



Smaki Pogranicza

promocja walorów kulinarnych regionu



REGIONALIA



120070

Miejska Biblioteka Publiczna
Biała Podlaska



5 175674000009

Starostwo Powiatowe w Białej Podlaskiej serdecznie dziękuje wszystkim osobom zaangażowanym w przygotowanie folderu, a w szczególności:

Paniom: Agnieszce Stanilewicz z Bielan; Annie Chalimoniuk, Wiktorii Banaś i Czesławie Caruk z Janowa Podlaskiego; Halinie Ostapczuk z Kobylan; Barbarze Misiewicz, Teresie Januszek, Danucie Garbowicz i Jadwidze Pruskiej z Konstantynowa; Irenie Krasuckiej, Marii Kowalskiej i Beacie Jakubiuk z Nowego Pawłowa; Cecylii Kordaczuk i Feliksie Matoszuk z Zakalinek; i Zespołom Ludowym: „Echo” z Przychód, „Na swojską nutę” z Zahorowa, „Pawłowianki” z Nowego Pawłowa, „Zielawa” z Rossosza oraz Pani Natalii Myniuk z Sambora na Ukrainie

ZDJĘCIA:

Adam Trochimiuk

TŁUMACZENIE:

Tatiana Misiółek, Magdalena Szpura

WYDAWCA

MERITUM Bożena Wasińska
tel./fax (0-52) 379 80 94, tel. (0-52) 379 87 79
meritum@by.home.pl

Szanowni Państwo

Z prawdziwą przyjemnością oddajemy do Państwa rąk publikację, która jest podsumowaniem projektu „Smaki pogranicza-promocja walorów kulinarnych regionu” realizowanego w ramach Programu Sąsiedztwa Polska – Białoruś – Ukraina INTERREG III A/TACIS CBC 2004-2006.

Ziemia bialska to odwieczne miejsce zamieszkiwania przedstawicieli wielu narodów. Miejsce przenikania różnych kultur i tradycji, również tych kulinarnych.

W potrawach charakterystycznych dla naszego regionu odnajdujemy smaki litewskie, białoruskie, ukraińskie i tatarskie.

Realizując projekt we współpracy z Partnerem – Rejonem Samborskim na Ukrainie zebraliśmy przepisy na ich wykonanie.

Część z nich odnajdziecie Państwo w tej książeczce.

Dziękuję wszystkim, którzy współpracowali ze Starostwem Powiatowym w Białej Podlaskiej przy gromadzeniu zasobów „Smaków pogranicza” i mam nadzieję, że przyczynią się one do podtrzymania i kultywowania naszych regionalnych tradycji.

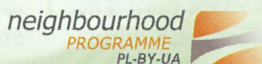
Życzę Państwu aby motto jakie nam towarzyszyło przy realizacji projektu:

„Bo nic dla człowieka lepszego pod słońcem niż żeby jadł, pił i doznawał radości”

mogło być realizowane każdego dnia.

Z poważaniem

Tadeusz Łazowski
Starosta Bialski





Z U P Y

BARSZCZ WIEJSKI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 25 dag włoszczyzny,
- ⊗ 50 dag kości,
- ⊗ 50 dag buraków ćwikłowych,
- ⊗ 1 szklanka kwasu z kwaszonych ogórków,
- ⊗ 2,5 litra wody,
- ⊗ 12 dag śmietany,
- ⊗ ząbek czosnku,
- ⊗ sól,
- ⊗ cukier,
- ⊗ liść laurowy

Ugotować wywar na kości i włoszczyźnie. Buraki ugotować w lupinach, następnie obrać i pokroić w cienkie paski. Zalać przygotowanym wywarem i gotować na wolnym ogniu około 30 minut. W czasie gotowania dodać kwas z ogórków, a pod koniec śmietaną, rozarty z solą czosnek i liść laurowy. Doprawić do smaku. Podawać z fasolą ugotowaną na sypko.

BARSZCZ UKRAIŃSKI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 2 duże pomidory,
- ⊗ 4 buraki,
- ⊗ 20 dag ziemniaków,
- ⊗ 15 dag kapusty włoskiej, 10 dag fasoli,
- ⊗ 2 marchewki,
- ⊗ 1 pietruszka,
- ⊗ pół selera,
- ⊗ 1,5 litra wody,
- ⊗ 1 szklanka zakwasu z buraków,
- ⊗ pół szklanki śmietany,
- ⊗ 1 łyżka masła,
- ⊗ 4 ząbki czosnku,
- ⊗ sól, ⊗ pieprz, ⊗ cukier

Ugotować fasolę (namoczoną przez noc). Warzywa pokroić w paski, ziemniaki w kostkę. Ugotowane pomidory przetrzeć przez sito. Po-

szatkowaną kapustę ugotować i odcedzić. Ugotować wywar na trzech burakach, marchewce, pietruszce, selerze, listku laurowym i przecedzić. Na patelni podsmażyć na maśle pokrojonego w plastry buraka i marchew. Przełożyć do garnka, zalać wywarem, dodać ziemniaki i kapustę. Po 25 minutach gotowania dodać fasolę, przetarte pomidory, czosnek rozarty z solą, cukier i zakwas z buraków. Doprawić śmietaną.

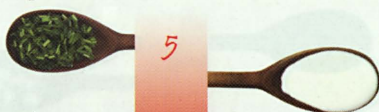
Przygotowanie zakwasu burakowego: buraki umyć, włożyć do piekarnika, upiec i ostudzić. Następnie pokroić w plastry i zalać letnią, przegotowaną wodą w proporcji 1 kg buraków: 3 litry wody. Na wierzchu położyć kromkę razowego żytniego chleba. Garnek przykryć gazą i postawić w ciepłe. Codziennie zbierać tworzącą się na wierzchu pianę. Po czterech dniach przelać kwas do wyparzonych butelek, na wierzch wlać po łyżce oliwy i zakorkować. Można przechowywać w lodówce przez kilka tygodni.

BARSZCZ WIGILIJNY

SKŁADNIKI:

- ⊗ 1,5 litra wywaru z jarzyn,
- ⊗ 50 dag buraków, cebula,
- ⊗ 2 dag suszonych grzybów,
- ⊗ 1 - 2 łyżki masła,
- ⊗ sól, ⊗ cukier i zakwas z buraków

Ugotować wywar z jarzyn. Grzyby umyć, namoczyć i ugotować. Buraki upiec w piekarniku, wystudzić i zetrzeć na tarce o grubych otworach. Wywar z jarzyn połączyć z wywarem z grzybów, dodać buraki, chwilę pogotować. Cebulę pokrojoną w kostkę usmażyć i dodać do barszczu razem z pokrojonymi grzybami. Doprawić zakwasem z buraków (przepis powyżej).





CHŁODNIK Z SERWATKI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 1 litr serwatki,
- ⊗ 2 jaja,
- ⊗ pęczek kopru i szczypioru,
- ⊗ ogórek świeży lub małosolny,
- ⊗ ząbek czosnku, sól.

Umyty szczypior drobno pokroić, posypać solą, jeszcze raz go posiekać i wyłożyć do naczynia. Ogórek i czosnek zetrzeć na tarce o otworach średniej wielkości. Pokroić drobno koper. Wszystkie składniki wymieszać i zalać serwatką, przykryć i schłodzić. Podawać z jajami gotowanymi na twardo.

ZUPA Z GRUSZEK

SKŁADNIKI:

- ⊗ gruszki z własnego sadu
- ⊗ woda, ⊗ cukier, ⊗ śmietana.

