

- 5 szt. schabu (kotlet) wieprzowego
- 7 dużych ziemniaków
- 20 dag sera mozzarella
- 6 plasterów boczku
- 0,5 l napoju gazowanego Fanta
- pęczek młodej cebulki
- 2 ząbki czosnku
- przyprawy do smaku:
 - sól
 - pieprz
 - papryka słodka i ostra
 - suszone pomidory

Schab delikatnie rozbić, naciąć w szachownicę, popieprzyć i posolić do smaku. Tak przygotowany schab włożyć do naczynia i zalać napojem gazowanym Fantą, odstawić na 30 minut. Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie, po ugotowaniu odcedzić z wody i ugnieść dodając przyprawy, posiekaną drobno cebulkę, suszone pomidory i starty ser mozzarella. W naczyniu żaroodpornym ułożyć kotlety, przykryć przygotowaną masą i wstawić do piekarnika na 30 minut w temperaturze 180°C. Gotowe kotlety można podać z surówką.





PIETRZEJOWICKI PITUCH

SKŁADNIKI (30 sztuk):

- 1 kg boczku wędzonego
- 1 kg karkówki pieczonej
- 1 litr zakwasu na żurek
- 1 kg ziemniaków
- kielbasa biała
- 15 jajek
- wywar z warzyw:
 - 2 cebule
 - 4 marchewki
 - 4 pietruszki
 - ½ niedużego selera
- 5 liści laurowych
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 3 - 4 ząbki czosnku
- majeranek
- sól
- pieprz
- przyprawa uniwersalna w płynie
- woda

Do garnka wrzucić jarzyny, dodać przyprawę, zagotować. Do wywaru wrzucić pokrojone w kosteczkę ziemniaki i gotować do miękkości, dodać do tego upieczoną, pokrojoną w drobne słupki karkówkę. Boczek pokroić w kostkę i przesmażyć na patelni z drobno pokrojoną w kostkę cebulą. Dodać to do wywaru, zagotować. Wlać zakwas, znowu zagotować. Dodać drobno posiekany czosnek, doprawić do smaku. Podawać z jajkiem i ugotowaną białą kielbasą.





BIGOS SKRZESZOWICKI

SKŁADNIKI:

- 2 kg kapusty kiszonej
- 1 kg posiekanej kapusty białej
- 1 i ½ kg wędlin (boczek, kielbasa)
- 2 l wywaru z mięsa
- 3 łyżki smalcu
- 2 łyżki mąki
- 3 cebule
- 2 dag grzybów suszonych
- 5 dag śliwek suszonych
- marchewka
- pietruszka
- liść selera
- kawałek pora
- liść laurowy
- ziele angielskie
- pieprz
- sól
- ½ szklanki czerwonego wytrawnego wina

Kapustę kiszoną zalać wywarem i gotować, dodając przesmażoną cebulę oraz wędlinę pokrojoną w kostkę i przesmażoną na smalcu. Podgotowane grzyby pokroić w kostkę i dodać do bigosu wraz z wodą, w której się gotowały. Białą kapustę posiekać, lekko posolić i ugnieść. Zalać wrzątkiem, po 10 min odcedzić na sicie. Kapustę oraz starte jarzyny gotować do miękkości i dodać do kapusty kiszonej. Gotować na wolnym ogniu około 2 godziny. Pod koniec gotowania dodać wino. Przyprawić do smaku.





RWANY CHLEB Z MASŁEM ZIOŁOWO-CEBULOWYM

SKŁADNIKI:

Chleb:

- 600 g mąki
- 300 ml wody letniej
- 42 g drożdży świeżych
- ½ łyżeczki cukru
- 2 łyżeczki soli
- 50 ml oliwy z oliwek

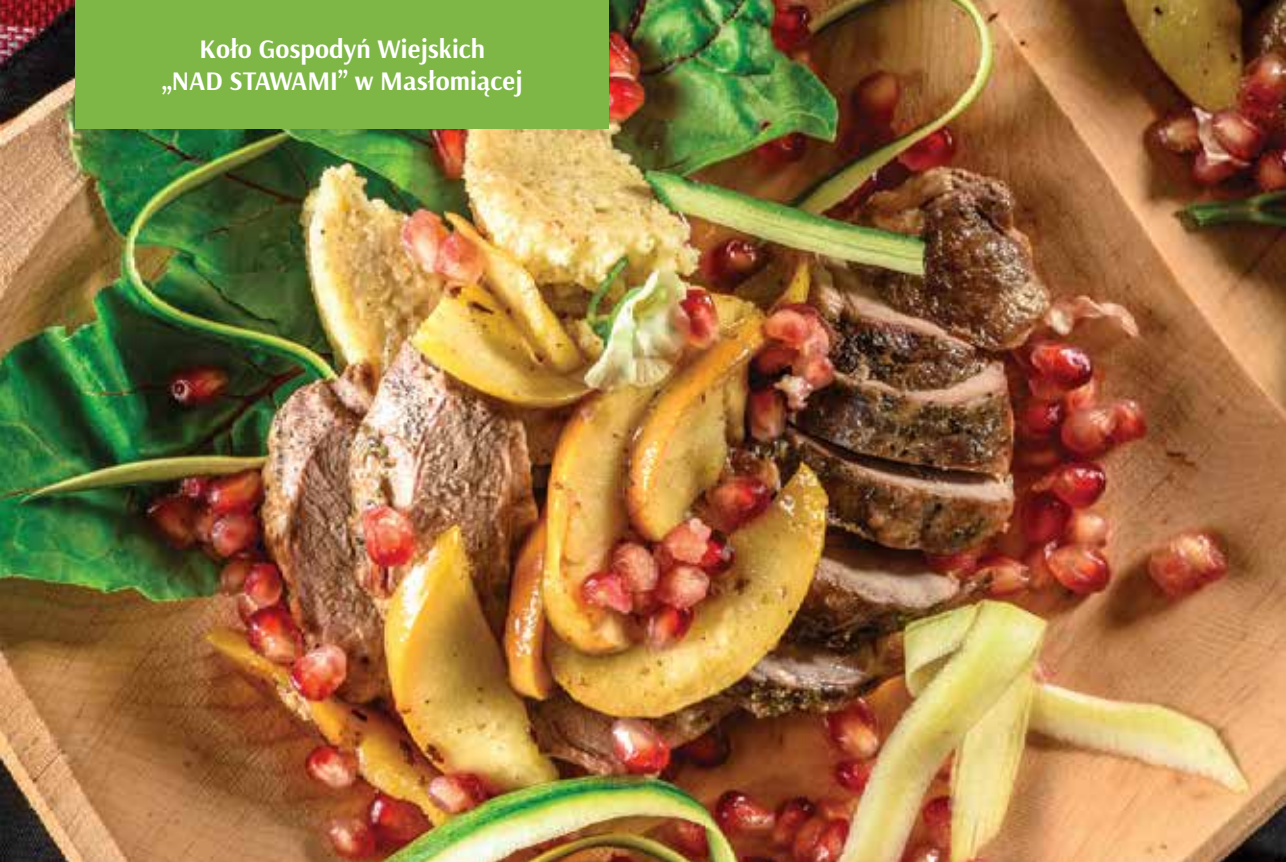
Masło ziołowo-cebulowe:

- 1 szalotka
- 1 cebula czerwona lub biała
- 4 ząbki czosnku lub więcej
- 3 gałązki bazylii
- 6 gałązek natki pietruszki
- 5 gałązek tymianku lub łyżeczka suszonego
- 2 łyżeczki suszonego oregano
- 100 g masła miękkiego
- 1 łyżeczka musztardy
- 30 ml oliwy z oliwek
- ¼ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki soli

Chleb: Wszystkie składniki na ciasto zagnieść na posypanej mąką stolnicy. Kolejno rozwałkować ciasto na wielkość blachy do pieczenia, posmarować masłem ziołowo-cebulowym i pokroić na pasy o szerokości formy keksowej. Okrągłą formę do pieczenia lub keksówkę wyłożyć papierem do pieczenia. Pasy ciasta złożyć w harmonijkę i jeden obok drugiego umieścić w formie. Całość odstawić w ciepłe miejsce pod przykryciem na około 20 minut, a w tym czasie rozgrzać piekarnik na 200°C. Chleb przed włożeniem do piekarnika można posmarować mlekiem lub śmietaną. Piec 25 minut.

Masło ziołowo-cebulowe: Świeże zioła posiekać, dodać pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek. Następnie dodać oregano, masło, musztardę, oliwę, pieprz i sól. Wszystko dobrze wymieszać i odstawić.





PIERSI Z KACZKI Z KASZĄ JAGLANĄ I GRANATEM

SKŁADNIKI:

- 4 piersi z kaczki
- 2 łyżki masła klarowanego
- 2 jabłka
- szczypta brązowego cukru
- szczypta cynamonu
- szczypta imbiru
- garść pestek granatu
- sól
- pieprz

Kaczkę umyć, osuszyć, naciąć skórę w kratkę, natrzeć solą i pieprzem. Przełożyć na zimną patelnię (skórką na patelnię). Smażyć około 15 minut. Przewrócić na drugą stronę i smażyć kilka minut. Dodać masło. Przełożyć mięso do naczynia żaroodpornego. Zapiekać 20 minut w temperaturze 180°C. Pod koniec dodać jabłka. Kaszę opłukać w gorącej wodzie. Gotować 15 minut w 2 ½ szklanki osolonej wody. Po ugotowaniu wsypać cukier, cynamon, imbir. Wymieszać. Podawać piersi z kaszą. Na koniec posypać piersi pestkami granatu.





PIZZA OGRODOWA CALZONE

SKŁADNIKI:

- 2 sztuki ciasta gotowego na pizzę
- 100 ml sosu pomidorowego
- 1 kulka mozzarelli + 80 g startej mozzarelli
- 100 g pieczarek
- 3 plastry szynki
- 1 plasterek szynki peklowanej

Do dekoracji:

- tymianek
- pomidor koktajlowy
- czosnek
- cukinia
- papryka
- czerwona cebula
- szczypiorek
- aromatyczne zioła

Na stolnicy lub macie silikonowej rozwinąć ciasto, na nie nałożyć drugie. Ciasto rozwałkować formując ował. Połówkę ciasta pozostawić do dekorowania, więc na $\frac{1}{4}$ ciasta w połowie posmarować sosem pozostawiając margines, by później skleić ciasto. Na sos posypać startą mozzarellę, pieczarki pokrojone w ósemki, szynkę i kulkę mozzarellę porozrywaną na kawałki. Posypać ziołami według własnego smaku (bazylia, oregano i zioła prowansalskie). Przykryć mniejszą częścią ciasta i dobrze przycisnąć aby się skleilo, pozostałą połowę ciasta pokroić w cienkie paski do miejsca sklejenia ciasta z nadzieniem, na połowie pasków położyć paski szynki peklowanej i zwinąć w rulonik, założyć dwa warkoczki w dowolnym miejscu układając na pierogu. Dekorować warzywami, tworząc własną kompozycję. Piec w 200°C góra, dół przez 45 minut.





CHAŁKA Z KRUSZONKĄ

SKŁADNIKI:

Chalka:

- 2 jajka (w tym jedno jajko roztrzepane do posmarowania chalki)
- 2 żółtka
- 100 g masła pokrojonego na kawałki
- 50 g cukru
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 40 g świeżych drożdży pokruszonych
- 150 g mleka
- 500 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli

Kruszonka:

- 30 g mąki pszennej lub krupczatki
- 20 g cukru
- 25 g masła pokrojonego na kawałki

Chalka: Do naczynia wbić 1 jajko, dodać żółtka, masło, cukier, cukier waniliowy, drożdże, lekko podgrzane mleko. Dodać mąkę i sól – wyrobić ciasto i pozostawić na 30 minut do wyrośnięcia.

Wyrośnięte ciasto wyłożyć na blat, podzielić na 2 części. Z pierwszej uformować trzy równe waleczki (długość około 20 cm) następnie zapieść z nich warkocz. Tak samo zrobić z drugą częścią. Odstawić do wyrośnięcia na 15 minut, na blasze wyłożonej papierem. Przygotować kruszonkę. Mąkę, cukier, masło – zmiksować i schować do lodówki. Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Chalki posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać kruszonką. Piec 20 - 25 minut do momentu aż będą złotobrązowe.





ZAGÓRZYCKIE JABŁUSZKA

SKŁADNIKI (20 sztuk):

Ciasto kruche:

- 440 g mąki pszennej
- 200 g masła
- 200 g cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 jajka
- szczypta soli

Nadzenie:

- 4 jabłka
- 40 g masła
- 40 g cukru
- 2 łyżeczki cynamonu

Dodatkowo: cukier puder

Do pojemnika wsypać mąkę, proszek do pieczenia, cukier oraz masło pokrojone w kostkę. Całość zmiksować do uzyskania kruszonki. Dodać jajko i szczyptę soli. Kontynuować wyrabianie ciasta. Z ciasta uformować kulę, owinąć folią spożywczą, następnie schłodzić w lodówce na czas ok. 1 godz. W międzyczasie przygotować nadzienie. Obrane jabłka pokroić w drobną kostkę. Wrzucić do garnuszka razem z masłem, cukrem i cynamonem. Dusić na małym ogniu do miękkości, ok. 10 - 15 min., mieszając od czasu do czasu. Odstawić do wystygnięcia. Piekarnik rozgrzać do temp. 180°C. Ciasto rozwałkować na stolnicy oprószonej mąką. Z ciasta wykrawać 20 ciasteczek w kształcie jabłka. Ciasteczka ułożyć na formie wyłożonej papierem do pieczenia. Na środek wyłożyć po łyżeczce nadzienia, pozostawiając wolne brzegi. Nadzienie przykryć pozostałym ciastem, delikatnie dociskając brzegi ciasteczek, aby nadzienie nie wypłynęło w czasie pieczenia. Piec ok. 15 - 20 min. do uzyskania złotego koloru. Upieczzone ciasteczka odstawić do wystygnięcia. Na koniec oprószyć cukrem pudrem.





ZALEWAJKA

SKŁADNIKI:

- 2 kg ziemniaków
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- liście lubczyku
- 4 liście laurowe
- kilka ziaren ziela angielskiego
- ½ szkl. śmietany słodkiej 18% lub 30%
- sól, wegeta, pieprz
- smalec albo pokrojony boczek
- ½ cebuli
- koperek

Zakwas:

- 8 pełnych łyżek mąki żytniej razowej z otrębami
- 5 - 6 ziaren ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- 3 ząbki czosnku

Obrane ziemniaki pokroić w kostkę, marchew i pietruszkę w ćwierć plasterki, seler i lubczyk włożyć niekrojone. Warzywa zalać wodą do wys. ok. 2 cm powyżej ziemniaków, dodać liście i ziele angielskie, przyprawić do smaku (pieprz wsypać po ugotowaniu!) i gotować do miękkości. Na smalcu usmażyć pokrojoną cebulę, dość mocno przypiekając. Do gotowanych warzyw wlać połowę przecedzonego zakwasu. Zagotować. Dodać pieprz, okrasić słodką śmietanką i przysmażoną cebulką, posypać świeżym koperkiem. Żurek może być odstany, bez mąki, ale jeśli lubimy gęściejszą zupę to razem z zakwasem trzeba wlać część zawiesiny.

Zakwas: Do 2l słoika włożyć: 8 pełnych łyżek mąki żytniej razowej z otrębami, 5 - 6 ziaren ziela angielskiego, 3 liście laurowe, 3 ząbki czosnku. Wszystko zalać ½ litra przegotowanej, zimnej wody. Odstawić w nienasłonecznione miejsce na 5 - 7 dni. Przykryć ściereczką. Długość kiszenia zależy od temp. otoczenia. Po ukiszeniu przelać przez sitko, otręby wyrzucić, a płyn zlać do butelki (na dnie ustanie się zawiesina z mąki). Przechowywać w lodówce do około 14 dni.





PASZTET Z SELERA

SKŁADNIKI:

- 1,5 kg selera startego na grubych oczkach tarła
- 1 średnia marchewka starta na grubych oczkach tarła
- 3 średnie cebule poszatkowane
- 3 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę
- 4 żółtka
- 3 łyżki masła lub innego tłuszczu
- 1,5 szklanki bułki tartej lub płatków owsianych
- majeranek
- kminek
- pieprz cytrynowy/czarny
- sól
- gałka muszkatołowa
- 2 foremki 22 cm x 11 cm aluminiowe

Selera, marchewkę, cebulę, oraz czosnek włożyć do garnka, wlać szklankę wody i dusić około 30 - 40 min. Po lekkim przestudzeniu masy dodać 4 żółtka (białka ubić na pianę i na końcu dodać do gotowej masy pasztetowej), masło lub inny tłuszcz, bułkę tartą lub płatki owsiane (opcjonalnie kasza manna). Przyprawy: pieprz cytrynowy lub czarny, sól, gałka muszkatołowa, majeranek, kminek ewentualnie inne przyprawy według gustów. Wszystkie te składniki wymieszać, wyłożyć na wysmarowane tłuszczem i posypane otrębami foremki. Piekarnik rozgrzać do 180°C wkładamy pojemnik z wodą i foremki z pasztetem. Pieczemy góra, dół około 1 godz.





ZUPA POSPUŁKA NA ŻURKU

SKŁADNIKI (ok. 4l zupy):

- 1 kość (nieduża) wieprzowa
- 1 szkl. piechoty żółtej lub fasolki czerwonej drobnej
- 1 szkl. kaszy pęczak
- 8 średnich ziemniaków pokrojonych w kostkę
- 30 dag słoniny
- 20 dag boczku wędzonego
- 2 cebule
- 0,5l żuru (najlepiej domowy)
- pieprz
- sól
- czosnek
- szczypiorek

Z kości ugotować wywar. Słoninę, boczek i cebulę wytopić (powstanie tradycyjny smalec ze skwarkami) można dodać odrobinę majeranku. Pozostałe składniki gotować każde osobno. Następnie przełożyć do garnka z wywarem, wlać żur, doprawić pieprzem, solą, czosnkiem oraz na końcu omastą (czyli powstałym smalcem). Zupa może być podana jako danie postne wtedy wywar robi się warzywny i oczywiście bez omasty.





GOLONKO W KAPUŚCIE

SKŁADNIKI:

Kapusta:

- 1 kg kapusty kiszonej
- 0,5 kg boczku wędzonego
- 2 cebule
- 0,3 kg słoniny
- 2 łyżki mąki
- kminek
- liście laurowe
- ziele angielskie,
- sól
- pieprz
- Vegeta
- Maggi
- pokrojony koperk

Golonko:

- 2 golonka przednie
- 1 szklanka oleju roślinnego/oliwa z oliwek
- pieprz
- sól
- czerwona papryka słodka
- 1,5 łyżki miodu
- 1 szklanka piwa

Kapusta: Ugotować kapustę kiszoną, dodać liście laurowe, kminek i ziele angielskie. Po ugotowaniu odcedzić i odstawić. Na patelni podsmażyć boczki i słoninę pokrojoną w kostkę. Gdy skwarki uzyskają złocisty kolor dodać cebulę pokrojoną w kostkę. Wszystko dusić, aż cebula będzie miała złocisty kolor, na końcu dodać mąkę i zrobić zasmażkę. Zasmażkę dodać do kapusty i doprowadzić do wrzenia. Na końcu dodać część koperku i doprawić Vegetą, pieprzem, solą i Maggi do smaku. Dokładnie wymieszać.

Golonko: Z golonek wyjąć kości i pokroić na mniejsze. Zrobić marynatę: olej i przyprawy wymieszać w misce, włożyć golonka i zostawić na 24 godziny. Następnie zawinąć w folię i piec w piekarniku w temp. 130°C przez 1 godz. Odwinąć z folii, włożyć do naczynia żaroodpornego, zalać piwem z miodem i dalej piec w temp. 130°C przez kolejną godzinę.

Na półmisek wykładamy kapustę, na niej układamy golonka, posypujemy wszystko pozostałym koperkiem.





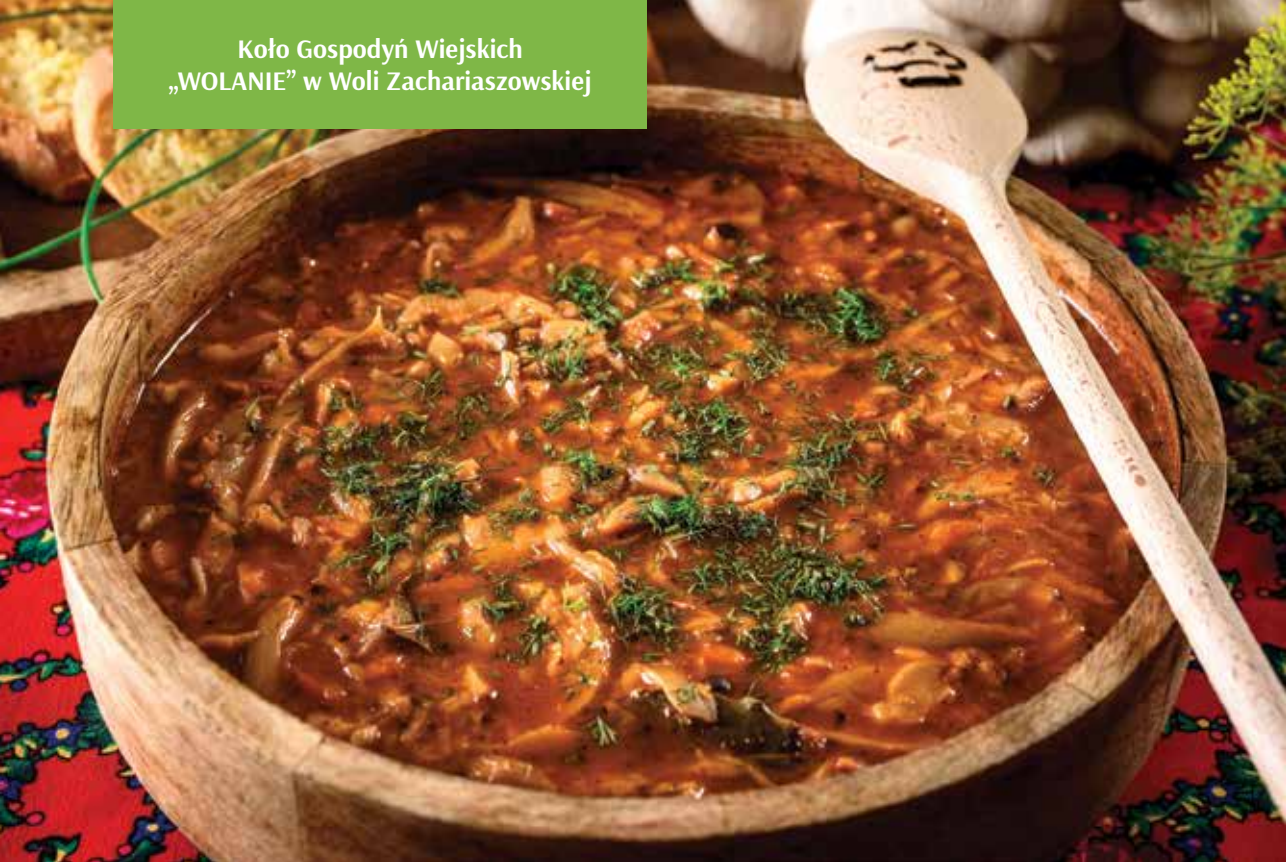
FASOLA JAŚ W SOSIE ŚMIETANOWYM

SKŁADNIKI:

- 1 kg świeżego jaśka
- 0,5 kg cebuli
- 100 g masła
- 0,5 l kwaśnej śmietany
- sól
- pieprz

Fasolę wypłukać i zalać wodą dodać pół łyżeczki soli i gotować. Cebulę obrać i pokroić w krążki, zeszklić na patelni na maśle. Po ugotowaniu fasoli i odparowaniu wody dodać przygotowaną cebulę, jeśli będzie trzeba dosolić i dodać szczyptę pieprzu do smaku. Dodać śmietanę i zagotować wszystko razem.





ZUPA Z BOCZNIAKÓW

SKŁADNIKI (2 porcje):

- 0,5 kg boczników
- 1 marchewka
- 1 mała pietruszka
- 0,5 litra bulionu
- 1 cebula
- 3 łyżki oliwy
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1 czubata łyżeczka mąki
- przyprawy:
 - sól
 - pieprz
 - listek laurowy
 - 2 łyżeczki majeranku
 - 0,5 łyżeczki słodkiej papryki
 - 1/3 łyżeczki ostrej papryki
 - szczypta gałki muszkatołowej
 - szczypta imbiru

Boczniki optukać, osuszyć i pokroić na paseczki. Marchewkę oraz pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce o większych oczkach. Włożyć do garnka z dodatkiem 1 łyżki oliwy. Mieszając smażyć przez około 2 min. Dodać boczniki i wymieszać. Wlać bulion i zagotować, dodać listek laurowy, paprykę słodką i ostrą, gałkę, imbir oraz sól i pieprz do smaku. Gotować przez około 5 min. W międzyczasie obrać cebulę i pokroić w kosteczkę. Włożyć na patelnię z 2 łyżkami oliwy i zeszklić ją od czasu do czasu mieszając, przez około 7 min. Na koniec dodać obrany i starty czosnek oraz majeranek, wymieszać i podgrzać, odstawić z ognia. Do gotujących się boczników dodać koncentrat pomidorowy oraz zeszkloną cebulę. Na patelnię po cebuli wysypać mąkę i mieszając drewnianą łyżką podsmażać ją przez chwilę aż będzie lekko brązowa. Następnie dolewać stopniowo wywar z boczników i mieszać aż składniki się połączą. Przeleć do garnka z bocznikami, wymieszać i zagotować. Posypać posiekaną natką i podawać z pieczywem.





GOŁĄBKI Z BRZOZÓWKI

SKŁADNIKI:

- 1 główka kapusty włoskiej
- 2 cebule
- 2 woreczki kaszy jęczmiennej
- 2 woreczki ryżu
- pół kilograma fasoli „Jaś”
- bulion
- sól
- czarny pieprz

Do dużego garnka wlać wodę lekko posolić i zagotować. Do gotującej się wody włożyć całą kapustę. Przykryć i gotować około 12 min. Następnie wyjąć z garnka i osuszyć. W międzyczasie zagotować kaszę i ryż. Fasolę ugotować tak aby się nie rozleciała. Cebulę zeszklić na smalcu. Wszystko połączyć, doprawić do smaku. Nakładać na liście kapusty i zawijać gołąbki, zalać bulionem i dusić. Można podawać z sosem grzybowym lub pomidorowym.





PLACKI Z CUKINII Z ŻÓŁTYM SEREM

SKŁADNIKI:

Placki:

- 1 kg cukinii
- 1 duża cebula
- 6 łyżek startego żółtego sera
- 2 łyżki majonezu
- 4 jajka
- 8 łyżek mąki pszennej
- sól
- pieprz
- 1 łyżka przyprawy do ziemniaków

Sos:

- 6 ogórków w musztardzie lub w zalewie chili
- garść posiekanego szczypiorku
- 2 łyżki zalewy z ogórków
- 2 czubate łyżki majonezu
- łyżka ketchupu lub salsy chili

Placki: Cukinie ze skórką zetrzeć na tarce (bez pestek) na grube wiórki i odcisnąć dokładnie z nadmiaru wody, cebulę drobno posiekać. Warzywa przełożyć do dużej miski i dodać jajka, mąkę, majonez, ser żółty, doprawić solą, pieprzem i przyprawą do ziemniaków. Smażyć niewielkie placuszki na odrobinie oleju na rozgrzanej patelni z dwóch stron na rumiany kolor. Odsączyć na ręczniku papierowym, z nadmiaru tłuszczu. Przygotować sos.

Sos: Ogórki pokroić drobno i dodać do miski z pozostałymi składnikami, wymieszać. Polać placki.





FLACZKI

SKŁADNIKI:

- 1 kg flaków wołowych (krojonych)
- 2 średnie marchewki
- 1 cebula
- kawałek selera
- sól
- pieprz
- Vegeta do smaku
- 4 - 5 ziaren ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- 1 - 2 łyżki majeranku
- 0,5 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1 łyżka smalcu
- 1 łyżka mąki

Flaki kilkakrotnie dokładnie wypłukać. Zalać wodą. Zagotować. Wodę odlać, zalać ponownie wodą dodać marchew, pietruszkę, selera wszystko starte na tarce o dużych oczkach, dodać ziele angielskie i liść laurowy - gotować na wolnym ogniu. Cebulę zeszklić na złoty kolor dodać do całości. Gotować około 50 minut (sprawdzić czy flaczki są miękkie) jeśli nie - gotować jeszcze chwilę. Uważać by nie rozgotować. Z mąki i smalcu zrobić zasmażkę i zagaęścić nią zupę, na koniec dodać gałkę muszkatołową i majeranek. Całość chwilę pogotować podawać z pieczywem.





DROŻDŻÓWKA Z BORÓWKAMI I KRUSZONKĄ

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 0,5 kg mąki pszennej
- 50 g świeżych drożdży
- 4 jajka
- 100 g masła
- 2 łyżki cukru
- 200 ml ciepłego mleka
- 1 łyżeczka soli
- 1 cukier waniliowy
- 1 litr borówek + 4 białka + kisiel (wedle uznania)

Posypka:

- 250 g mąki pszennej
- 2 łyżki cukru pudru
- 150 g miękkiego masła/margaryny
- 1 jajko

Zacyn: 2 łyżki mąki, ½ szklanki ciepłego mleka i 50 g drożdży.

Do 0,5 kg mąki dodać pół kostki masła/margaryny, 4 żółtka, cukier waniliowy, olejek pomarańczowy lub cytrynowy, szczypta soli wymieszaj to wszystko dokładnie, aż będzie odchodziło od rąk i zostaw w misce na 30 min. pod ściereczką. Rozwałkuj i włóż na brytfankę, na ciasto nałóż borówki. Następnie ubij 4 białka, dodaj 2 łyżki cukru i kisiel. Potem wylej masę na borówki.