Gruszki obrać ze skórki, wydrążyć gniazda nasienne i gotować w wodzie. Następnie doprawić do smaku cukrem, dodać śmietanę i zagotować. Podawać z domowym makaronem lub z młodymi ziemniakami.

ZACIERKA NA WODZIE

SKŁADNIKI:

- ⊗ 1 litr wody,
- ⊗ 2 szklanki pokrojonych w kostkę ziemniaków,
- ⊗ sól

Wodę zagotować, dodać ziemniaki i gotować jeszcze ok. 10 minut. Następnie dodać zacierkę wykonaną z jajka i mąki pszennej i gotować kolejne 10 minut. Na koniec połać skwareczkami z tłuszczem i przysmażoną cebulką.

ZACIERKA NA MLEKU

SKŁADNIKI:

- ⊗ 1 litr mleka lub więcej
- Ciasto:** ⊗ 1 żółtko,
- ⊗ woda,
- ⊗ sól,
- ⊗ mąka (ile się wgniecie).

Zagotować mleko. Ze składników zagnieść gęste ciasto, rwać małe kawałeczki i wrzucać na gotujące mleko. Zagotować całość i podawać na gorąco.



ZUPA ZACIERKOWA

SKŁADNIKI:

- ⊗ jarzyny na wywar (1 cebula, 1 pietruszka, 2 marchewki, 1 seler),
- ⊗ porcja rosółowa (wołowa, drobiowa albo wieprzowa) lub kostka rosółowa,
- ⊗ 4-6 ziemniaków
- Ciasto:** ⊗ 1 żółtko, ⊗ woda,
- ⊗ sól, ⊗ mąka (ile się wgniecie)

Jarzyny i kostki rosółowej (porcji rosółowej) ugotować wywar, który następnie przecedzić. Wrzucić ziemniaki pokrojone w kostkę i gotować do miękkości. Można wrzucić również odcedzone wcześniej warzywa pokrojone w kostkę. Następnie z mąki, wody, 1 żółtka i soli zrobić gęste ciasto, rwać palcami i rzucać na gotującą się zupę. Posypać posiekaną zieleniną.

ZUPA Z KASZĄ ZIEMNIAKAMI I MLEKIEM

SKŁADNIKI:

- ⊗ ½ szklanki kaszy jęczmiennej,
- ⊗ 1 szklanka mleka,
- ⊗ kilka ziemniaków,
- ⊗ sól do smaku.

Kaszę ugotować na półmiękką, pod koniec gotowania dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, dodać sól do smaku. Następnie zalać mlekiem i zagotować.

ZUPA Z KASZY JAGLANEJ

SKŁADNIKI:

- ⊗ 1,5 l wywaru z warzyw,
- ⊗ 10 dag kaszy jaglanej,
- ⊗ 4 ziemniaki,
- ⊗ 1 szklanka mleka,
- ⊗ 10 dag słoniny,
- ⊗ koperek, sól.

Kaszę ugotować na wolnym ogniu, pod koniec gotowania dodać ziemniaki pokrojone w kostkę. Następnie dodać stopioną słoninę, zabielić mlekiem i doprawić.

ZARZUCAJKA (KAPUŚNIAK)

SKŁADNIKI:

- ⊗ 5-6 ziemniaków,
- ⊗ marchew, ⊗ cebula,
- ⊗ 0,5 litra soku z kiszzonej kapusty,
- ⊗ 10 dag słoniny lub boczku,
- ⊗ 10 dag kiszzonej kapusty,
- ⊗ 2 łyżki mąki,
- ⊗ 1 litr wody, ⊗ sól, ⊗ pieprz

Ziemniaki pokrojone w kostkę i starte warzywa ugotować w wodzie. Do miękkich dodać kwas i niewielką ilość drobno pokrojonej kapusty. Stopić słoninę, wyjąć skrawki, a z tłuszczu i mąki przygotować jasną zasmażkę. Doprawić zupę i zagotować. Przed podaniem wysypać skrawki.

ZUPA ZIEMNIACZANA

SKŁADNIKI:

- ⊗ 1,5 litra wywaru z warzyw i kości,
- ⊗ 80 dag ziemniaków,
- ⊗ 2 cebule,
- ⊗ 10 dag słoniny,
- ⊗ 2 łyżki mąki,
- ⊗ natka pietruszki,
- ⊗ sól, ⊗ pieprz, ⊗ liść laurowy,
- ⊗ ziele angielskie

Ziemniaki pokrojone w kostkę ugotować w warze. Słoninę częściowo stopić, dodać cebulę, podsmażyć, wymieszać z mąką, lekko zrumienić. Połączyć z ziemniakami, chwilę pogotować, doprawić do smaku, posypać zieloną pietruszką. Można podawać z makaronem.

ZUPA Z DYNI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 40 dag obranej dyni,
- ⊗ 3 szklanki mleka,
- ⊗ 10 dag mąki,
- ⊗ cukier i sól do smaku.

Umytą dynię obrać i pokroić w kostkę, gotować w szklance wody przez 15 minut. Następnie przetrzeć przez sito i gotować na mleku. Z mąki i jaja zrobić zacierkę, skubać na gotujące się mleko. Doprawić cukrem i solą





ZUPA CEBULOWA

SKŁADNIKI:

- ⊙ 1,5 litra bulionu,
- ⊙ 50 dag cebuli,
- ⊙ 0,75 szklanki oliwy,
- ⊙ 3 łyżki mąki,
- ⊙ 2 łyżki koncentratu pomidorowego,
- ⊙ liść laurowy,
- ⊙ sól, pieprz do smaku.

Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć w rondlu nie rumieniąc. Wsypać mąkę, lekko zrumienić, zalać bulionem, dodać koncentrat i przyprawy. Gotować ok. 10 min. Zupę można przetrzeć przez sito, można również podprawić szklanką śmietany.

ZUPA SZCZAWIOWA

SKŁADNIKI:

- ⊙ 1,5 l wywaru,
- ⊙ szklanka śmietany,
- ⊙ 25 dag szczawiu,
- ⊙ 2 łyżki masła,
- ⊙ 2 łyżki mąki,
- ⊙ sól i pieprz do smaku.

Szczaw posiekać i udusić na masle. Następnie połączyć z wywarem, śmietaną wymieszaną z mąką, chwilę pogotować. Doprawić do smaku. Podawać z jajkiem na twardo lub z ziemniakami z wody, polanymi tłuszczem.

ŻUR Z MĄKI ŻYTNIEJ

Do sporządzania żuru potrzebny jest zakwas z mąki żytniej, który przygotowywany był w następujący sposób: do kamiennego garnka wsypać mąkę żytnią, wymieszać z przegotowaną i częścią ostudzoną wodą, dodać czosnek i skórkę razowego chleba. Po dokładnym wymieszaniu dodać jeszcze wody, obwiązać garnek ściereczką i pozostawić w ciepłym miejscu. Po 3-5 dniach zakwas jest już gotowy.

Do wrzącej wody wlać zakwas i zagotować. Słoninę pokroić w kostkę, stopić i podsmażyć z cebulą, dodać do zupy. Doprawić solą, majerankiem i pieprzem.

KAPŁON

SKŁADNIKI:

- ⊙ ½ cebuli,
- ⊙ 2 ząbki czosnku,
- ⊙ pieprz,
- ⊙ 8 kromek suchego chleba,
- ⊙ łyżka smalcu ze skwarkami.

Pokroić bardzo drobno cebulę i czosnek, utrzeć nożem z solą na deseczce i przełożyć do głębokiego talerza. Dodać pokruszony suchy chleb, łyżkę smalcu ze skwarkami i zalać wrzątkiem.

SOŁODUCHA

SKŁADNIKI:

- ⊙ 1 litr mąki gryczanej,
- ⊙ 1 litr mąki żytniej,
- ⊙ 1 szklanka śmietany, sól.

Mąki wymieszać, zalać przegotowaną wodą. Pozostawić w ciepłe na 2-3 dni. Następnie przecedzić przez sito. Zagotować, pamiętając o ciągłym mieszaniu. Podprawić śmietaną. Podawać z ziemniakami.

CZERNINA

SKŁADNIKI:

- ⊙ ¼ litra krwi wieprzowej lub z kaczki,
- ⊙ 1 ¼ litra wody,
- ⊙ 5 g cukru,
- ⊙ 5 dag suszonych śliwek,
- ⊙ 10 dag jabłek,
- ⊙ 12 dag śmietany,
- ⊙ 10 dag gruszek,
- ⊙ 25 dag włoszczyzny,
- ⊙ 25 dag podrobów,
- ⊙ 2 dag mąki,
- ⊙ sól, pieprz,
- ⊙ mielone ziarna jałowca
- ⊙ sok z cytryny.

Ugotować wywar z włoszczyzny i podrobów. Odcedzić, dodać do niego owoce i nadal gotować. Krew wymieszać z mąką i śmietaną, dodać do zupy i zagotować, doprawić do smaku. Podawać z kluskami lub ziemniakami





PIEROGI

PIEROGI Z FARSZEM ZIEMNIACZANYM

SKŁADNIKI:

Ciasto na pierogi:

⊙ 0,5 kg mąki,

⊙ 1 jajo, woda.

Farsz: ⊙ z ziemniaków gotowanych,

Ziemniaki gotowane przepuścić przez maszynkę, słoninę usmażyć z cebulą, wymieszać z ziemniakami, dodać przyprawy.

Farsz z ziemniaków surowych – ziemniaki zetrzeć na tarce i usmażyć ze słoniną, cebulą i przyprawami.

Zagnieść ciasto, które po rozwałkowaniu i wykrojeniu krążków nadziewać jednym z wymienionych farszów.

PIEROGI Z ZIEMNIAKAMI I SEREM - RUSKIE

SKŁADNIKI:

⊙ 35 dag mąki pszennej,

⊙ 1 jajo,

⊙ 0,5 kg ziemniaków,

⊙ 12 dag sera białego,

⊙ cebula,

⊙ 10 dag masła,

⊙ pieprz, ⊙ sól

Ziemniaki po ugotowaniu wycisnąć przez praskę, dodać ser, cebulkę zeszląoną na maśle, przyprawić solą i pieprzem i zamieszać. Zagnieść ciasto z mąki i jaja z dodatkiem letniej wody. Po ulepieniu pierogi wrzucać na wrzątek, gotować ok. 3 min. Podawać polane masłem, cebulką zamienioną na maśle, bądź ze skwarkami.

PIEROGI Z KASZĄ JAGLANĄ

SKŁADNIKI:

Ciasto: ⊙ 1½ kg mąki pszennej,

⊙ 2 jaja,

⊙ szczypta soli, ⊙ woda.

Farsz: ⊙ ½ kg kaszy jaglanej,

⊙ 10 dag chudego boczku,

⊙ cebula

Zagnieść ciasto dość luźno.

Usmażyć skwarczki z cebulą. Kaszę sparzyć wrzątkiem, wodę zlać. Zalać kaszę ciepłą wodą, ugotować do miękkości (ma być gęsta). Do gorącej kaszy dodać skwarczki z tłuszczem, wymieszać, ostudzić. Do gotowania kaszy odmierzyć (na 1 szklankę kaszy - 2 szklanki wody). Rozwałkować ciasto, formować krążki, nadziewać farszem i gotować w osolonej wodzie.

PIEROGI Z SOCZEWICĄ

SKŁADNIKI:

⊙ ½ kg mąki pszennej,

⊙ szczypta soli,

⊙ ciepła woda - około szklanki,

⊙ odrobina drożdży,

⊙ 1 żółtko.

Farsz: ⊙ 1 kg soczewicy,

⊙ 2 cebule średnie,

⊙ olej,

⊙ 20 dag mięsa wieprzowego, drobiowego, podgardla, boczku,

⊙ sól, ⊙ pieprz do smaku.

Soczewicę gotujemy do miękkości, ale nie do rozgotowania. Przepuszczamy przez maszynkę.



Cebulę obieramy, kroimy w kosteczkę i podsmażamy, dodajemy do soczewicy, można dodać jeśli ktoś lubi przekręcone usmażone mięso wieprzowe, drobiowe, podgardle, boczek. Wymieszać całość farszu i wycinamy z ciasta kółka i kleimy pierogi. Ugotowane polewamy roztopionym tłuszczem ze skwarkami.

PIEROGI Z MAKIEM

SKŁADNIKI:

Ciasto: ½ kg mąki,

1 szklanka mleka,

5 dag drożdży.

Farsz (masę pierogową): 1 1/5 szklanki maku (zalać wrzątkiem zakrywając cały mak, gotować 10 minut, zlać wodę, mak zemleć),

1 żółtko,

3 łyżki cukru pudru,

1 łyżka masła śmietankowego,

1 łyżka dżemu śliwkowego,

zapach migdałowy.

Rozwałkować ciasto, formować krążki i nadziewać masą makową. Na bieżąco smażyć w głębokim tłuszczu.

PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI PIECZONE

SKŁADNIKI:

1 kg mąki,

1 szklanka mleka,

1 szklanka wody,

¼ szklanki oleju,

5 dag drożdży,

szczypta soli.

Farsz: 1 kg kapusty kwaszonej,

15 dag suszonych grzybów,

2 średnie cebule,

trochę oleju do smażenia cebuli

Wyrośnięte drożdże dodajemy do mąki dolewamy mleko, wodę, olej, sól i wyrabiamy ciasto jak na pierogi. Możemy dodać mąki o ile ciasto jest za rzadkie. Po zagnieceniu wałkujemy, wycinamy szklanką krążki.

Przygotowanie farszu: Ugotowaną kapustę kroimy, dodajemy przekręcone (ugotowane) grzyby. Cebulę kroimy w kostkę, podsmażamy na oleju na złoty kolor. Wszystkie składniki łączymy doprawiając solą i pieprzem. Gotowy farsz nakładamy na krążki z ciasta i formujemy pierogi. Nakładamy na wysmarowane tłuszczem blachy i pieczemy na złoty kolor. Po upieczeniu pierogi smarujemy słoninką.





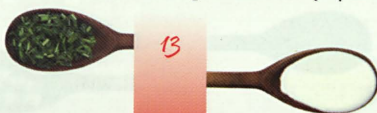
PIEROŻKI KRUCHO-DROŹDŻOWE Z GRZYBAMI I KAPUSTĄ

SKŁADNIKI:

- ⊙ ½ kg mąki,
 - ⊙ 5 dag drożdży,
 - ⊙ 12 dag masła,
 - ⊙ 1 całe jajko i 1 żółtko (do smarowania),
 - ⊙ ½ szklanki gęstej kwaśnej śmietany,
 - ⊙ szczypta soli,
 - ⊙ łyżeczka cukru,
 - ⊙ tłuszcz do posmarowania blachy.
- Farsz:** ⊙ ½ główki małej białej kapusty,
 ⊙ garść suszonych grzybów,
 ⊙ 1 jajko,
 ⊙ masło lub olej do smażenia,
 ⊙ pieprz i sól do smaku.