Kruszonka: Kruszonkę wyrobić ręką na dosyć twardą masę i dać ją do lodówki na max 30 min, aby stwardniała i potem zetrzeć na tarce o dużych oczkach na borówki. Wstawić piekarnik na 180°C i piec do 50 min. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.





STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „PUSZCZA KOZIENICKA”

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Puszcza Kozienicka” powstało w 2008 roku. Swoim zasięgiem obejmuje siedem gmin, wchodzących w skład powiatu kozienickiego: Kozienice, Magnuszew, Grabów nad Pilicą, Głowaczów, Garbatkę – Letnisko, Sieciechów oraz Gniewoszów.

Od ponad 10 lat skupiamy swoją uwagę i zaangażowanie na budowaniu marki produktów lokalnych, tradycyjnych i regionalnych Ziemi Kozienickiej oraz województwa mazowieckiego. Zarówno w poprzednim okresie programowania (PROW 2007 - 2013), jak i w obecnym podejmowaliśmy szereg działań, aby wiedza o produktach lokalnych, tradycji, kulturze oraz dziedzictwie kulinarnym regionu dotarła do jak najszerszej grupy odbiorców. W ramach statutu stowarzyszenia oraz utworzonej w 2015 roku marki „Smaki Ziemi Kozienickiej”, zrealizowaliśmy szereg różnorodnych projektów komplementarnych, służących promocji produktów lokalnych: warsztaty kulinarne dla dzieci i dorosłych, wizyty studyjne na szlakach kulinarnych polskich i zagranicznych, wydawnictwa promocyjne, imprezy promocyjne, szkolenia i konferencje. Od 2015 roku prowadzimy konkurs Regionalny Znak Jakości, który ma na celu promocję zasobów Ziemi Kozienickiej. Stworzyliśmy również pierwszą w Polsce regionalną grę planszową traktującą o lokalnych produktach i potrawach pn. „Kucharz regionalny”.

Przygotowujemy ponadto dokumentację dotyczącą wpisu członków do Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze oraz produktów na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. W konsekwencji do dnia dzisiejszego zarejestrowaliśmy 6 produktów na liście ministerialnej.

Aby móc przybliżyć Państwu bogactwo naszego regionu w 2020 roku stworzyliśmy Szlak Kulinarny „Smaki Ziemi Kozienickiej” oraz utworzyliśmy we współpracy z przedsiębiorcami i producentami sklepik z produktami lokalnymi - „Kozienicką półeczkę”. W tym samym roku powstał również profil na Facebooku - „Smaki Ziemi Kozienickiej”, który ma za zadanie promować dziedzictwo kulinarne Ziemi Kozienickiej, lokalnych producentów, jak również szlak kulinarny. W ramach współpracy z samorządami, producentami produktów lokalnych, stowarzyszeniami oraz Kołami Gospodyń Wiejskich organizujemy corocznie imprezę promującą lokalne kulinaria - Przegląd Kół Gospodyń Wiejskich Ziemi Kozienickiej.

Zapraszamy serdecznie do odkrywania Ziemi Kozienickiej od kuchni. Do posmakowania naszego kulinarnego dziedzictwa.

Zarząd oraz biuro
Stowarzyszenia LGD „Puszcza Kozienicka”



SCHAB W SOSIE KURKOWYM

SKŁADNIKI:

- 1,5 kg schabu

Zalewa:

- 2 litry wody
- 1/3 szklanki grubej soli
- 1 łyżka cukru
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka majeranku
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego i ziołowego
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- 7 zmiążdżonych ząbków czosnku

Sos kurkowy:

- 250 g kurek
- 1 - 2 łyżki oleju
- 1/2 cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka masła
- 200 ml śmietany 18%
- 1 łyżka posiekanego koperku
- szczypta kurkumy
- sól i pieprz

Schab i zalewa: Wszystkie składniki zalewy zagotować i odstawić do wystygnięcia. Schab włożyć do zimnej zalewy i odstawić na 12 godzin, a następnie zagotować w zalewie. Gotować na wolnym ogniu około 1 godzinę. Schab pokroić w plastry. Podawać z sosem kurkowym.

Sos kurkowy: Kurki oczyścić, opłukać i osuszyć. Większe grzyby pokroić. Cebulkę pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni. Dodać drobno starty czosnek i chwilę podsmażyć. Dodać masło i po jego roztopieniu wrzucić kurki. Smażyć 5 minut, co chwilę mieszając. Doprawić solą i pieprzem. Wlać śmietankę i zagotować. Dodać kurkę. Gotować przez 3 minuty. W międzyczasie dodać posiekany koperk.





ZAWIJOKI

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 0,5 kg mąki
- 1 jajko
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka oleju
- około 1 szklanki letniej wody

Farsz:

- 1 kg ziemniaków
- 1 większa cebula lub 2 średnie
- 0,5 kg boczku
- 0,5 kostki smalcu
- sól
- pieprz

Ciasto: Z podanych produktów zagnieść ciasto. Ciasto podzielić na porcje. Każdy kawałek rozwałkować na podłużne placki.

Farsz: Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce (jak na placki ziemniaczane) i podsmażyć na smalcu, aż farsz się zeszkli. Cebulę i boczek pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na smalcu. Dodać do ziemniaków (zostać część do polania Zawijoków). Wszystko razem wymieszać. Dodać sól i pieprz do smaku. Gotowy farsz, lekko przestudzony rozkładać na rozwałkowane, podłużne placki i zawijać jak makowiec. Następnie pokroić na małe, około 2 cm kromki, które należy obtoczyć w mące i wrzucić na gotującą wodę. Gotować aż do wypłynięcia. Zawijoki podawać z podsmażonym boczkiem z cebulką. Jeśli Zawijoki zostaną na drugi dzień można je odsmażyć na tłuszczu.





TORCIK JABŁKOWY NA ZIMNO

SKŁADNIKI:

- 2 serki homogenizowane
- ½ galaretki cytrynowej
- 2 - 3 jabłka
- 2 - 3 łyżki miodu
- 2 łyżki masła
- 3 - 4 łyżki likieru „Amaretto”
- 1 jabłko pokrojone w półplasterki
- ½ serka mascarpone
- 1 szklanka śmietany 30%
- mięta

Jabłka zetrzeć na tarce jarzynowce o średnich oczkach. Połączyć z serkami i galaretką rozpuszczoną w ¼ szklanki wody. Przełożyć do salatek lub foremek i schłodzić. Miód, masło, likier podgrzać, dodać pokrojone jabłko - karmelizować. Schłodzoną śmietaną ubić na sztywno, dodać ser mascarpone. Zimny deser udekorować bitą śmietaną, listkami mięty i karmelizowanymi jabłkami.





BUŁECZKI PIECZARKOWE Z BARSZCZYKIEM CZERWONYM

SKŁADNIKI:

Barszcz (przygotować jeden dzień wcześniej):

- 1,5 kg buraków
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- 1 cebula
- 1 jabłko
- 3 grzyby suszone
- 6 ząbków czosnku w łupinkach
- 3 łyżki majeranku
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 5 liści laurowych
- 1 łyżka octu
- 1 łyżka soli i 1 łyżeczka pieprzu

Bułeczki pieczarkowe:

- 8 bułek (najlepiej kajzerek)
- 0,5 kg pieczarek
- 15 dag sera żółtego
- 1 duża cebula
- 30 dag bułki tartej
- mleko
- 4 jajka
- 1 l oleju
- sól i pieprz

Barszcz: Buraki, włoszczyznę i cebulę obrać, pokroić (buraki w plastry). Jabłka wraz ze skórką pokroić w ćwiartki, usunąć gniazda nasienne. Warzywa i owoce przełożyć do garnka, zalać wodą. Dodać ocet, przyprawy, czosnek, grzyby. Doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć gaz i gotować przez około 1 godzinę. Gotowy barszcz pozostawić do wystygnięcia. Następnego dnia barszcz przecedzić. Podawać z gorącymi bułeczkami.

Bułeczki pieczarkowe: Bułki przekroić na pół, wydrążyć środki. Cebulę pokroić, pieczarki zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dusić na oleju, ostudzić. Dodać starty ser, doprawić. Farsz nałożyć do wydrążonych bułek. Bułki zanurzyć w mleku i zlepić jej brzegi (jak pierog). Następnie bułki obtoczyć w jajku i bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym, głębokim oleju z obydwu stron po około 2 minuty.





WYKWINTNA OMASTA ZE ŚLIWKAMI Z OGÓRKAMI MAŁOSOLNYMI PO CHMIELEWSKU

SKŁADNIKI:

Omasta ze śliwkami:

- 500 g słoniny
- 500 g boczku
- 2 duże cebule cukrówki
- 20 suszonych śliwek
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka majeranku
- sól
- pieprz

Ogórki małosolne po Chmielewsku:

- 3 kg ogórków polnych
- korzeń chrzanu oraz garść liści chrzanowych
- 2 główki czosnku (pokroić)
- garść kopru z baldachem
- 10 liści dębowych
- sól (czubata łyżka na litr wody)
- 10 liści laurowych
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 10 ziaren pieprzu

Omasta ze śliwkami: Słoninę i boczec pokroić w drobną kostkę. Smażyć w garnku na małym ogniu, często mieszając. Cebulę pokroić w drobną kostkę i wrzucić do garnka w momencie, kiedy skwarki zaczną się rumienić. Następnie dodać do topiącego się smalcu pokrojone śliwki, sól, pieprz i majeranek. Usmażoną omastę przelać do kamiennego garnka i odstawić w zimne miejsce.

Ogórki małosolne po Chmielewsku: Ogórki umyć, odciąć końce i układać w kamiennym garnku, przekładając warstwy przygotowanymi i pokrojonymi dodatkami. Na wierzchu umieścić koper i liście chrzanu. Wszystko zalać ciepłą, przegotowaną i osoloną wodą. Przykryć i odstawić na 3 dni (temperatura pokojowa). Po 3 dniach ogórki są gotowe do spożycia.





CHŁODNIK LITEWSKI

SKŁADNIKI:

- pęczek botwinki z większymi burakami
- 400 g kefiru, zsiadłego mleka lub jogurtu naturalnego
- 400 g śmietany 18%
- 2 łyżki posiekanego koperku i szczypiorku
- 2 małe ogórki gruntowe
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka octu

Opcjonalnie:

- jajka ugotowane na twardo
- ugotowane, młode ziemniaki

Botwinę odciąć i umyć. Buraczki obrać. Posiekać wszystko w drobną kostkę. Zagotować 0,5 l wody, wrzucić posiekane buraczki i grubsze łydźki. Gotować na umiarkowanym ogniu, pod przykryciem około 15 minut. Dodać posiekane liście i gotować jeszcze 5 minut. Ostudzić. Do ostudzonego wywaru dodać kefir/zsiadłe mleko/jogurt, śmietanę, szczypiorek, koperek oraz obranego i posiekanego w kostkę ogórka. Doprawić startym czosnkiem, solą, pieprzem i octem. Podawać z jajkami schłodzonymi w lodówce. Można podawać z młodymi ziemniaczkami, oraz zieleniną do dekoracji.





SYROP Z BLUSZCZYKU KURDYBANKA

SKŁADNIKI:

- 3 garście bluszczyku kurdybanka zebranego w słoneczny dzień
- 1 l wody zimnej
- 750 g cukru (zamiast cukru można użyć miodu)

Opcjonalnie:

- kilka lasek cynamonu lub wanilii
- sok z 1 małej cytryny

Do garnka wlać wodę i włożyć ziele bluszczyku. Zagotować i zmniejszyć ogień. Podgrzewać na wolnym ogniu około 15 minut. Wywar przecedzić, dodać cukier. Gotować, mieszając aż do rozpuszczenia cukru. Opcjonalnie dodać cynamon lub wanilię i sok z cytryny. Doprowadzić do wrzenia. Nie gotować. Gorący syrop przelać do wyparzonych, szklanych butelek lub słoików i zakręcić. Zakręcone naczynia ustawić na ściereczce/ ręczniku do góry dnem i nakryć. Pozostawić do wystygnięcia. Zażywać 3 - 4 razy dziennie po 1 - 2 łyżki dla wzmocnienia i oczyszczenia organizmu.





GOŁĄBKI TRADYCYJNE

SKŁADNIKI:

Gołąbki:

- 1 duża główka kapusty
- 1 kg łopatki wieprzowej
- 30 g podgardla
- 0,5 kg chudego boczku
- 10 plastrów słoniny
- 1 cebula
- 2 jajka
- 1 szklanka ryżu
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- sól
- pieprz

Sos pomidorowy:

- 1 koncentrat pomidorowy
- 1 śmietana 30% mała
- 3 łyżki mąki

Sos grzybowy:

- 2 cebule
- 0,5 kg mrożonych grzybów leśnych
- 1 śmietana 30% mała
- sól
- pieprz

Gołąbki: Główkę kapusty sparzyć i obrać z liści. Mięso zmielić. Ryż uparować. Cebulę pokroić w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać, wbić jajka, przyprawić solą i pieprzem do smaku, jeszcze raz dokładnie wymieszać. Mięso układać na liściach kapusty i zawiązać jak krokiety. Spód wyłożyć słoniną, ułożyć gołąbki, zalać osoloną wodą z zieleń i listkiem. Gotować przez 1,5 godziny.

Sos pomidorowy: Odlać część wywaru z gołąbków, dolożyć koncentrat pomidorowy, doprawić solą, pieprzem, zagęścić mąką, wlać śmietanę 30%, zagotować.

Sos grzybowy: Cebulę obrać i podsmażyć, dolożyć grzyby, dusić przez 15 minut. Przyprawić solą, pieprzem, zalać śmietaną, zagotować.





ZAWIJASY Z KURCZAKA

SKŁADNIKI:

- 10 udek kurczaka bez skóry i kości
- 150 - 200 g boczku wędzonego w plastrach
- 1 opakowanie suszonych śliwek
- przyprawa uniwersalna

Udka z kurczaka umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym. Oprószyć wewnętrzną część kurczaka przyprawą uniwersalną. Na każdej porcji mięsa ułożyć suszoną śliwkę. Mięso zawinąć. Całość owinąć plasterkiem boczku. Zawijasy ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Piekarnik nagrzać do temperatury 180°C. Piec około 1 godziny.





KLUSKI Z MIĘSEM

SKŁADNIKI:

Kluski:

- 1,5 kg ugotowanych ziemniaków
- 300 g skrobi ziemniaczanej
- 1 jajko

Farsz:

- 350 g łopatki wieprzowej
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- olej
- ziele angielskie
- liść laurowy
- sól
- pieprz

Dodatkowo: 1 cebula na okrasę, olej

Farsz: Łopatkę wieprzową, obraną marchewkę i pietruszkę umieścić w garnku. Dodać wodę oraz przyprawy. Mięso i warzywa ugotować, ostudzić i zmielić. Cebulę drobno pokroić, poddusić na oleju i dodać do mięsa.

Kluski: Ziemniaki ugotować, przestudzić i zmielić do miski. Nożem zarysować krzyż i wyjąć 1/4 porcję ziemniaków. W to miejsce wsypać skrobię ziemniaczaną. Dodać odłożoną porcję ziemniaków, wbić jajko i dokładnie wyrobić masę. Z masy formować kulki, spłaszczyć je w dłoniach. Na każdym placuszkę ułożyć farsz, zawinąć i uformować na kształt jajka. Na gotujący się wrzątek włożyć kluski. Po ich wypłynięciu na powierzchnię, gotować je 6 minut, wyłowić. Cebulę drobno pokroić i usmażyć na oleju, na złoty kolor. Kluski podawać okraszone podsmażoną cebulką.





Potrawa wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi

JAGLAKI

SKŁADNIKI:

Jaglaki:

- 1 główka kapusty
- 1 l bulionu warzywnego lub wywaru z parzenia kapusty
- 1,5 kg kapusty kiszzonej
- 0,5 kg surowej kaszy jaglanej
- 2 cebule
- 3 łyżeczki oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka miodu
- 1 jajko
- sól
- pieprz

Sos grzybowy:

- 0,5 kg świeżych lub suszonych grzybów
- 1 cebula
- 15 dag masła
- 125 ml tłustej śmietany
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- sól
- pieprz

Jaglaki: Kapustę zaparzyć we wrzącej wodzie. Zdjąć kolejno liście i zostawić do ostygnięcia. Gdy liście są zimne przekroić je na pół, wzdłuż nerwu, który należy usunąć. Przygotować farsz. W misce umieścić kapustę kiszoną i kaszę jaglaną. Dodać miód, olej, posiekaną cebulę i jajko. Doprawić. Do liści nakładać farsz, formując gołąbki w kształcie stożka. Jaglaki umieścić w garnku, zalać bulionem lub wywarem. Gotować do miękkości. Podawać z sosem grzybowym lub skwarkami.

Sos grzybowy: Pokroić grzyby. W przypadku grzybów suszonych należy je wcześniej namoczyć. Cebulę drobno pokroić, podsmażyć na masle. Dodać grzyby, liście laurowe i ziele angielskie. Dusić kilka minut. Dodać śmietanę i doprawić solą i pieprzem.





ZAWIJAŃCE Z MŁODĄ KAPUSTĄ I PIECZARKAMI

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 2,5 szklanki mleka
- 2 jajka
- szczypta soli
- 2 łyżki oleju rzepakowego + olej rzepakowy do smażenia

Farsz:

- 200 g pieczarek
- ½ główki młodej kapusty
- 1 biała cebula
- ½ pęczka posiekanego, zielonego koperku
- 20 g startego żółtego sera lub jajko
- sól
- pieprz

Dodatkowo: bułka tarta

Ciasto: Do miski wbić jajka, wlać mleko. Dodać ¼ łyżeczki soli, szklankę mąki. Ciasto miksować na wolnych obrotach miksera, dodając pozostałą mąkę. Gdyby ciasto było zbyt gęste dodać jeszcze trochę mleka. Gotowe ciasto odstawić na 15-20 minut.

Farsz: Pokrojoną w kostkę cebulę, podsmażyć na oleju do lekkiego zrumienienia. Następnie dodać pokrojone w paski pieczarki, chwilę podduścić. Dodać drobno poszatkowaną kapustę. Smażyć, aż kapusta będzie miękka i do odparowania płynu. Dodać koperek, sól i pieprz. Zostawić do ostygnięcia. Zimny farsz wymieszać z jajkiem lub startym, żółtym serem.

Usmażyć naleśniki. Na każdym rozsmarować porcję farszu i zaginając brzegi do środka związać w rulon. Zawijańce obtoczyć w roztrzepanym jajku oraz w bułce tartej i smażyć na oleju, na złoty kolor.





PIEROGI Z DYNIĄ NA SŁODKO

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 1 kg mąki
- 2 łyżki oleju
- ciepła woda

Farsz dyniowy:

- 400 g dyni (najlepsza piżmowa)
- 1 kostka sera białego
- cynamon
- cukier waniliowy
- 3 łyżki cukru (preferowany brązowy)
- 1 łyżka masła klarowanego

Opcjonalnie: serek waniliowy lub śmietana do polania pierogów

Z podanych składników zagnieść ciasto. Przygotować farsz. Dynie zerzeć na tarce, na grubych oczkach. Na patelni rozpuścić masło, dodać dynię i oba rodzaje cukru. Podsmażyć, często mieszając (dynia powinna być al dente). Farsz odstawić do ostygnięcia. Dodać ser, cynamon i dokładnie połączyć składniki. Rozwałkować ciasto na pierogi. Za pomocą szklanki lub wycinarki wyciąć kółka. Na środek każdego kółka nałożyć łyżeczkę farszu, zlepić boki pierogów. Gotowe pierogi wrzucić partiami na gorącą, osoloną wodę. Gotować około 2 - 3 minuty od wypłynięcia pierogów. Gotowe pierogi polać śmietaną lub serem waniliowym utartym z cynamonem.





PIEROGI RUDZKIE Z SUSZONYMI GRZYBAMI

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 1 kg mąki pszennej
- $\frac{3}{4}$ szklanki gorącej wody
- 2 łyżki oleju
- szczypta soli

Farsz:

- 0,5 kg kapusty kiszonej
- 200 g suszonych grzybów
- 3 cebule
- sól
- pieprz czarny
- pieprz ziołowy

Ciasto: Mąkę połączyć z wodą i olejem. Zagnieść gładkie ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić na kilka minut. Ciasto rozwałkować. Z ciasta wykrawać kółka. Na środku nałożyć łyżeczką farsz. Ciasto złożyć na pół i dobrze zlepić brzegi. Pierogi wrzucać na osolony wrzątek i gotować na małym ogniu około 3 minuty od wypłynięcia.

Farsz: Grzyby namoczyć w zimnej wodzie. Odstawić na noc. Po tym czasie grzyby ugotować. Kapustę kiszoną wypłukać w zimnej wodzie, a następnie ugotować. Po ugotowaniu kapustę odcisnąć i zmielić razem z grzybami. Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na rumiano. Wszystko razem wymieszać i doprawić.





LESZCZ SMAŻONY W ZALEWIE OCTOWEJ

SKŁADNIKI:

- 1 kg tuszy świeżej ryby na przykład leszcz
- sól
- pieprz
- mąka, do panierowania

Zalewa octowa:

- 4 szklanki wody
- 1 szklanka octu 10%
- 3 łyżki cukru
- 1,5 - 2 łyżki soli
- 2 cebule
- 4 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 3 - 6 ziarenek pieprzu czarnego

Dodatkowo: olej do smażenia

Rybę umyć, osuszyć i podzielić na dzwonki. Kawalki ryby posypać solą i pieprzem, obtoczyć w mące. Smażyć na rozgrzanym oleju na średnim ogniu, na złoty kolor z każdej strony. Cebulę obrać, pokroić w piórka. Do garnka wlać wodę, ocet, dodać cukier, sól oraz liście laurowe, ziele angielskie, pieprz w ziarenkach. Zalewę zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować około 8 - 10 minut, aż cebula będzie miękka. Rybę ułożyć w dużym słoju lub szklanym naczyniu, zalać wystudzoną zalewą wraz z cebulą oraz przyprawami. Zalewa powinna całkowicie przykrywać rybę. Tak przygotowaną rybę przykryć i odstawić w chłodne miejsce na 2 - 3 dni.





KARKÓWKA Z KLUSKAMI ŚLĄSKIMI I ZASMAŻANĄ KAPUSTĄ

SKŁADNIKI:

Karkówka:

- 4 plastry karkówki o grubości 1 cm
- 100 ml wody
- 2 łyżki śmietany 18%
- 2 łyżki mąki pszennej
- sól i pieprz

Kluski śląskie:

- 2 kg ziemniaków
- 1,5 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- sól i pieprz

Kapusta zasmażana:

- 1 główka czerwonej kapusty
- plaster 1 cm boczku
- 1 szklanka wody
- Vegeta
- sól i pieprz
- 2 liście laurowe
- kilka ziaren ziela angielskiego
- 2 - 3 łyżki masła
- 2 łyżki mąki pszennej

Karkówka: Karkówkę doprawić, podsmażyć z obu stron. Kiedy mięso się zarumieni podlać je wodą (ok. 1,5 szklanki) i dusić około 20 minut. Z powstałego wywaru z duszenia karkówki przygotować sos. Do naczynia wlać 100 ml wody. Dodać śmietanę i mąkę pszenną. Dokładnie wymieszać, wlać do wywaru i zagotować.

Kluski śląskie: Ziemniaki ugotować, przecisnąć przez praskę i ostudzić. Dodać jajko i mąkę ziemniaczaną, wyrobić. Z masy uformować dłońmi kulki i lekko je splaszczyc. W środku każdej kulki zrobić palcem małe wgłębienie. Kluski wrzucać na gotującą się wodę. Po wypłynięciu klusek na powierzchnię, odczekać trzy minuty. Kluski wyłowić.

Kapusta: Główkę kapusty posatkować lub pokroić w drobne paseczki. W rondlu podsmażyć boczek pokrojony w kostkę. Dolać szklankę wody i wrzucić posatkowaną kapustę. Dodać przyprawy i dusić do miękkości kapusty. Przygotować zasmażkę. Na patelni roztopić 2-3 łyżki masła i dodać 2 łyżki mąki pszennej, dokładnie wymieszać. Zasmażkę dodać do kapusty i ponownie wymieszać.





ROLADA Z KURCZAKA

SKŁADNIKI:

- 1 duży kurczak
- 30 dag pieczarek
- 30 dag mięsa mielonego
- 15 dag wątróbki drobiowej
- 1 jajko
- 20 dag sera żółtego
- 2 płaskie łyżki soli
- 1 łyżka przyprawy do kurczaka
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- sok z cytryny

Dodatkowo: rękaw do pieczenia, wykałaczkki lub sznurek

Kurczaka oplukać pod zimną wodą, osuszyć ręcznikiem jednorazowym. Z kurczaka wyciąć kości. Mięso lekko rozbić tłuczkiem, posypać solą, pieprzem i przyprawą do kurczaka. Mięso zawinąć i wstawić do lodówki na całą noc. Następnego dnia pieczarki oplukać, pokroić i skropić sokiem z cytryny. Przełożyć je do garnka, podlać małą ilością wody i dodać masło. Gotować do odparowania wody. Natkę pietruszki drobno posiekać. Ser żółty zetrzeć na tarce. Pokroić wątróbkę na małe kawałki. Wątróbkę dusić na patelni, na oleju i odstawić do ostudzenia. Wątróbkę przełożyć do miski, dodać mięso mielone i jajko. Doprawić solą, pieprzem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dobrze wyrobić. Z lodówki wyjąć kurczaka. Układać na nim warstwami: natkę pietruszki, ser żółty, pieczarki i mięso mielone z wątróbką. Kurczaka zawinąć, nadając mu kształt rolady. Spiąć wykałaczkami lub związać sznurkiem i przełożyć do rękawa do pieczenia. Piec około 1 godziny i 30 minut w temperaturze 180°C.





KURCZAK FASZEROWANY MIĘSEM MIELONYM I WĄTRÓBKĄ

SKŁADNIKI:

- 1 kurczak około 1,5 kg (pozbawiony kości)
- sól
- pieprz
- słodka papryka
- czosnek granulowany

Farsz:

- 700 g mięsa mielonego
- 300 g wątróbki
- 1 duża czerstwa bułka, wcześniej namoczona w wodzie i odciśnięta
- 3 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę
- 3 małe papryki
- 2 jajka
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka pieprzu świeżo mielonego
- 1 łyżeczka majeranku
- garstka natki pietruszki
- sól

Dodatkowo: wykałaczki, nitka do mięsa, folia aluminiowa.

Kurczaka pozbawić kości - wytrybować. Pierś z kurczaka lekko rozbić. Kurczaka doprawić solą, pieprzem i czosnkiem granulowanym. Mięso mielone przełożyć do miski, dodać odciśniętą bułkę, jajka i wszystkie przyprawy. Następnie dodać ugotowaną i zmieloną wątróbkę oraz drobno posiekaną pietruszkę. Wszystko dokładnie wymieszać. Do środka kurczaka włożyć farsz i drobno pokrojone papryki. Farsz umieścić w miejscach po kościach skrzydełek i udek. Kurczaka od strony wierzchu spiąć wykałaczkami, następnie dodatkowo zawiązać sznurkiem. Wierzch kurczaka posypać słodką papryką i natrzeć czosnkiem. Zawinąć w folię aluminiową. Piec około 1,5 godziny w temperaturze 180°C. Po upieczeniu zostawić kurczaka w folii do ostudzenia. Następnie wyjąć wykałaczki i odwinąć nitkę. Mięso podawać na ciepło lub na zimno, pokrojone na grubsze plastry.





BARSZCZ CZERWONY

SKŁADNIKI:

- 2 kg buraków
- 1 kromka swojskiego chleba żytniego
- sok z połówki cytryny
- kość schabowa
- 0,5 kg kielbasy swojskiej
- 0,5 kg łopatki pieczonej
- 8 jajek ugotowanych na twardo
- 2 łyżki śmietany 18%
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 4 liście laurowe
- dwie szczypty ostrej papryki
- pieprz
- sól
- chrzan

Zakwas: Zakwas przygotować 5 dni wcześniej. Do 3 litrowego słoika przełożyć pokrojone na małe kawałki buraki (1 kilogram). Zalać ciepłą wodą. Dodać 2 liście laurowe, 5 ziarenek ziela angielskiego. Całość przykryć kromką chleba żytniego. Odstawić w ciepłe miejsce na 5 dni.

Barszcz: Pozostały 1 kilogram buraków pokroić na małe kawałki i zalać 2 litrami wody. Gotować do miękkości z kością schabową, 2 liśćmi laurowymi i 5 ziarnami ziela angielskiego. Po ugotowaniu wyjąć buraki, wlać zakwas z buraków, dodać kielbasę i sok z cytryny. Po zagotowaniu przyprawić papryką ostrą, solą i pieprzem. Dodać chrzan i na koniec zaprawić śmietaną. Barszcz podawać z pokrojoną łopatką i jajkami na twardo. Udekorować pietruszką.





GRYCZANE KROKIETY Z GĘSINY

SKŁADNIKI:

Naleśniki:

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 szklanki mleka
- 1 szklanka wody
- 2 jajka
- sól
- pieprz
- olej

Farsz:

- 2 gęsie udka
- 30 dag kapusty kiszonej
- 10 sztuk suszonych prawdziwków
- pieprz
- sól
- liść lubczyku

Dodatkowo: jajka, bułka tarta do panierki, olej

Naleśniki: Do przesianej mąki wbić jajka, wymieszać. Dodać mleko, wodę, sól, pieprz. Dokładnie wymieszać i usmażyć naleśniki.

Krokiety: Wszystkie składniki ugotować. Zmieszać i wyrobić. Na naleśniki nałożyć farsz, zwinąć. Naleśniki obtoczyć w rozkłóconych jajkach i w bułce tartej. Smażyć na oleju, na złoty kolor.