Drożdże pokruszyć, wymieszać z cukrem, załać śmietaną i pozostawić w ciepłym miejscu aż się „poruszą”. Masło posiekać, stopniowo dodawać mąkę, sól i jajko. Wyrobić łyżką drewnianą lśniące, elastyczne ciasto, rozwałkować, wykrawać krążki, nakładać po łyżeczce ciepłego farszu, zlepić mocno brzegi. Układać na wysmarowanej tłuszczem blasze, posmarować rozkłóconym żółtkiem i upiec na złoty kolor (około pół godziny).

Farsz: kapustę poszatkować, sparzyć wrzątkiem, ugotować do miękkości dodając sól. Umyte grzyby namoczyć, ugotować, wyjąć z wywaru i drobno posiekać. Połączyć z ugotowaną kapustą i dusić razem, dodając łyżeczkę masła lub oleju, podlewając grzybowym wywarem. Na końcu wbić surowe jajko, dodać pieprz i sól do smaku, krótko przesmażyć. Jest to doskonały dodatek nie tylko do barszczu wigilijnego, ale i do innych czystych zup. W innych porach roku i innych okolicznościach postne nadzienie można zastąpić farszem mięsnym.





POTRAWY Z KASZY

BABKA Z KASZY GRYZCZANEJ

SKŁADNIKI:

- ⊙ 25 dag kaszy gryczanej,
- ⊙ 1/3 kg sera,
- ⊙ 2 jajka,
- ⊙ 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz.

Kaszę ugotować na sypko. Prodiż wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą. Wyłożyć połowę kaszy. Ser utrzeć z jajkami, śmietaną, solą i pieprzem, wyłożyć na kaszę. Na wierzch położyć trochę masła i zapiec przez około pół godziny. Podawać ze zsiadłym mlekiem.

KASZANKA Z PIECA

SKŁADNIKI:

- ⊙ 3 metry prostych jelit wieprzowych,
- ⊙ 3 szklanki krwi,
- ⊙ 20 dag smalcu,
- ⊙ 0,5 kg kaszy gryczanej,
- ⊙ 1 szklanka ryżu lub kaszy jęczmiennej,
- ⊙ 20 dag płuczek wieprzowych,
- ⊙ cebula, pieprz, sól.

Na patelni podsmażyć tłuszcz, następnie dodać krew i podsmażyć, aż będzie brązowa. Ugotować kaszę, ryż oraz płucka (przepuścić przez maszynkę). Wszystko wymieszać, dodać podsmażoną na smalcu cebulkę, przyprawić i powstały farsz nakładać w jelita. Piec ok. 60 minut w piekarniku. Kaszanka smakuje najlepiej tuż po wyjęciu z piekarnika, bądź podsmażana z cebulką.

GOŁĄBKI Z KASZĄ GRYZCZANĄ

SKŁADNIKI:

- ⊙ 1 główka kapusty,
- ⊙ 500 g mielonej wieprzowiny,
- ⊙ 200 g wędzonki,
- ⊙ 500 g kaszy gryczanej,
- ⊙ 1-2 jajka,
- ⊙ 250 ml śmietany i koncentratu pomidorowego lub kilka dużych pomidorów,
- ⊙ 1 litr wywaru (może być z kostki),
- ⊙ 20 ml oleju,
- ⊙ sól, pieprz.

Kapustę przygotować jak zwykle podczas przygotowywania gołąbków, a mianowicie ostrym nożem usunąć głąb i zanurzyć kapustę co najmniej 5 minut we wrzątku. Kolejno usuwać z niej liście. Jeżeli liście same z łatwością się oddzielają, to same liście włożyć na 5 minut do wrzątku, żeby zmiękły. Z każdego liścia usunąć nożem twardy nerw u nasady. Można go również skroić lub rozbić tłuczkiem.

Ugotować kaszę gryczaną, dodać do ostudzonej kaszy mięso, jaja, pokrojona w kostkę i podsmażoną wędzonkę (można dać tylko połowę), przyprawy. Wymieszać wszystkie składniki, a następnie nałożyć porcję farszu na każdy liść, ciasno zwinąć, podwinąć brzegi i ułożyć w rondlu. Należy pamiętać, że dobrze jest dno rondla wyłożyć brzydszymi liśćmi kapusty, uniknie się wtedy przypalenia gołąbków. Całość zalać osolo-



nym wrzątkiem lub wywarem. Dusić pod przykryciem na małym ogniu około 2 godzin.

Na koniec można zrobić z wywaru sos, dodając śmietanę, ewentualnie obrane ze skórki i pokrojone pomidory lub koncentrat pomidorowy. Można także podawać gołąbki ze skwarkami z pozostawionej wcześniej części wędzonki.

PLACKI Z MAKI GRYCZANEJ

SKŁADNIKI:

- ⊙ 0,5 kg kaszy gryczanej
(zemleć w młynku do uzyskania mąki
i przesiać przez gęste sito),
- ⊙ mąka pszenna,
- ⊙ 1 jajko,
- ⊙ 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej,
- ⊙ kwaśne mleko do zagniecenia.

Z podanych składników formować placuszki, piec na fajerkach lub smażyć na patelni na oleju.

KAPUSTA Z KASZĄ

SKŁADNIKI:

- ⊙ liście z młodej kapusty,
- ⊙ kasza jęczmienna,
- ⊙ szczypior,
- ⊙ śmietana,
- ⊙ zielony koperek,
- ⊙ słonina.

Liście kapusty pokroić w cienki makaronik i sparzyć wrzącą wodą. Przełożyć do garnka, dodać niewielką ilość wrzącej wody, wsypać 2-3 łyżki kaszy jęczmiennej i gotować do miękkości. Słoninę pokroić w kostkę i usmażyć na skwarki. Skwarki dodać do kapusty z kaszą, następnie szczypiorek, koperek i śmietanę. Doprawić do smaku. Można podawać do ziemniaków lub pieczywa.







POTRAWY Z ZIEMNIAKÓW

BABKA ZIEMNIACZANA - BLASZAK - TARTUN

SKŁADNIKI:

- ⊗ 3 kg ziemniaków,
- ⊗ 2 duże cebule,
- ⊗ ½ kg boczku,
- ⊗ ½ kg karkówki,
- ⊗ 3 jajka,
- ⊗ 3 łyżki smalcu lub oleju,
- ⊗ sól,
- ⊗ świeżo zmielony pieprz,
- ⊗ kminek,
- ⊗ oregano,
- ⊗ majeranek

Ziemniaki obrać, zetrzeć, dodać majeranek, kminek, sól, 3 całe jajka oraz przynajmniej szklankę mąki (ilość zależy od zawartości wody w ziemniakach, im rzadsze tym więcej mąki). Rozpuścić 3 łyżki smalcu, wrzucić boczek pokrojony w słupki i drobno posiekaną cebulę, wszystko chwilę podsmażyć i dodać do masy ziemniaczanej. Na dno blaszki wyłożyć plastry boczku, potem masę ziemniaczaną. Piec około 1 do 2 godzin w temperaturze około 180 stopni.

BABKA ZIEMNIACZANA

SKŁADNIKI:

- ⊗ 2 kg surowych ziemniaków,
- ⊗ 30 dag boczku wędzonego lub surowego,
- ⊗ 4 jaja,
- ⊗ ¾ szklanki kaszy mannej,
- ⊗ ½ kg ugotowanych i zmielonych ziemniaków,
- ⊗ cebula,
- ⊗ 100 g oleju,

- ⊗ sól i pieprz do smaku,
- ⊗ olej do wysmarowania blaszki i bułka tarta

Boczek pokroić w małą kosteczkę i podsmażyć na patelni, aż wytopią się skwarki. Następnie obrać i umyć ziemniaki, zetrzeć je na tarce (jak na placki ziemniaczane), zetrzeć do tego cebulę. Dodać jajka (całe), kaszę manną, podsmażony boczek wraz z tłuszczem, który się wytopił oraz zmielone ugotowane ziemniaki i olej. Wymieszać i doprawić solą i pieprzem.