CIASTO KRUCHE Z MANGO I BEZĄ

SKŁADNIKI:

Ciasto kruche:

- 3 żółtka
- 30 g cukru pudru
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 opakowanie cukru waniliowego lub wanilinowego
- 150 g mąki pszennej
- 100 g masła

Krem śmietankowy:

- 500 ml schłodzonej śmietany kremówki 36%
- 250 g schłodzonego sera mascarpone
- 3 łyżki cukru pudru

Beza z migdałami:

- 3 białka (temperatura pokojowa)
- 150 g drobnego cukru do wypieków
- 2 łyżeczki mąki (skrobi) ziemniaczanej
- 40 - 50 g płatków migdałów

Galaretka z mango:

- 2 szklanki wrzącej wody
- 1 mango
- 1 puszka pulpy z mango
- 2 galaretki mango

Ciasto: Z podanych składników zagnieść ciasto. Schłodzić w lodówce przez 30 min. Wyjąć, lekko rozwałkować, przełożyć na blachę do pieczenia wyłożoną papierem i ponakłuwać widelcem. Piec w temp. 180°C przez ok. 15 - 20 min.

Krem śmietankowy: Wszystkie składniki umieścić w misie miksera. Ubijać do otrzymania gęstego kremu. Przygotować przed wyłożeniem na ciasto.

Beza z migdałami: Białka ubić mikserem do otrzymania sztywnej piany. W międzyczasie dodawać cukier, na koniec dodać skrobię ziemniaczaną. Błachę wyłożyć papierem do pieczenia (wymiary blachy 23 cm x 33 cm). Masę bezową rozsmarować na papierze, oprószyć płatkami migdałów. Piec w temp. 140°C przez ok. 1 godzinę. Beza powinna być chrupka i wypieczona, lekko popękana. Wystudzić.

Galaretka: Galaretki rozpuścić w 2 szklankach wrzącej wody, przestudzić i wymieszać z mango. Odłożyć do lodówki do lekkiego zgęstnienia galaretki. Teżając galaretkę wyłożyć na kruche ciasto. Na galaretkę przygotowany krem śmietankowy a na krem wystudzoną bezę. Schłodzić w lodówce.





ZIEMNIACZANE KNEDLE Z TRUSKAWKAMI

SKŁADNIKI:

- 1,5 kg ugotowanych ziemniaków
- 500 g truskawek
- 1 jajko
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 5 łyżek bułki tartej
- 3 łyżki masła
- 2 łyżki cukru do posypania
- mleko
- śmietana

Ziemniaki ugotować, przecisnąć przez praskę. Dodać jajko, mąkę (ewentualnie trochę mleka, gdyby masa była za sucha) i wyrobić na gładką masę. Ciasto podzielić na kawałki formując placuszki. Na środek każdego placzka położyć truskawkę, zawinąć i skleić brzegi. Uformować kulkę. W garnku zagotować wodę, lekko osoloną. Delikatnie wkładać knedle i gotować 4 minuty od wypłynięcia. W międzyczasie podrumienić bułkę tartą na masle. Podawać z bułką tartą, cukrem i śmietaną.





Potrawa wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi

SÓJKA GŁOWACZOWSKA

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 2 kg mąki
- ½ l ciepłej wody
- 1 łyżeczka soli
- ½ szklanki oleju
- 1 jajko

Farsz:

- 3 kg marchwi
- ½ kg kaszy jaglanej
- 2 łyżki cukru (lub mniej do smaku)
- sól
- jajko lub woda z cukrem do posmarowania

Ciasto zagnieść, zostawić aby odpoczęło. Marchew obrać, ugotować i posiekać tasakiem. Kaszę jaglaną ugotować. Marchew i kaszę wymieszać, doprawić solą i cukrem. Z ciasta wykrawać duże koła (rozmiar sójek jest duży), nałożyć farsz, zlepić, tworząc falbankę u góry i posmarować wodą z cukrem lub jajkiem. Piec w piekarniku na złoty kolor, w temperaturze 180°C (góra - dół).





NALEWKA „NIE TAKA KWAŚNA CYTRYNÓWKA”

SKŁADNIKI:

- 4 - 5 cytryn
- 1,2 l wody
- 50 dag cukru
- 0,5 l spirytusu

Cytryny umyć, osuszyć i dokładnie obrać ze skóry. Oczyścić skórkę, na ile to możliwe, z białej części. Gotowe skórki ułożyć w słoiku, zalać spirytusem i 1 l wcześniej przegotowanej wody, pozostawić na 24 godziny. Następnie cytryny pokroić w plastry, zalać resztą wody, dodać cukier. Całość zagotować i pozostawić do wystygnięcia. Przepisać cytryny przez sito i gazę, tak by wycisnąć sam sok, resztę wyrzucić. Ze słoika ze skórkami odlać sok. Połączyć sok powstały ze skórek z wywarem z cytryn. Można dodać więcej alkoholu, według uznania, pamiętając o zasadzie „sok do wódki” nie odwrotnie. Przechowywać tylko w szklanych butelkach. Odstawić na tydzień. Gotowa nalewka to idealny aperitif, której smaku nie sposób zapomnieć. Nasza propozycja jest doskonała, wyborna w smaku i z pewnością będzie „królową” wieczoru.





NALEWKA „TWARDY ORZECH DO ZGRYZIENIA”

SKŁADNIKI:

- 60 dag młodych, zielonych orzechów (zerwać pod koniec czerwca, gdy są jeszcze „miękkie”)
- 50 dag cukru
- 1 cukier waniliowy
- około 0,5 l czystej wódki 40%

Orzechy umyć i pokroić na ćwiartki. Ułożyć w słoiku, warstwowo przesypując cukrem. Zakręcić szczelnie słoik i pozostawić na 10 dni, od czasu do czasu wstrząsając słoikiem w celu lepszego rozpuszczania się cukru. Powstały sok w słoiku przelać do garnka, gotować do 5 minut, dodając cukier (do smaku wedle upodobania) oraz jeden cukier waniliowy. Pozostawić do wystygnięcia. Następnie połączyć sok z wódką w proporcji 1:1 (na 0,5 l soku, przypada 0,5 l wódki). Ważne by dodać sok do wódki, nigdy odwrotnie. Przechowywać tylko w szklanych butelkach. Odstawić na tydzień. Dodatkowo - pozostałe orzechy, można zalać wódką lub wyrzucić. Należy jednak pamiętać by wódki nie było więcej niż orzechów. Nasza orzechówka jest idealna na problemy trawienne i żołądkowe oraz doskonale spełnia rolę towarzyską. Jest propozycją dla wymagających smakoszy, którzy cenią sobie wyszukany smak.



TATAR ZE ŚLEDZIA NA JABŁKU

SKŁADNIKI:

- 4 filety śledziowe Matiasy
- 2 mniejsze ogórki konserwowe
- pół cebuli lub jedna mała
- 1 jabłko
- garść świeżego kopru (może być mrożony)
- szczypta pieprzu
- majonez

Śledzie wymoczyć, pokroić w drobną kostkę. Jabłko obrać i pokroić również w drobną kostkę. Tak samo pokroić ogórki konserwowe. Wymieszać i doprawić majonezem oraz pieprzem. Podawać na plasterku jabłka w formie tataru z podpieczoną bułeczką z masłem czosnkowym lub ułożyć w formówce. Udekorować jabłkiem i świeżym koprem.





Potrawa wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi

KAPUSTA DĘBOWA

SKŁADNIKI:

- 5 kg ziemniaków
- 0,5 kg grochu okrągłego
- 0,5 kg słoniny
- 15 dag cebuli
- 1 łyżeczka kwasu cytrynowego
- olej
- sól
- pieprz

Ziemniaki obrać, wypłukać i posiekać drobno tasakiem lub dużym nożem. Zalać ciepłą wodą, dodać kwas cytrynowy i odstawić do zakwaszenia na minimum 12 godzin. Następnie posiekane ziemniaki ugotować. W międzyczasie ugotować groch do miękkości. Cebulę i słoninę pokroić w kosteczkę i podsmażyć na oleju. Wszystkie składniki połączyć w jednym naczyniu, doprawić do smaku solą i pieprzem.





STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA POWIATU WIELICKIEGO

Dziedzictwo kulinarne jest ważnym elementem kulturowej różnorodności obszaru LGD Powiatu Wielickiego, które poprzez prężną działalność dwudziestu ośmiu Kół Gospodyń Wiejskich jest nieprzerwanie kultywowane i przekazywane z pokolenia na pokolenie. Mamy przyjemność we współpracy z LGD Korona Północnego Krakowa oraz LGD Puszcza Kozienicka oddać w Państwa ręce kompendium/zbiór wybranych przepisów kulinarnych autorstwa Kół Gospodyń Wiejskich z naszych obszarów. „Pocałunek Świętej Kingi”, Farszynki po mietniowsku czy Kłajowskie pyzy z mięsem to tylko niektóre lokalne specjały przygotowywane na rozmaite wydarzenia odbywające się na terenie obszaru LGD Powiatu Wielickiego oraz liczne przeglądy potraw regionalnych. „Kulinarne bogactwa regionów - Mazowsze i Małopolska” to podsumowanie dokonań naszych gospodyń w dziedzinie kulinarności poprzez prezentację zarówno tradycyjnej lokalnej kuchni, jak również tej bardziej współczesnej powstałej w oparciu o dawne rodzinne przekazy. Kolorowe fotografie oraz sprawdzone przepisy w pełni oddają paletę regionalnych potraw, zachęcając do wizyty i wieloaspektowego poznania naszych regionów.

Inicjatywa KGW jest w naszym regionie bardzo popularna i niezwykle szanowana przez społeczność lokalną oraz turystów. To właśnie Gospodynie troszczą się o życie kulturalne mieszkańców wsi, kultywują tradycje ludowe, uczą młode dziewczęta szydełkowania, pieczenia, gotowania, robienia na drutach i przekazują wiedzę, której w współczesnych czasach już brakuje. Niesamowita energia kobiet działających w Kołach Gospodyń Wiejskich widoczna jest niemalże w każdym aspekcie naszego życia. Występują w roli wolontariuszek dbających o niesienie dobra dla potrzebujących, „przyjaciółek” ofiarowujących swoje cenne rady nie pragnąc nic w zamian, inicjatorki życia kulturalnego pokazując różnorodność form spędzania wolnego czasu oraz przede wszystkim znakomitych kucharek, dzięki którym doznania smakowe kojarzą nam się z bogactwami ziemi wielickiej.

My, jako Lokalna Grupa Działania staramy się wspierać te tradycje, a naszą współpracę z Kołami Gospodyń Wiejskich podkreślamy bardzo często w naszej działalności. Niezwykle cenimy sobie nasze wspólne inicjatywy i ich efekty. Niewątpliwie sesje zdjęciowe do tejsze publikacji były jednym z takich wydarzeń, które na długo zostaną w naszej pamięci.

Zarząd oraz biuro
Stowarzyszenia LGD Powiatu Wielickiego



Potrawa została nagrodzona w 2010 roku w kategorii „Najlepsze danie mączne”
na Konkursie Potraw Regionalnych „Tradycje kucharskie od Wieliczki aż do Tatr”

NALEŚNIKI Z MASĄ ORZECHOWO – RUMOWĄ

SKŁADNIKI:

- 25 dag zmielonych orzechów
- rodzynki namoczone w ciepłej wodzie
- 25 ml rumu
- 1 łyżeczka miodu
- śmietana 36%
- 4 łyżki cukru pudru

Przygotować masę orzechowo - rumową. Śmietanę ubić z cukrem pudrem. Dodać zmielone orzechy, namoczone rodzynki, miód, a na końcu dodać rum. Wszystko razem wymieszać. Usmażyć naleśniki, przełożyć masą orzechową, posypać cukrem pudrem lub bitą śmietaną.





Deser zajął 1 miejsce w konkursie na najsmaczniejszy deser słodko-słony podczas Letniego Festiwalu Smaków „Bitwa Regionów” w 2022 roku w Wieliczce.

KARMELOWE SZARLOTKI Z KREMEM Z BIAŁEJ CZEKOLADY

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 300 g mąki pszennej
- 200 g zimnego masła
- 1 opakowanie cukru wanilinowego lub z prawdziwą wanilią (około 16 g)
- 2 żółtka (zimne, z lodówki)
- 2 łyżki wódki (zimnej; można zamienić na wodę)

Nadzienie:

- 3 jabłka średnie (około 600 g)
- 1 ½ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 100 g krówek
- 100 ml śmietanki 36%

Krem:

- 200 ml śmietanki 36%
- 130 g czekolady białej
- 125 g mascarpone

Szarlotka: Wszystkie składniki na ciasto umieścić w malakserze lub w misce. Zmiksować krótko, dolać wódkę. Miksować, aż ciasto będzie jednolite. Zagnieść i uformować kulę. Ciasto rozwałkować na grubość 3-4 mm, wyciąć miseczką koła. Wysmarowaną masłem formę na muffinki wykleić ciastem i włożyć do lodówki na 30 min. Pokrojone w drobną kostkę jabłka włożyć do miski, wsypać cynamon, przesiać mąkę, wymieszać. Formę z ciastem wyjąć z lodówki i wypełnić jabłkami. Włożyć do piekarnika i piec 35 min. 180°C do zarumienienia. Przygotować sos. Do garnuszka włożyć połamaną krówkę i wlać śmietankę. Podgrzewać, aż krówka się rozpuszcza. Wylać równomiernie gorący sos na jabłka. Zostawić do całkowitego wystudzenia.

Krem: Śmietankę podgrzać, dodać połamaną czekoladę, zdjąć z ognia, dokładnie wymieszać, ostudzić. Schłodzić w lodówce przez 12 godzin. Następnie dodać schłodzone mascarpone, zmiksować. Krem przełożyć do rękawa cukierniczego z dekoracyjną tyłką i udekorować babeczki. Można też udekorować plasterkiem jabłka i posypać cynamonem.





Potrawa zajęła III miejsce w konkursie głównym podczas Letniego Festiwalu Smaków „Bitwa Regionów” w 2022 roku w Wieliczce.

ŁAZANKI CHORĄGWICKIE

SKŁADNIKI:

- 40 dag mąki
- 2 jajka
- 6 - 8 łyżek wody
- 20 dag słoniny
- 1 kg kapusty białej
- 20 dag cebuli
- sól
- pieprz

Na stolnicę przesiać mąkę, dodać jajka, sól i wodę. Ciasto wyrobić dokładnie i cieniutko rozwałkować. Gotowe ciasto posypać mąką i pokroić na paski długości 6 cm i szerokości 1 cm a następnie pokroić w kwadraciki o szerokości 1 cm. Łazanki wrzucić na wrzącą wodę i zagotować. Po ugotowaniu odcedzić, przelać wodą i odstawić. Kapustę pokroić w ćwiartki. Wykroić twarde części i wrzucić na gotującą, osoloną wodę. Po ugotowaniu wyjąć kapustę, a gdy przestygnie odsicnąć z resztek wody. Przygotowany farsz pokroić nożem. Cebulę zrumienić na pokrojonej słoninie, a następnie połączyć z kapustą. Do tak przygotowanego farszu dołączyć łazanki, dodać sól i pieprz do smaku. Danie podawać gorące.





ŚLEDZIE POD FUTREM

SKŁADNIKI:

- 4/5 ziemniaków
- 4/5 marchwi
- 4/5 buraków
- 2 cebule
- 500g śledzi solonych
- 250 g majonezu
- 5 jajek
- pieprz
- sól
- natka pietruszki do smaku

Warzywa ugotować w mundurkach. Buraki 1,5 godziny, marchew i ziemniaki 30 - 40 minut. Następnie zostawić do ostudzenia i obrać. Jajka ugotować na twardo. Śledzie pokroić w kostkę. Jeżeli śledzie będą bardzo słone konieczne trzeba je wypłukać. Z 3 jajek wyciągnąć żółtka, a białka zetrzeć na tarce, na grubych oczkach. Cebulę drobno posiekać. Resztę warzyw zetrzeć też na tarce o grubych oczkach. Składniki układać warstwowo: ziemniaki, następnie cebula (tu bez majonezu i przypraw), śledzie, marchew, jajka, buraki. Każdą warstwę dobrze ugnieść, posmarować cienką warstwą majonezu oraz oprószyć solą i pieprzem. Ostatnią warstwą będzie warstwa buraków, które należy ułożyć na okolo naczynia. Na koniec środek posypać startym na tarce żółtkiem. Żółtka na górze potraktować wyłącznie jako dekorację. Posypać posiekaną natką pietruszki. Po przygotowaniu śledzie umieścić na kilka godzin w lodówce. Sałatka warstwowa ze śledziem i warzywami jest idealna na święta, większe okazje, ale i nie tylko.





TRUSKAWKOWA CHMURKA

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 180 g mąki
- 40 g cukru pudru
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 żółtka
- 130 g zimnego masła, startego na tarce
- szczypta soli

Beza:

- 3 białka
- 150 g drobnego cukru
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- szczypta soli
- garść płatków migdałów do posypania na wierzch

Krem:

- 500 ml śmietany 36%
- 250 serka mascarpone
- 3 łyżki cukru pudru
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- nasiona z 1 laski wanilii lub esencja waniliowa

Galaretką:

- 3 galaretki malinowe lub truskawkowe
- 3 szklanki wrzątku

Owoce:

- 750 g malin lub truskawek pokrojonych

Ciasto: Z podanych składników zagnieść ciasto. Wstawić na chwilę do lodówki. Ciasto ułożyć w blaszce do pieczenia i nakłuć je widelcem. Piec w temperaturze 190°C, około 20 minut aż do zarumienienia. Po upieczeniu odstawić do przestygnięcia.

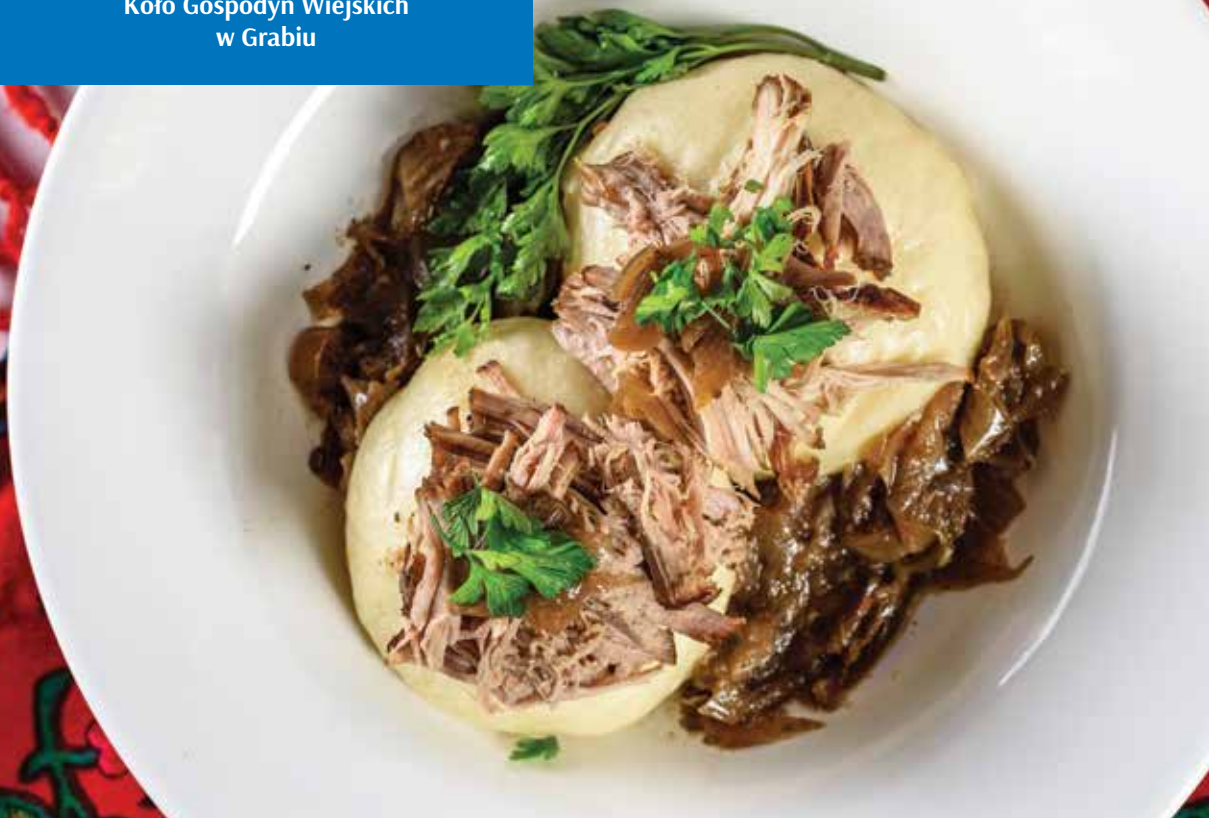
Beza: Białka ubić na sztywno z małą szczyptą soli. Stopniowo, cały czas ubijając dodawać oba cukry, mąkę ziemniaczaną oraz sok z cytryny. Pianę przełożyć do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia (blaszka powinna mieć wymiary blaszki do ciasta). Posypać płatkami migdałowymi. Bezę suszyć w piekarniku nagrzanym do 120°C około 20 minut. Następnie zmniejszyć temperaturę do 100°C i suszyć, aż do wysuszenia bezy. Bezę studzić w zamkniętym i wyłączonym piekarniku.

Krem: Wszystkie składniki umieścić w misce i ubić mikserem.

Galaretką: Galaretkę rozpuścić we wrzątku. Kiedy wystygnie dodać maliny lub truskawki.

Na ciasto nałożyć galaretkę z owocami, na to krem i na koniec bezę.





MACZANKA KRAKOWSKA

SKŁADNIKI:

- 1 kg karkówki
- 1 litr wody
- 100 g soli
- 1 kg cebuli
- 500 ml czerwonego wina
- 2 garście kminku
- szczypta pieprzu
- szczypta czerwonej, ostrej papryki
- smalec
- wytrawny bulion

Pampuchy drożdżowe:

Rozczyn:

- 70 g świeżych drożdży
- 4 łyżki mąki pszennej (80 g)
- 1 szklanka lekko ciepłego mleka (ok. 250 ml)
- 4 płaskie łyżki cukru (40 g)

Ciasto:

- 1 kg mąki pszennej
- 1 szklanka lekko ciepłego mleka (ok. 250 ml)
- 2 jajka
- 4 łyżki masła (60 g)
- 1 szczypta soli

Karkówkę namoczyć w solance (1 litr wody na 100 g soli) na 24 godziny. Brytfankę nagrzać, wysmarować smalcem, obsmażyć mięso z każdej strony. Dodać cebulę pokrojoną w piórka, przesmażyć. Dodać wino i przyprawy. Dusić pod przykryciem około 3 godziny, podlewając bulionem. Następnie odstawić brytfankę na ciepłą płytę (maksymalnie 70°C). Dusić jeszcze przez godzinę.

Pampuchy drożdżowe: Do miski przełożyć składniki na rozczyn, rozetrzeć łyżką na jednolity płyn. Przykryć ściereczką i odstawić na 15 - 20 minut. Do dużej miski wysypać mąkę, sól i wbić jajka. Dodać mleko, masło, rozczyn, wymieszać. Ciasto wyrobić i odstawić na 1 godzinę do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto przełożyć na stolnicę podsypaną mąką, uformować kulę i podzielić ją na 28 kawałków. Każdy kawałek uformować na kształt kulki. Pampuchy przykryć ściereczką i odstawić jeszcze na 15 minut do wyrośnięcia. Po tym czasie ugotować je na parze.





MORELOWY KRUCHY TORT KRAKOWSKI

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 500 g masła
- 500 g mąki pszennej
- 200 g mielonych migdałów bez skórki
- 200 g cukru pudru
- 8 ugotowanych na twardo żółtek

Krem morelowy:

- 4 białka
- 100 g cukru pudru
- 200 g powideł morelowych
- 3 łyżeczki żelatyny

Ciasto: Z podanych składników zagnieść ciasto, podzielić je na 6 - 7 białów. Piec po kolei w tortownicy. Białów nie należy zbyt długo przyrumieniać, powinny być lekko złote, duża zawartość masła sprawia, że ciasto łatwo się przypala i nabiera gorzkiego smaku.

Krem morelowy: Białka ubić na sztywno, jak na beżę. Do ubitych białek stopniowo dodawać powidła i na koniec powoli dolać żelatynę, rozpuszczoną w niewielkiej ilości wody (około jedna czwarta szklanki). Kremem przełożyć krążki kruchego ciasta. Tak przełożony tort owinać folią spożywczą i wstawić na 2 - 3 dni do lodówki. Po tym czasie białki kruchego ciasta zmiękną a dodatek żelatyny będzie trzymał całość w ryzach. Ciasto udekorować według własnego pomysłu, lukrem, kremem masłanym lub polewą.





TORCIK PANI DULSKA

SKŁADNIKI:

Biszkopt makowo–kokosowy:

- 8 białek
- ½ szklanki mąki
- 10 dag cukru
- 10 dag suchego maku
- 10 dag wiórków kokosowych
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Biszkopt orzechowy:

- 5 jajek
- ½ szklanki cukru pudru
- 1 szklanka mielonych orzechów
- 3 łyżki mąki
- 2 łyżki bułki tartej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Biszkopt kakaowy:

- 4 jajka
- ½ szklanki cukru
- 4 łyżki mąki
- 2 łyżki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Masa:

- 3 jajka
- 15 dag cukru
- 3 łyżki kakao
- 25 dag masła
- 1 kieliszek alkoholu

Biszkopt makowo–kokosowy: Ubić białka z cukrem. Do ubitych białek dodać resztę składników. Piec 20 minut w temperaturze 180°C.

Biszkopt orzechowy: Jajka ubić z cukrem. Do ubitych jajek dodać orzechy, mąkę, bułkę tartą, proszek do pieczenia. Piec 25 minut w temperaturze 180°C.

Biszkopt kakaowy: Jajka ubić z cukrem. Dodać mąkę, kakao, proszek do pieczenia. Piec 20 minut w temperaturze 180°C.

Masa: Jajka ubić z cukrem i kakao na parze, do potrójenia objętości. Pozostawić do wystygnięcia. Masło utrzeć i dodać wystudzone, ubite jajka. Do masy można dodać alkohol. Powstałym kremem przełożyć biszkopty.





ZRAZY ZAWIJANE W SOSIE MYŚLIWSKIM

SKŁADNIKI:

Zrazy zawijane:

- 1500 g mięsa mielonego
- 100 g tłuszczu
- 50 g mąki
- 200 g ugotowanych ziemniaków
- 50 g pietruszki (nać)
- 200 g surowej papryki czerwonej
- 20 g soli
- 2 g pieprzu

Sos myśliwski:

- 20 g suszonych grzybów
- 80 g margaryny
- 100 g cebuli
- 100 g kielbasy zwyczajnej
- 60 g boczku wędzonego z kością
- 80 g koncentratu pomidorowego
- 130 g ogórków konserwowych
- 10 g musztardy
- 100 g wina owocowego (czerwone wytrawne)
- 500 g wywaru kostno-jarzynowego
- 30 g mąki pszennej
- 15 g soli
- 20 g cukru
- 3 g papryki mielonej
- 2 g pieprzu prawdziwego

Zrazy zawijane: Z mięsa mielonego uformować plasty. Na przygotowane mięso ułożyć posiekaną natkę pietruszki, oprószyć solą i pieprzem. Zrazy ciasno zawinąć, zrumienić, przełożyć do rondla, podlać wodą i dusić pod przykryciem do miękkości. Gotowe zrazy włożyć do sosu.

Sos myśliwski: Grzyby umyć, ugotować i pokroić w paseczki. Pokrojoną cebulę poddusić na tłuszczu, dodać mąkę i przyrządzić zasmażkę. Dodać koncentrat pomidorowy, rozprządzić wywarem z grzybów. Boczek wyluzować z kości żeberkowych, odciąć skórkę, pokroić w drobniejsze paseczki, kielbasę obrać z osłonki, pokroić również w cieniutkie paski. Wszystkie składniki połączyć, dodać wywar kostno – jarzynowy, zagotować. Dodać pokrojone w paseczki ogórki konserwowe, zasmażkę i musztardę. Dokładnie wymieszać, przyprawić i zagotować.





KŁAJOWSKIE PYZY Z MIĘSEM

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 1 kg ziemniaków
- 20 dag mąki ziemniaczanej
- 20 dag mąki pszennej
- 1 jajko
- sól do smaku

Farsz:

- 0,80 dag mięsa wołowego lub wieprzowego
- 1 marchewka
- 1 pietruszka – średnia
- 2 duże cebule
- sól
- pieprz

Ziemniaki ugotować, przetrzeć przez praskę, dodać pozostałe składniki, wyrobić. Mięso z warzywami ugotować w małej ilości osolonej wody. Cebulę zeszklić, dodać do mięsa i zmielić razem, także z ugotowanymi warzywami. Wyrobić, doprawić solą i pieprzem. Z ciasta uformować rulony o średnicy około 3 cm, następnie pokroić je na 2,5 cm kawałki, lekko rozgnieść, położyć farsz i uformować kulę. Zagotować w osolonej wodzie. Przed podaniem polać tłuszczem z uduszoną cebulą i skwarkami.