Blaszkę prostokątną wysmarować olejem i obsypać bułką tartą, wyłożyć babkę ziemniaczaną. Wierzch babki poleć odrobiną oleju. Piec w temperaturze 200 stopni około półtorej godziny. Przed podaniem poleć sosem grzybowym.

ZAWIJAŃCE PIECZONE

SKŁADNIKI:

- ⊗ 1 kg ziemniaków,
- ⊗ 10 dag mąki ziemniaczanej,
- ⊗ 1 jajko,
- ⊗ 1 żółtko,
- ⊗ sól, ⊗ pieprz

Ugotowane ziemniaki i przepuścić przez prasę, gdy wystygną dodać mąkę, jajka, przyprawy i wyrobić ciasto. Podzielić na porcje, rozwałkować i posmarować każdy placek nadzieniem, np. z pasztetu, mięsa mielonego, pieczarek, czy soczewicy. Placki zwinąć i układać na blasze wysmarowanej tłuszczem. Na wierzch położyć wiórki masła. Piec przez około pół godziny. Podawać z żurkiem.





KARTOFLARZ (KARTOFLAK)

SKŁADNIKI:

- ⊙ 1 kg ziemniaków,
- ⊙ szklanka kaszy gryczanej,
- ⊙ 10 dag boczku lub słoniny,
- ⊙ 1 cebula,
- ⊙ jajo,
- ⊙ sól, ⊙ pieprz

Ziemniaki zetrzeć na tarce, ugotować kaszę w 2 szklankach wody. Słoninę lub boczek lekko stopić, dodać cebulę, podsmażyć na złoty kolor. Wszystko wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Wyłożyć do blachy i upiec.

KISZKAZIEMNIACZANA

SKŁADNIKI:

- ⊙ 2 kg ziemniaków,
- ⊙ 4 dag mąki,
- ⊙ 6 dag cebuli,
- ⊙ 10 dag skwarek z boczku lub słoniny,
- ⊙ sól, ⊙ pieprz,
- ⊙ majeranek,
- ⊙ jelito grube ze świni,
- ⊙ kawałek słoniny do wyłożenia blachy

Ziemniaki zetrzeć na tarce, osolić, dodać przyprawy, mąkę, cebulę, skwarki, dobrze wymieszać i powstałą masą nadziać jelita. Związać końce jelit nitką, żeby nadzienie nie wypadło. Słoninę pokroić na plasterki i położyć na blasze. Kiszki wstawić do piekarnika, piec ok. 2 godziny, aż nabiorą brązowego koloru.

CEPELINY

SKŁADNIKI:

- ⊙ 2 cebule,
- ⊙ 1-2 ząbki czosnku,
- ⊙ 2 łyżki oleju,
- ⊙ 250 g wieprzowiny (zmielonej),
- ⊙ 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego,
- ⊙ papryka (mielona),
- ⊙ sól, ⊙ pieprz,
- ⊙ 1 kg ziemniaków,
- ⊙ 250 g mąki ziemniaczanej,
- ⊙ 2 jaja.

Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oleju, zasklić cebulę i czosnek. Dodać mielone mięso i podsmażyć, aż się przyrumieni. Odstawić z ognia i lekko przestudzić. Następnie dodać koncentrat pomidorowy, przyprawić. Ziemniaki obrać, połowę ugotować w osolonym wrzątku, odcedzić i utłuc na piurze, pozostałą część zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, lekko odcisnąć. Jedne i drugie ziemniaki połączyć, dodać mąkę ziemniaczaną, jaja i szczyptę soli. Wyrobić jednolite ciasto. Z ciasta uformować wałek, pokroić na 8 kawałków. Kawałki ciasta rozpląszyc na placuszki nie grubsze niż 1 cm. Farsz podzielić na 8 części i ułożyć na ziemniaczanych placuszkach. Ciasto zwinąć na kształt cygara. Cepeliny włożyć do osolonego wrzątku i gotować 10-15 minut. Osączyć i podawać z kwaśną śmietaną.

HŁADUNY (HAUCUNY)

Ugotować 1 kg ziemniaków i przemleć je przez maszynkę. Nادیć z tego ¼ część, dodać mąkę ziemniaczaną i 1 jajo. Zagnieść ciasto i wyrabiać podłużne kule nadziewając je serem, soczewicą lub kapustą z grzybami.

Można podawać z surówką z białej lub czerwonej kapusty, czy gotowaną kiszoną kapustą.

PYZY ZIEMNIACZANE

SKŁADNIKI NA 6 PORCJI:

- ⊙ 1 ½ kg sypkich ziemniaków,
- ⊙ 3 łyżeczki soli,
- ⊙ 4 cebule,



- ⊗ 1-2 łyżki mąki,
- ⊗ 1 jajo,
- ⊗ gałka muszkatołowa,
- ⊗ po 1 łyżce posiekanej natki pietruszki, koperku i szczypiorku, ewentualnie kostka rosółowa.

Ziemniaki obrać i umyć w zimnej wodzie. Pół kg pokroić na ćwiartki. Zagotować ok. 1 litra wody z łyżeczką soli, włożyć pokrojone ziemniaki i gotować przez ok. pół godziny, aż będą bardzo miękkie. Pozostałe ziemniaki zetrzeć na tarce do miski z zimną wodą, następnie zlać na ściereczkę i mocno odcisnąć. Wodę po ziemniakach odstawić, aby oddzieliła się mąka ziemniaczana. Ugotowane ziemniaki odcedzić, odparować i przecisnąć przez praskę i dodać do surowej masy. Wodę po ziemniakach ostrożnie zlać, a mąką ziemniaczaną dodać do masy ziemniaczanej. Następnie dodać mąkę, jajo, łyżeczkę soli i gałkę muszkatołową. Ze wszystkich składników zagnieść miękkie ciasto, jeśli trzeba dodać trochę wody po tartych ziemniakach. Na koniec dodać do ciasta skwarki i podsmażoną cebulę i jeszcze raz zagnieść.

Mokrymi rękami formować, okrągłe, duże pyzy, kłaść do wrzątku, a gdy zakipią gotować bez przykrycia jeszcze 25-30 minut na małym ogniu (jeśli się „strzępią” do ciasta dodać łyżkę mąki). Do wody, w której gotowane są pyzy, zamiast soli, można dodać do smaku np. kostkę rosółową, co nada pyzom interesujący smak.

Podawać z gotowaną kiszoną kapustą, surówką z białej lub czerwonej kapusty.

PYZY Z SOCZEWICĄ

SKŁADNIKI:

- ⊗ ziemniaki,
- ⊗ mąka pszenna,
- ⊗ sól
- Farsz: ⊗ soczewica,
- ⊗ sól, ⊗ pieprz,
- ⊗ cebula,
- ⊗ surowy ziemniak, starty na tarce.

Ziemniaki ugotować, przepuścić przez maszynkę, dodać mąkę, sól. Zagnieść ciasto. Soczewicę namoczyć na noc. Następnego dnia odlać wodę, zalać świeżą i ugotować. Po odlanii wody i ostu-

dzeniu przepuścić przez maszynkę, dodać sól, pieprz, cebulę i ziemniak starty na tarce. Usmażyć trochę słoniny i dodać do farszu. Wymieszanym farszem nadziewać ciasto, formując kulki. Gotować w osolonej wodzie. Podawać gorące, polane tłuszczem.