KRUCHE CIASTO Z RABARBAREM I WIŚNIAMI

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 2 ½ szklanki mąki
- 1 kostka masła lub margaryny
- 5 żółtek
- 3 łyżki cukru pudru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Masa:

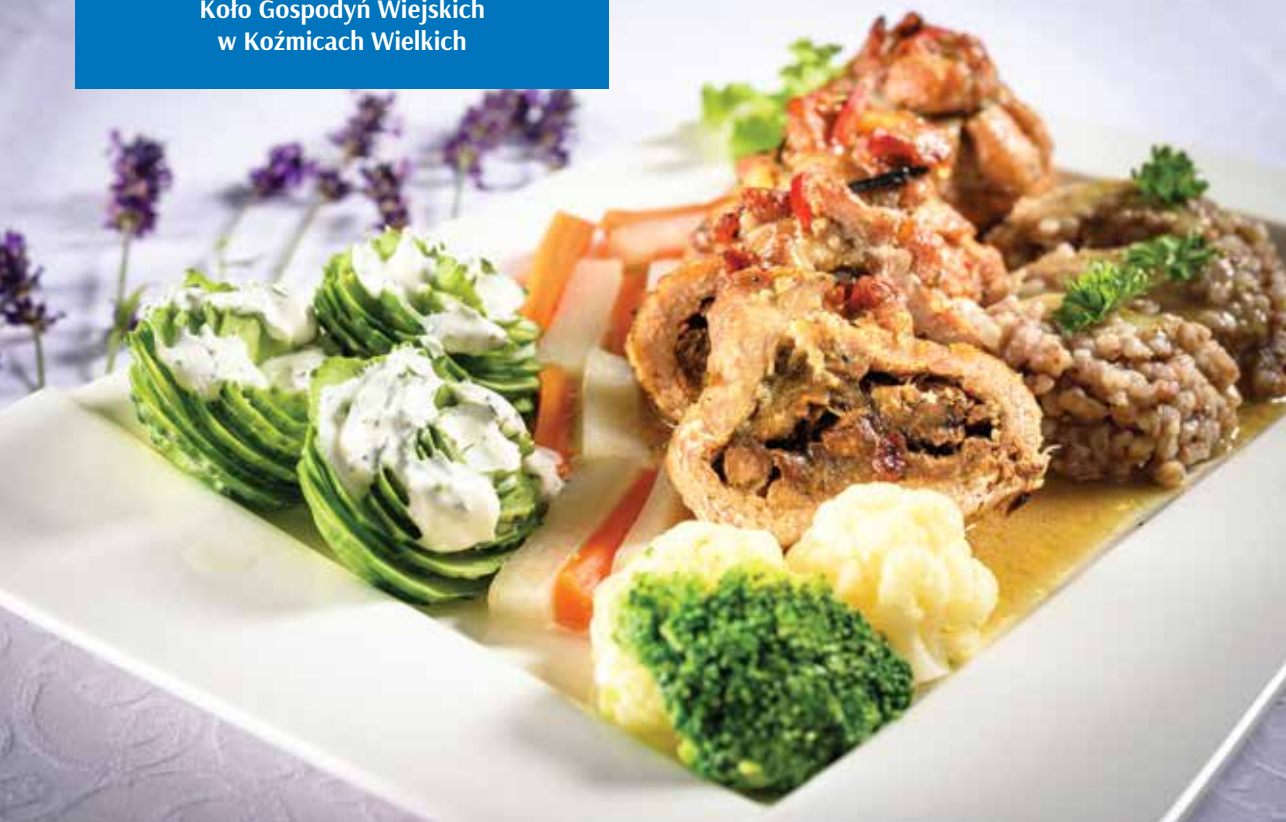
- 5 białek
- 1 szklanka cukru
- 1 cukier waniliowy
- 2 budynie waniliowe
- ½ szklanki oleju

Owoce:

- ½ kg rabarbaru
- 20 dag wiśni

Z podanych składników wyrobić ciasto, podzielić na dwie nierówne części i mniejszą część schłodzić. Przygotować masę. Białka ubić z cukrem, wsypać budynie i wlać olej, zmiksować. Większą część ciasta wyłożyć na brytfannę, na to wylać masę. Na wierzch położyć pokrojony w kostkę rabarbar i wydrylowane wiśnie. Drugą część ciasta zetrzeć na tarce na wierzch. Piec w temperaturze 180°C około 40 minut.





LEŚNE SAKIEWKI Z GRZYBAMI Z CZARNEGO LASU

SKŁADNIKI:

- 6 kotletów schabowych bez kości
- 30 dag grzybów leśnych (mogą być mrożone)
- 15 dag kapusty kiszonej
- 1 cebula
- tłuszcz
- pieprz
- sól

Cebulę pokroić i zeszklić na tłuszczu, dodać pokrojone grzyby oraz przepłukaną i pokrojoną kapustę. Poddusić chwilę i doprawić solą oraz pieprzem. Mięso cienko rozbić, doprawić do smaku. Grzybowy farsz ułożyć na środku plątów mięsa, zwinąć w kształt sakiwek i związać nitką. Obsmażyć krótko na patelni i ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Piec do miękkości, polewając wytworzonym sosem. Po upieczeniu usunąć nitki. Podawać z kaszą gryczaną i bukietem warzyw na parze.





ROLADKA WIEPRZOWA FASZEROWANA MIĘSEM Z INDYKA Z BOROWIKAMI NA MŁODEJ KAPUŚCIE W SOSIE GRZYBOWYM

SKŁADNIKI:

Rolada wieprzowa:

- ½ kg polędwiczki wieprzowej
- 0,30 dag fileta z indyka
- 0,30 dag świeżych borowików
- 1 łyżka musztardy francuskiej i 1 łyżka ketchupu
- 1 l mleka
- 2 cebule, 4 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 4 łyżki mąki kukurydzianej
- ½ kostki masła
- olej rzepakowy
- natka pietruszki
- przyprawy: szczypta tymianku, szczypta gałki muskatołowej, 1 łyżka kminku mielonego, 2 łyżki majeranku, papryka słodka w proszku, papryka chili, sól, pieprz, przyprawa do wieprzowiny, przyprawa do drobiu

Kotleciki z cukinii:

- 2 cukinie, cebula, marchewka, czosnek
- 3 jajka
- 4 łyżki śmietany
- ser feta
- olej rzepakowy
- przyprawy: zioła prowansalskie, majeranek, sól, przyprawa uniwersalna

Sos grzybowy:

- 20 dag podgrzybków
- 10 dag suszonych prawdziwków
- 5 dag kurek
- cebula
- marchewka
- 1 łyżka masła
- 4 łyżki śmietany
- natka pietruszki
- 1 łyżeczka soli, pieprzu, tymianku

Rolada: Polędwiczki zalać mlekiem, dodać pokrojoną cebulę i odstawić na 12 godz. do lodówki. Filet z indyka zmielić. Na maśle podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę, dodać borowiki pokrojone w plasterki, doprawić tymiankiem, solą i pieprzem, dusić 5 min. Po wystygnięciu dodać do mięsa z indyka. Dodać jajka, mąkę kukurydzianą, gałkę muskatołową i czosnek. Masę wyrobić i włożyć do lodówki na 2 godz. Polędwiczki osuszyć, rozkrawać wzdłuż włókien i delikatnie rozklepać. Natrzeć musztardą, keczupem, majerankiem, kminkiem oraz dodać natkę pietruszki. Faszerować mięsem z zwinąć. Roladę włożyć do siatki masarniczej lub związać dratwą spożywczą i obsmażyć z każdej strony. Przełożyć do brytfanki, podać bulionem, przykryć i piec w temp. 180° C przez 70 min.

Kotleciki: Cukinię zetrzeć na tarce, na grubych oczkach wraz ze skórką. Posolić i odstawić na 12 godz., co jakiś czas odciskając sok. Dodać resztę składników, przyprawy, mąkę, ser feta. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu.

Sos: Cebulę podsmażyć na maselku. Dodać startą na grubych oczkach marchewkę, sól, pieprz. Dorzucić podgrzybki, kurki oraz namoczone borowiki z wywarem. Gotować i dodać zawieszinę ze śmietany.





FARSZYŃKI PO MIETNIOWSKU

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 25 dag mąki ziemniaczanej
- 2 jajka
- sól
- pieprz

Farsz:

- 35 dag mięsa wieprzowego
- 1 duża cebula
- 1 jajko
- śmietana
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka tymianku
- 1 łyżka majeranku
- sól
- pieprz

Ugotować ziemniaki, zemełć, dodać jajka, sól, mąkę i wyrobić ciasto. Mięso wieprzowe zmielić. Na patelni z łyżką smalcu zeszklić cebulkę. Gdy cebula zacznie się złocić dodać posiekany czosnek, tymianek i majeranek. Smażyć 3 minuty i dodać mielone mięso, smażyć do miękkości. Gotowy farsz odstawić do ostudzenia. Gdy będzie zimny zmielić jeszcze raz na średnich oczkach maszynki dodając 1 jajko i śmietanę. Wymieszać. Z ciasta uformować walek, pokroić na plastry. Między dwa placki umieścić farsz i skleić brzegi. Placuszki smażyć na smalcu. Można podawać z sosem grzybowym oraz sałatką porową według własnego uznania.





CHLEB CZOSNKOWY

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 900 g mąki pszennej
- 100 g świeżych drożdży
- 2 szklanki letniej wody
- pół łyżki cukru
- pół łyżki soli
- 75 g oleju roślinnego

Masło czosnkowe:

- kostka miękkiego masła
- 7 przeciśniętych przez praskę ząbków czosnku
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- ½ pęczka posiekanej natki pietruszki
- ½ łyżeczki soli

Wszystkie składniki na ciasto włożyć do miski i wyrobić przy pomocy miksera z hakami do chleba. Po kilku minutach miksowania wyrobić jeszcze ciasto ręcznie i odstawić do wyrośnięcia. W tym czasie przygotować masło czosnkowe: miękkie masło wymieszać z suszonymi ziołami, solą, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, odstawić. Ciasto po wyrośnięciu rozwałkować na stolnicy, podsypując co jakiś czas mąką. Rozwałkowane ciasto pokroić w paski, posmarować miękkim masłem. Każdy pasek złożyć w harmonijkę. Całość przełożyć do blachy wyłożonej papierem do pieczenia. Blachę wstawić do nagrzanego do 200°C piekarnika z opcją grzania góra - dół. Piec 25 minut, ostudzić przed podaniem.





PYSZNY ŚLEDZIK „PALCE LIZAĆ”

SKŁADNIKI:

- 6 śledzi Matias
- 6 jajek ugotowanych na twardo
- 6 porcji sałatki jarzynowej

Sałatka jarzynowa:

- 4 marchewki
- 3 pietruszki
- 1/3 selera
- 1 puszka groszku konserwowego
- 2 ogórki kiszone
- 1 jabłko
- 2 jajka ugotowane na twardo
- 1 łyżka musztardy
- majonez
- sól
- pieprz

Przygotować sałatkę jarzynową. Warzywa umyć, obrać i ugotować. Wszystkie składniki pokroić w drobną kostkę, dodać groszek, majonez i musztardę, doprawić solą i pieprzem. Wymieszać. Na dużym półmisku rozłożyć jajko, obtoczyć dookoła sałatką jarzynową, owinać plasterem śledzia. Udekorować według własnego upodobania.





PIEROGI Z MIĘSEM Z PODŁĘŻA

SKŁADNIKI (na 100 pierogów):

Ciasto pierogowe:

- 1 kg mąki pszennej
- 2 jaja
- ½ l gorącej, przegotowanej wody
- ½ kostki masła
- 1 mała płaska łyżeczka soli

Farsz:

- 1,5 kg mięsa z łopatki
- 0,5 kg surowego boczku
- 2 duże cebule
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 seler
- przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, przyprawa uniwersalna

Omasta:

- 2 cebule pokrojone w piórka i przesmażone na ½ kostki masła

Farsz: Wszystkie składniki farszu ugotować do miękkości i odcedzić. Po wystudzeniu zmielić w maszynce. Masę dobrze wyrobić (gdyby była za sucha dodać rosółu z wywaru, w którym były gotowane składniki). Doprawić solą, pieprzem i przyprawą uniwersalną.

Ciasto: Do miski przełożyć mąkę, sól, jajka, połączyć. Wlewać powoli gorącą wodę z rozpuszczonym masłem. Zagnieść jednolite i elastyczne ciasto. Podzielić na 3 części. Każdą z części, po kolei cienko rozwałkować. Szklanką wykrawać krążki. Na każdy krążek nałożyć łyżeczką nadzienie, złożyć na pół i skleić brzegi. Zagotować wodę z 2 łyżkami oleju i solą. Pierogi wrzucać na wrzątek i gotować na małym ogniu 4 minuty od wypłynięcia. Ugotowane pierogi wyciągać łyżką cedzakową i układać na półmisku. Podawać z podsmażoną na maśle cebulą. Udekorować miętą, natką pietruszki. UWAGA: Pierogi lepimy z sercem !!!!





CIASTO „MALINOWA CHMURKA”

SKŁADNIKI:

Spód:

- 120 dag schłodzonego masła
- 190 dag mąki pszennej tortowej
- 3 żółtka
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 40 dag cukru pudru

Beza:

- 4 białka o temperaturze pokojowej
- 150 dag cukru
- 3 dag płatków migdałowych
- 1 budyń waniliowy lub śmietankowy bez cukru

Krem śmietanowy:

- 500 ml schłodzonej śmietany 30% lub 36%
- 250 dag sera mascarpone
- 3 łyżki cukru pudru
- 2 łyżeczki cukru z wanilią

Galaretka:

- 3 galaretki malinowe
- 600 dag malin

Spód: Do miski wsypać przesianą mąkę, cukier puder i proszek do pieczenia. Schłodzone masło posypać mąką i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać żółtka i zagnieść ciasto. Ciasto wyrobić szybko. Powstałą kulę zawinąć w folię i włożyć do lodówki na 40 min. Ciasto wyjąć i podsytać mąką. Rozwałkować na wielkość blaszki (39 x 24 cm). Wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto wyrównać, nakłuć widelcem i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec ok. 15 min. Po upieczeniu odstawić do wystudzenia.

Beza: Białka ubić dodając cukier, aż do jego wyczerpania. Ubijać jeszcze ok. 5 min., dodać budyń i wymieszać do połączenia składników. Gotową beżę wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Wierzch posypać płatkami migdałowymi i wstawić do nagrzanego piekarnika na 1 godz. i 10 min., funkcja góra - dół. Po upieczeniu odstawić do wystudzenia.

Krem śmietanowy: Wszystkie składniki wlać do miski i ubić.

Galaretka: Galaretki rozpuścić w 900 ml gorącej wody. Do tężejącej wsypać maliny. Galaretki wylać na wystudzone ciasto w blaszce i wstawić do lodówki.

Złożenie: Na ciasto z galaretką wyłożyć krem z sera, a na krem beżę. Chłodzić w lodówce ok. 8 godzin.





ZUPA SUŁKOWSKA

SKŁADNIKI:

- 1 kg mięsa mielonego
- 4 cebule
- 2 duże pory
- 0,5 kg pieczarek
- 3 duże serki topione kremowe
- 1 serek almette ziołowy
- margaryna
- sól
- pieprz
- przyprawa uniwersalna

Pora, cebulę, pieczarki pokroić. Wraz z mięsem podsmażyć na margarynie. Przełożyć do garnka i zalać wywarem lub wodą. Gotować do miękkości. Serki rozrobić w oddzielnym naczyniu z niewielką ilością zupy. Wszystko połączyć. Doprawić solą, przyprawą uniwersalną i sporą ilością pieprzu.





KARCZEK PIECZONY

SKŁADNIKI:

- 2 kg karczku
- 0,6 kg łopatki mielonej
- 1 papryka czerwona
- 1 papryka żółta
- 1 cebula
- 1 kostka masła
- 1 musztarda
- mieszanka przypraw do karczku

Marynatę do mięsa przygotować z oleju, musztardy i przyprawy do karczku. Karczek należy zamarynować jeden dzień wcześniej przed planowanym pieczeniem. Dzięki marynowaniu karczek skruszeje i przejdzie aromatem ziół. Zamarynowany karczek należy włożyć do lodówki. Przed pieczeniem karczek nafaszerować mięsem mielonym i pokrojoną w paski papryką. Mięso należy nasmarować masłem i piec około 1,5 godziny w temperaturze 170°C. Po upieczeniu karczek można podać z ziemniakami i kapustą.