KNEDLE ZE ŚLIWKAMI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 1 kg ziemniaków,
- ⊗ 25 dag mąki pszennej,
- ⊗ 2 łyżki mąki ziemniaczanej,
- ⊗ 2 jajka,
- ⊗ sól

Ziemniaki ugotować i przepuścić przez maszynkę lub praskę. Do wystudzonych dodać mąkę, jajka, sól, zrobić ciasto. Formować łyżką okrągłe knedle, nadziewając każdy śliwką bez pestki. W miejsce pestki wsypać trochę cukru. Zlepić i gotować w lekko osolonej wodzie aż wypłyną. Podawać bezpośrednio po ugotowaniu polane masłem lub posypane zrumienioną bułką tartą lub śmietaną.

DUSZANY

SKŁADNIKI:

- ⊗ 2 kg ziemniaków,
- ⊗ sól,
- ⊗ 2 szklanki mąki pszennej.

Ziemniaki ugotować, pod sam koniec gotowania dodać mąkę. Po ugotowaniu odlać wodę i pognieść. Podawać polane tłuszczem ze stopionej słoniny.





LEMIESZKA

SKŁADNIKI:

- ⊗ 2 kg ziemniaków,
- ⊗ 6 łyżek mąki pszennej,
- ⊗ 1 cebula,
- ⊗ 10 dag słoniny,
- ⊗ 1 szklanka śmietany,
- ⊗ szklanka mleka.

Ugotować ziemniaki w lekko osolonej wodzie. Kiedy będą miękkie, odlać połowę wody i dodać szklankę mleka. Posypać mąką, przykryć pokrywką i odparować przez 5 min. Garnek zestawić i ziemniaki dobrze utłuc. Formować gałki, układać na talerz i polewać usmażoną z cebulą słoniną z dodatkiem śmietany.

PRAŻOCHA

SKŁADNIKI:

- ⊗ ziemniaki,
- ⊗ mąka pszenna,
- ⊗ słonina,
- ⊗ sól

Ugotować ziemniaki, odcedzić, gorące zasypać mąką pszenną i wygnieść. Formować kuleczki wielkości orzecha włoskiego. Połać na talerzu skwarkami. Można podawać z surówką z kiszonych kapusty.

KOTIUCHY ZIEMNIACZANE

SKŁADNIKI:

- ⊗ 1 kg ziemniaków,
- ⊗ 2 jajka,
- ⊗ sól,
- ⊗ pieprz,
- ⊗ 1 kg mąki.

Ziemniaki ugotować, odcedzić i podusić na ogniu. Przepuścić przez maszynkę, dodać jajka, sól, pieprz, mąkę i zagnieść ciasto. Zrobić wałek, kroić, formować kotiuchy, gotować, piec w piekarniku lub smażyć. Gdy się upieką wrzucić do garnka, dodać masło, nakryć, odczekać 10 minut, potrząsnąć żeby zrobiły się maślane. Gotowe podsmażyć. Podawać na gorąco z sosem pieczarkowym.

KOPYTKA

SKŁADNIKI:

- ⊗ 1 kg ziemniaków ugotowanych,
- ⊗ 1 jajko,
- ⊗ 40 dag mąki, ⊗ sól

Ugotowane ziemniaki przekręcić przez maszynkę, wbić jajko, dodać mąkę, sól do smaku i wyrobić ciasto. Podzielić na kawałki, wytoczyć wałeczki, kroić na ukośne kawałki o szerokości 3 cm. Gotować w osolonej wodzie 5 min.

PLACKI ZIEMNIACZANE

SKŁADNIKI:

- ⊗ 50 dag ugotowanych ziemniaków,
- ⊗ 1 jajko,
- ⊗ sól do smaku,
- ⊗ 20 dag mąki pszennej.

Ziemniaki zemleć w maszynce, dodać jajko, sól, mąkę - wyrobić ciasto. Formować placuszki, smażyć na gorącym tłuszczu na rumiano.

ŚMIECIUCHY

SKŁADNIKI:

- ⊗ 50 dag ziemniaków,
- ⊗ 10 dag mąki pszennej,
- ⊗ 5 dag cukru,
- ⊗ sól

Ugotowane ziemniaki ugnieść z mąką aby dały gęste ciasto, dodać rozpuszczoną sodę, sól, cukier. Ciasto rozwałkować na placek, pokroić w romby. Ułożyć na blasze, piec na złoty kolor.

PALUCHY

SKŁADNIKI:

- ⊗ ziemniaki,
- ⊗ mąka pszenna,
- ⊗ słonina, ⊗ sól

Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce jak na placki ziemniaczane, lekko odcisnąć. Dodać mąkę pszenną w takiej ilości, żeby ciasto było dość gęste. Łyżką odkrajając kawałki ciasta i rzucać na gotującą się osoloną wodę. Po ugotowaniu wyjąć z wody. Usmażyć skwarki i połać kluski.





CIASTA I CIASTECZKA

CIASTO DROŹDZOWE PARZONE

SKŁADNIKI:

- ⊙ 2,5 szklanki mąki,
- ⊙ 10 dag masła,
- ⊙ 8 łyżek cukru,
- ⊙ 5 żółtek,
- ⊙ 6 dag drożdży,
- ⊙ szklanka mleka,
- ⊙ cukier waniliowy,
- ⊙ sól

Zalążkę tego ciasta jest to, że długo nie chęstwieje. Przygotować rozczyń, pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Zagotować mleko i wrzącym zalać ok. ¼ mąki. Zaparzoną mąkę rozetrzeć łyżką, tak aby nie powstały grudki, a gdy przestygnie połączyć je z podrośniętą mąką, dodać resztę mąki, szczyptę soli i wyrobić ciasto, wlać stopione i wystudzone masło. Wyrabiać, aż zacznie odstawać od ręki. Włożyć je do formy wysmarowanej tłuszczem, pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Piec ok. 50-60 minut w średnio nagrzanym piekarniku.

PLACEK DROŹDZOWY Z KRUSZONKĄ

SKŁADNIKI

- Ciasta:** ⊙ ½ kg mąki,
- ⊙ 15 dag cukru,
- ⊙ 13 dag margaryny,
- ⊙ 4 jaja,
- ⊙ 1 i ½ szklanki mleka,
- ⊙ 5 dag drożdży,
- ⊙ cukier waniliowy lub esencja zapachowa,
- ⊙ tłuszcz do formy.

Rozkruszyć drożdże, zalać połową letniego mleka, wsypać łyżeczkę cukru i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Do miski wsypać mąkę i wylać wyrośnięty rozczyń. Jaja utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym, wlać do mąki i wyrabiać ciasto, dolewając resztę ciepłego mleka. Kiedy ciasto zacznie odstawać od ręki, dodać roztopioną margarynę i dalej wyrabiać, aż ciasto wchłonie tłuszcz. Pozostawić do wyrośnięcia.

Wyrośnięte ciasto wyłożyć do formy wysmarowanej tłuszczem i posypać kawałkami kruszonki. Odstawić na chwilę, aby jeszcze podrosło. Piec około 60 minut w średnio gorącym piekarniku. Po jakimś czasie, aby zapobiec przypaleniu kruszonki, ciasto przykryć pergaminem.

Kruszonki: ⊙ 5 dag margaryny,

⊙ 3 łyżki cukru,

⊙ ½ szklanki mąki

Kruszonkę przygotowujemy w ten sposób, że łączymy stopniowo margarynę z cukrem i mąką lub wszystkie te składniki siekamy, a następnie schładzamy je.