KAPUŚNIAK

SKŁADNIKI:

- 1 kg kiszonej kapusty
- 1 kg ziemniaków
- 2 sztuki kiełbasy zwyczajnej
- 0,5 kg boczku wędzonego
- 1 kg wędzonych kości
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- cebula
- czosnek
- ziele angielskie
- liść laurowy
- kminek
- pieprz
- sól

W dużym garnku gotować około dwóch godzin wędzone kości z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Następnie z bulionu wyciągnąć mięso oraz przyprawy. Obrac mięso z kości i odłożyć do osobnej miseczki. Do gotowego bulionu dodać kiszoną kapustę wraz z sokiem z kapusty. Kapustę gotować w bulionie do miękkości. W osobnym garnku ugotować z odrobiną soli pokrojone w kostkę ziemniaki, pokrojony w plasterki marchew i pietruszkę. W tym czasie na rozgrzanej patelni podsmażyć pokrojoną cebulę, kiełbasę i boczek do zarumienienia. Całość po usmażeniu przelać do garnka z kapustą oraz ugotowane warzywa. Doprawić solą, pieprzem i kminkiem. Dodać również obrane mięso z kości. Tak przygotowaną zupę gotować jeszcze około 15 minut. Kapuśniak najlepiej smakuje ze świeżym pieczywem.





SCHAB INACZEJ

SKŁADNIKI:

- 1 kg schabu
- 600 g pieczarek
- 400 g śmietany
- 1 pęczek zielonej pietruszki
- 1 kostka rosółowa
- mąka
- olej
- sól
- pieprz

Schab pokroić w plastry, lekko rozbić, doprawić solą i pieprzem. Kotlety obtoczyć w mące i obsmażyć na oleju po 2 minuty z każdej strony. Pieczarki pokroić w plasterki. Do naczynia żaroodpornego wlać 2 łyżki oleju. Schab, pieczarki i posiekaną pietruszkę układać kolejno warstwami. Zalać 0,5 l wody z rozpuszczoną kostką rosółową i piec do miękkości. Wlać śmietanę i piec jeszcze 10 minut. Można podawać z ryżem.





ROLADA Z ŻÓŁTEGO SERA

SKŁADNIKI:

- 50 dag żółtego sera
- 50 dag pieczarek
- 3 jajka ugotowane na twardo
- 2 serki topione (ostre w smaku)
- 4 ogórki konserwowe lub kiszzone
- tłuszcz do smażenia
- papryka w proszku
- pietruszka
- sól
- pieprz

Farsz: Pieczarki pokroić i usmażyć na tłuszczu, dodać serki topione, wymieszać. Dodać pokrojone jajka, ogórki, pietruszkę, sól i pieprz do smaku.

Roladki: Do gorącej wody włożyć ser żółty, który po chwili wyjąć i rozwałkować na prostokąt, posmarować farszem i zwinąć roladę, następnie owinąć folią i włożyć do lodówki do stężenia.



Deser zajął II miejsce w konkursie na najsmaczniejszy deser słodko-słony podczas Letniego Festiwalu Smaków „Bitwa Regionów” w 2022 roku w Wieliczce.

DESER (SŁODKO SŁONY) „POCALUNEK ŚWIĘTEJ KINGI”

SKŁADNIKI:

- 2 duże pojemniki sera „Mój ulubiony”
- 1 szklanka śmietanki kremówki 30%
- 1 galaretka brzoskwiowa
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 1 puszka masy kajmakowej
- 30 dag orzeszków ziemnych solonych
- 1 duże opakowanie herbatników
- 2 tabliczki białej czekolady
- 1 łyżeczka żelatyny
- 4 łyżki miodu
- barwnik spożywczy czerwony (można zastąpić syropem wiśniowym)
- 300 g cukru pudru
- 150 ml wrzątku

Galaretkę rozpuścić w 1/2 szklanki wrzątku, pozostawić do ostygnięcia. Śmietanę ubić z cukrem waniliowym, dodać serek, galaretkę, wymieszać na wolnych obrotach mikserem. Krem włożyć do pojemników o średnicy 5 cm, umieścić w lodówce do zastygnięcia. Następnie zrobić w środku kremu wgłębienie, uzupełnić karmelem (wcześniej należy lekko posolić karmel, dodać 4 łyżki mleka i wymieszać). Kulki zostawić do zastygnięcia. Przygotować spody. Orzeszki zblendować, dodać do nich pokruszone herbatniki i miód. Konsystencja powinna być zwarta. Przygotować okrągłe spody, na których ułożyć deser. Przyrządzić glazurę. Czekoladę rozpuścić w gorącej kąpieli, żelatynę w 5 łyżkach gorącego mleka a cukier w przegotowanej wodzie. Wszystkie składniki wymieszać, dodać barwnik i zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji. Ciepłą polewą polać ciasteczka tak aby uzyskać piękny jednolity efekt.





DZIELNA BUCHTA GOSPODARSKA

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 1,2 kg mąki, najlepiej tortowej
- 10 dag świeżych drożdży
- 1 szklanka mleka
- 3 - 5 żółtek
- 5 łyżek cukru
- 3 szklanki ciepłej (nie gorącej) wody
- 1 łyżeczka soli
- 3 łyżki masła (może być inny tłuszcz na przykład olej)
- marmolada twarda

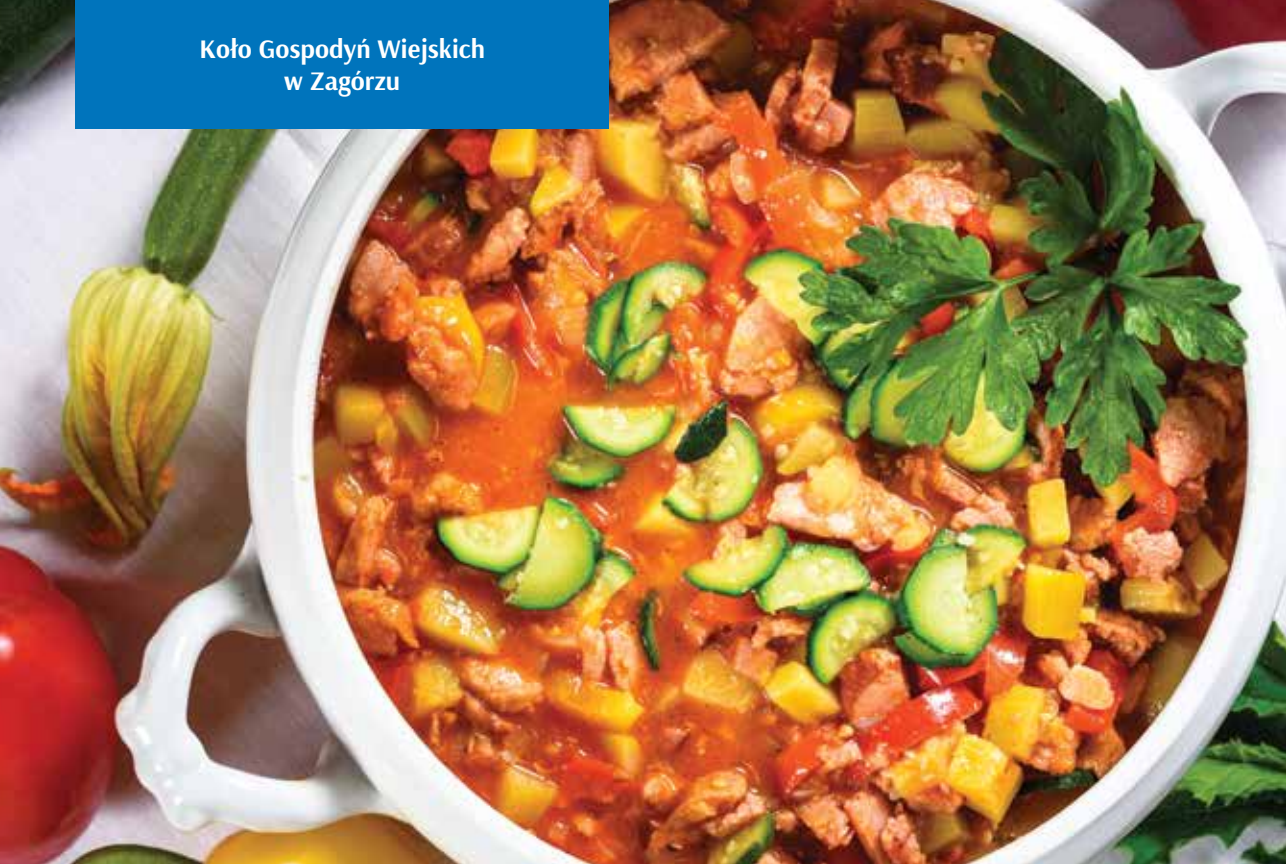
Kruszonka:

- 3 łyżki mąki, 3 łyżki masła, 3 łyżki cukru

Ciasto: Drożdże włożyć do ok. litrowego pojemnika, zasypać łyżką cukru i soli. Gdy się rozpuszczą dodać łyżkę mąki, pół szklanki mleka i wody. Wymieszać i zostawić do momentu, gdy zaczyn zwiększy swoją objętość. Mąkę przesiać do dużej miski, rozgrzać masło w ciepłej kąpieli. Gdy drożdże zaczną zwiększać objętość, dodać do nich żółtka, pozostały cukier, wymieszać. Wszystko wlać do miski z mąką, dodać pozostałe mleko i wodę, roztopione masło lub ciepły olej. Wszystkie składniki wyrobić. Odstawić miskę z ciastem w ciepłe miejsce, przykryć by nie wysychało. Gdy znacznie rosną, wyłożyć na podkładkę, podzielić od razu na 30 części. Z każdej części uformować płaską buleczkę, do środka włożyć nadzienie z marmolady, skleić boki i układać na blaszce do pieczenia. Gdy trochę wyrosnie, posmarować wierzch rozbełtanym żółtkiem, posypać kruszonką, startą na grubej tarce, bezpośrednio na wierzch ciasta. Piekarńnik nagrzać do 150°C. Wstawić blachę, po kilku minutach podnieść temp. na 180°C. Piec jeszcze około 40 min.

Kruszonka: Mąkę, masło i cukier zmieszać w miseczce za pomocą łyżki. Uformować płaski placuszek, wstawić na chwilę do zamrażalnika.





LECZO

SKŁADNIKI:

- 600 g kielbasy śląskiej
- 250 g boczku wędzonego
- 2 średnie cebule
- 4 papryki (różne kolory)
- 3 cukinie
- 5 pomidorów
- olej
- sól
- pieprz

Cebulę, boczek i cukinię pokroić w kostkę, kielbasę pokroić w półplasterki, a paprykę w paseczki. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki pokroić w kostkę. Na patelnię wlać odrobinę oleju, dodać cebulę i zeszklić - przełożyć do garnka, w którym będzie gotowane leczko. Następnie podsmażyć boczek, kielbasę i również przełożyć do garnka z cebulą. Dodać pomidory i lekko poddusić. Następnie dołożyć paprykę i cukinię. Wszystkie składniki dusić do miękkości. Doprawić solą i pieprzem.





PYSZNE GOŁĄBKI

SKŁADNIKI:

Gołąbki:

- 1 kg ryżu
- 2 kapusty
- 1 kg mięsa mielonego (łopatka)
- ½ kg boczku prasowanego
- ½ kg mięsa wołowego
- 3 duże cebule
- ½ masła
- 1 litr bulionu
- pieprz
- przyprawa uniwersalna

Sos pomidorowy:

- 1 średnia cebula
- ½ kostki masła
- 1 litr bulionu
- 1 słoiczek przecieru pomidorowego
- 1 szklanka pasty „przetarte pomidory”
- 3 łyżki śmietany
- 1 płaska łyżeczka cukru
- 1 łyżka mąki
- przyprawy do smaku

Gołąbki: Ugotować ryż na półmiękko w osolonej wodzie. Cebulkę pokrojoną zeszklić na masle i dodać ją do ugotowanego ryżu. Dodać mięsa, przyprawy i wyrobić. Kapustę sparzyć, zgrubienia na liściach odciąć. Na liście nałożyć farsz i uformować gołąbki. Włożyć do gęsiarki i zalać bulionem. Przykryć liśćmi kapusty i piec w piekarniku nagrzanym do 180°C około 60 minut.

Sos: Drobno pokrojoną cebulkę zeszklić na masle, dodać litr bulionu, jeden słoiczek przecieru, szklankę pasty, łyżeczkę cukru i zagotować. Łyżkę mąki rozpuścić w niepełnej szklance wody - zalać sos i zagotować. Dodać 3 łyżki śmietany kwaśnej.





SMALEC ZE SŁONINY Z MIĘSEM I BOCZKIEM

SKŁADNIKI:

- 2 kg słoniny
- 0,5 kg mięsa mielonego wieprzowego (karczek)
- 0,5 kg boczku lub podgardla wędzonego
- 5 ząbków czosnku
- sól
- pieprz
- papryka chili (ewentualnie pieprz cayenne)

Opcjonalnie: kostka smalcu - jeśli ze słoniny wytopiła się zbyt mała ilość tłuszczu lub wolimy bardziej smalec, niż mięsne smarowidło

Pokroić w kostkę słoninę i wytopić, aż skwarki będą szkliste, lekko zarumienione. Opcjonalnie dodać kostkę smalcu. Następnie odcedzić i wytopiony smalec podzielić na dwie części, do jednej połowy dodać drobno pokrojoną cebulę i zrumienić. Włączyć do skwarek z topienia smalcu. Do drugiej połowy wrzucić mięso mielone, zgnieciony czosnek, smażyć około 15 minut, pod koniec smażenia jak już odparuje woda z mięsa, dodać drobno pokrojony boczek i jeszcze razem przesmażyć. Włączyć do skwarek z cebulą i wszystko wymieszać. Przyprawić solą, pieprzem ewentualnie papryką chili lub pieprzem cayenne. Smalec podawać z ogórkiem kiszonym lub małosolnym i chlebem żytnim lub pszenno-żytnim, koniecznie na zakwasie.





Opracowanie:

Stowarzyszenie
Korona Północnego Krakowa
ul. Włodzimierza Szomańskiego 1
32-091 Zagórzycze Dworskie
tel. (12) 346 43 12, (12) 346 42 84, 664 067 821
e-mail: info@koronakrakowa.pl
www.koronakrakowa.pl

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania
"Puszcza Kozienicka"
ul. Kopernika 8/17
26-900 Kozienice
tel. 793 864 252, (48) 366 18 99
e-mail: biuro@lgdkozienice.pl
www.lgdkozienice.pl

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania
Powiatu Wielickiego
Henryka Sienkiewicza 2
32-020 Wieliczka
tel. (12) 288 00 95
e-mail: biuro@lgdpowiatwielicki.eu
www.lgdpowiatwielicki.eu

Zdjęcia:

Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa,
Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania "Puszcza Kozienicka",
Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Powiatu Wielickiego

Egzemplarz bezpłatny