SERNIK DOŻYNKOWY

SKŁADNIKI:

- Ciasto (kruche):** ◎ 3 szklanki mąki,
 ◎ 3 żółtka,
 ◎ ½ szklanki cukru,
 ◎ ¼ kostki margaryny lub masła (stopić),
 ◎ 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
 ◎ 2 – 3 łyżki śmietany.
- Składniki na masę serową:** ◎ 1 kg sera (przekręcić przez maszynkę 3 razy),
 ◎ 1 szklanka cukru,
 ◎ 4 jaja,
 ◎ ½ kostki masła lub margaryny (stopić),
 ◎ 1 ½ łyżki kopiaste mąki ziemniaczanej.

Z podanych składników sporządzić masę serową. Z podanych na ciasto kruche składników zagnieść ciasto, podzielić na trzy części. Dwie części ciasta wyłożyć do blachy i dobrze rozprowadzić. Wyłożyć masę serową i wyrównać. Z trzeciej części ciasta rozwałkować cienki placek. Kroić z niego cienkie paski, ponacinać je w kształcie kłosa i układać na serze. Po udekorowaniu piec 1 godzinę.

PLACEK NA MIODZIE – INACZEJ MIODOWNIK

SKŁADNIKI:

- Ciasto:** ◎ 2 jajka,
 ◎ 10 dag margaryny,
 ◎ 25 dag cukru,
 ◎ 15 dag miodu (3 łyżki),
 ◎ 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej,
 ◎ ½ kg mąki
- Składniki na krem:** ◎ 2 szklanki mleka,
 ◎ 3 łyżki stołowe kaszy manny,
 ◎ 20 dag margaryny,
 ◎ 2 żółtka,
 ◎ 20 dag cukru pudru,

Z podanych składników na ciasto wyrobić szybko ciasto i rozdzielić je na 3 części. Każdą część piec oddzielnie w formie wyłożonej pergaminem w dobrze nagrzanym piekarniku (160-1700C) około 20 minut.

Następnie przygotować krem. W 2 szklankach mleka ugotować 3 łyżki stołowe kaszy mannej dobrze mieszając. Ostudzić. Osobno utrzeć margarynę z cukrem i żółtkami. Do dokładnie



utartej masy dodawać po łyżce ugotowanej kaszy i nadal ucierać. Następnie przełożyć placki masą.

Potrzebna jest także polewa czekoladowa do polania ciasta, którą można nabyć gotową w sklepach lub zrobić samemu. Przepis poniżej.

Polewa czekoladowa:

- ◎ ¼ kostki margaryny,
 ◎ 1/8 szklanki mleka,
 ◎ ½ szklanki cukru,
 ◎ 1 łyżka kakao,
 ◎ kilka kropel zapachu (arakowy lub rumowy).

Wszystkie składniki razem zagotować, przestudzić trochę i polać placek.

PIERNIK DOMOWY

SKŁADNIKI:

- ◎ 3 szklanki mąki,
 ◎ ½ szklanki cukru,
 ◎ szklanka mleka,
 ◎ 25 dag miodu naturalnego,
 ◎ 1-2 jaja,
 ◎ 5 dag masła,
 ◎ 1 ½ łyżeczki proszku do pieczenia,
 ◎ przyprawa piernikowa.

Zagotować mleko z miodem, cukrem i masłem, dodać przyprawy korzenne. Gorącą mieszaninę wlać do miski i wymieszać. Żółtka utrzeć, dodać do ostudzonej masy i wymieszać z proszkiem do





pieczenia. Ubić pianę, wymieszać ją z ciastem. Ciasto piec ok. godziny w średnio gorącym piekarniku.

PIERNIK Z KARMELEM

SKŁADNIKI:

- ⊗ 4 łyżki cukru na karmel,
- ⊗ 1 margaryna,
- ⊗ 1 szklanka miodu, ⊗ 1 szklanka cukru,
- ⊗ 5 żółtek, ⊗ 2 szklanki śmietany,
- ⊗ 90 dag mąki,
- ⊗ 2 łyżki płaskie sody, ⊗ bakalie

Margarynę rozpuścić z karmelem i miodem, wszystko zagotować, odstawić i ostudzić. Żółtka utrzeć z cukrem, dodać ostudzoną masę, oraz mąkę wymieszaną z sodą, śmietaną i ciągle ucierać na jednolitą masę (jeśli za rzadkie dodać ok. 10 dag mąki). Na koniec dodać bakalie (porcja na dużą blachę).

PYSZKI

SKŁADNIKI:

- ⊗ marchew,
- ⊗ suszone czarne jagody,
- ⊗ mąka pszenna, ⊗ sól do smaku

Marchew ugotować, zemełć w maszynce, dodać jajko, suszone jagody. Zrobić ciasto z dodatkiem mąki. Na stolnicy rozwałkować, wycinać romby. Piec w rozgrzanym piekarniku.

MARCHWIAKI (PODPLONKI)

SKŁADNIKI:

- ⊗ 1 kg mąki,
- ⊗ 1 kg marchwi,
- ⊗ ½ szklanki oleju,
- ⊗ ¼ paczki drożdży,
- ⊗ szczypta soli, ⊗ 1 jajko

Marchew obrać, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Do miski wsypać mąkę, dodać wyrośnięte drożdże, przemieszać, wsypać startą marchew oraz wbić 1 jajko. Miesić wszystko ok. 20 minut, wlewając po trochu oleju. Jeśli ciasto byłoby zbyt rzadkie dodać jeszcze trochę mąki. Z ciasta formować małe placki, układać na blaszce i piec do zarumienienia ok. 30 minut.

FAWORKI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 50 dag mąki, ⊗ 5 dag masła,
- ⊗ 5 żółtek, ⊗ 5 łyżek śmietany,
- ⊗ ½ łyżeczki cukru waniliowego,
- ⊗ 1 łyżka octu, ⊗ szczypta soli

Do mąki dodać żółtka, masło zeszkrobane na wiórki, wsypać cukier, wlać śmietaną, ocet i wszystko razem zagnieść. Ubijać wszystko 15 minut, potem wałkować bardzo cienko, wykrawać cienkie paseczki, przecinać w połowie paseczka i przekładać. Smażyć.

PLUSZKI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 1 kg mąki,
- ⊗ 10 dag drożdży,
- ⊗ 3 łyżki cukru,
- ⊗ 10 dag margaryny (rozpuścić),
- ⊗ 3 żółtka, ⊗ 2 całe jajka,
- ⊗ ok. 1 litr mleka

Zagnieść ciasto jak drożdżowe według swojego uznania. Wyrabiać ciasto, robić małe placki, smarować śmietaną i posypać cukrem, zwinąć jak roladę, złożyć na pół i naciąć na środku i rozłożyć (powinno być w kształcie serca).





30



PLACKI Z SODĄ

SKŁADNIKI:

- ⊗ 0,5 kg mąki,
- ⊗ 1 szklanka zsiadłego mleka,
- ⊗ 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej,
- ⊗ szczypta soli

Mąkę przesiać, dodać sól. Wymieszać sodę z mlekiem, dodać mąkę. Lekko wymieszać. Kłaść łyżką placki na patelnię z rozgrzanym tłuszczem i smażyć z obu stron.

PIERÓG PODLASKI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 3 szklanki mąki pszennej,
- ⊗ 5 dag drożdży,
- ⊗ ½ szklanki mleka,
- ⊗ 1 jajko,
- ⊗ 3 łyżki oleju,
- ⊗ sól, ⊗ pieprz ziółowy,
- ⊗ gałka muszkatołowa

Z podanych składników zagnieść ciasto i pozostawić do wyrośnięcia.

Nadzienie:

- ⊗ kapusta kwaszona - około 1 kg,
- ⊗ 1 cebula, ⊗ 1 łyżka mąki,
- ⊗ boczek lub słonina.

Przygotowanie nadzienia: kapustę ugotować, posiekać, stopić boczek z cebulą, dodać kapustę i chwilę razem podduścić. Doprawić do smaku i ostudzić. Ciasto rozwałkować na placek grubości około 1 cm, włożyć kapustę zwinąć, włożyć do podłużnej formy, posmarować jajkiem i upiec. Podawać można na gorąco lub zimno.

RACUCHY Z OWOCAMI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 2 szklanki mąki,
- ⊗ 2 szklanki mleka zsiadłego,
- ⊗ 1 jajko, ⊗ pół łyżeczki cukru,
- ⊗ pół łyżeczki proszku do pieczenia.

Wszystkie składniki roztrzepać trzepaczką. Do ciasta dodać owoce, np. jagody, krojone jabłka lub śliwki, wymieszać. Smażyć na oleju i podawać gorące, można posypać cukrem pudrem.

RACUSZKI Z JABŁKAMI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 0,5 l zsiadłego mleka,
- ⊗ 0,5 kg mąki pszennej,
- ⊗ 1 szklanka cukru,
- ⊗ 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej,
- ⊗ szczypta soli,
- ⊗ 1 kg jabłek nieco kwaśnych,
- ⊗ 1 budyń śmietankowy,
- ⊗ cukier puder do posypania placuszków,
- ⊗ 1 cukier waniliowy

Mleko, mąkę, cukier, cukier waniliowy, sodę, sól i budyń rozmieszać dokładnie drewnianą łyżką w garnku na nieco gęstą papkę. Pozostawić na noc w ciepłym miejscu. Na drugi dzień dodać pokrojone w cienką kostkę jabłka. Po 4 - 5 godzinach smażyć na samym oleju lub oleju zmieszonym ze smalcem. Nie smażyć na samym smalcu. Można posypać po wierzchu cukrem pudrem jak placuszki przystępną.

RACUSZKI Z DYNI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 30 dkg mąki,
- ⊗ 2 jaja,
- ⊗ ½ szklanki zsiadłego mleka,
- ⊗ kawałek dyni,
- ⊗ ½ łyżeczki sody,
- ⊗ olej, ⊗ sól, ⊗ cukier puder

Obraną dynię zetrzeć na tarce jarzynowej. Dodać mąkę, sodę, jaja i mleko. Przyprawić i wymieszać. Na rozgrzany olej kłaść łyżką placuszki. Podawać polane śmietaną lub posypane cukrem pudrem.





32



POTRAWY RÓŻNE

z kapustą

KAPUSTA Z FASOLĄ

SKŁADNIKI:

- ⊙ 1 kg kapusty kiszzonej,
- ⊙ 25 dag fasoli,
- ⊙ 1 cebula,
- ⊙ trochę smalcu i oleju,
- ⊙ sól,
- ⊙ pieprz,
- ⊙ szczypta cukru.

Kapustę odgotowujemy, fasolę gotujemy do miękkości, uprzednio namoczoną cebulkę podsmażamy na smalcu na złoty kolor. Wszystkie składniki łączymy w garnku, dodając trochę wody, oleju, doprawiając do smaku. Można dodać zasmażkę z mąki. Lekko dusimy ciągle mieszając, aby składniki połączyły się smakowo.

KAPUSTA Z GROCHEM I GRZYBAMI

SKŁADNIKI:

- ⊙ 1 kg kapusty kiszzonej,
- ⊙ garść grzybów suszonych,
- ⊙ ½ kg grochu,
- ⊙ sól,
- ⊙ cukier,
- ⊙ olej lniany,
- ⊙ pieprz,
- ⊙ cebula

Grzyby namoczyć, wrzucić do kapusty i razem gotować do miękkości wedle uznania. Namoczony groch gotować osobno do miękkości. Pod koniec gotowania połączyć z kapustą. Zasmażać olejem lnianym z przesmażoną cebulką.

z ryby

RYBKI Z BUGA

Złowione małe rybki (najczęściej płocie), patroszy się, obcina głowy, myje, wysypuje do środka i z wierzchu odrobinę soli. Macza się w rozmaconym jajku i tartej bułce lub mące. Smaży się na mocno rozgrzanym oleju, aż będzie złocista, chrupka skórka.

SZCZUPAK FASZEROWANY

SKŁADNIKI:

- ⊙ szczupak,
- ⊙ 10 dag bułki tartej,
- ⊙ 2 cebule, ⊙ 1 jogurt naturalny,
- ⊙ jarzyny (marchew, pietruszka, por, ćwiartka selera),
- ⊙ łyżka natki pietruszki,
- ⊙ 1 szklanka białego wina,
- ⊙ sól i pieprz.



Jarzyny ugotować w lekko osolonej wodzie, po ostudzeniu pokroić. Rybę sprawić, wyjąć grzbiet i ości, odkroić ze środka warstwę mięsa, przetrzeć przez sito i wymieszać z jogurtem. Dodać tartą bułkę, jarzyny, doprawić. Powstałym farszem wypełnić rybę, zawiązać nitką i gotować w wanience na sicie przez ok. pół godziny. Podać z ziemniakami

inne:

CHLEB ŻYTNI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 50g drożdży,
- ⊗ 1 łyżka miodu, ⊗ 1 l ciepłej wody,
- ⊗ 0,5 kg mąki pszennej,
- ⊗ 0,5 kg mąki żytniej,
- ⊗ łyżeczka soli, ⊗ 4 łyżki oleju,
- ⊗ łyżka kminku, ⊗ 0,7 l ciepłej wody.

Wymieszać drożdże, miód, ciepłą wodę, wysypać mąkę pszenną, zmieszać do powstania ciasta i zostawić na 1 godzinę w ciepłym miejscu. Następnie dodać mąkę żytnią, sól, olej, kminek. Zagnieść ciasto, wyrobić, aż będzie gładkie, podzielić i uformować bochenki. Zostawić w formie do wyrośnięcia (około 50 min.), piec w temperaturze 220°C przez 35-40 minut.

TWARÓG DOMOWY

Do wykonania potrzebne zsiadłe mleko. Zsiadłe mleko odgrzać, włożyć do woreczka płóciennego, zawiesić nad miską, aby odciekła serwatka. Potem ułożyć na deseczce, przykryć drugą i obciążyć. Zostawić na kilka godzin. Następnie wyjąć z woreczka i ułożyć na talerzu.



SMALEC Z ZIOŁAMI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 1 kg słoniny,
- ⊗ 2 jabłka,
- ⊗ 4-5 suszonych sliwek,
- ⊗ majeranek lub tymianek.

Słoninę pokroić w drobną kostkę i wytopić, nie rumieniąc zbyt mocno skwarek. Jabłka obrać, pokroić w cienkie plasterki, śliwki namoczyć w przegotowanej wodzie i pokroić w paseczki. Lekko podsmażoną słoninę zdjąć z ognia, wrzucić pokrojone jabłka i śliwki, uważając jednak, gdyż smalec może przyskać. Doprawić solą, łyżeczką majeranku lub tymianku. Gdy zacznie gęstnieć, dobrze wymieszać.

SAŁO CZYLI SOLONA SŁONINA

SKŁADNIKI:

- ⊗ 1 kg dobrej grubej słoniny,
- ⊗ listek laurowy,
- ⊗ ziele angielskie,
- ⊗ sól,
- ⊗ główka czosnku.

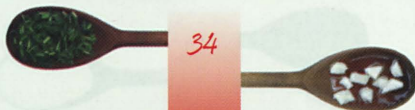
Słoninę ugotować w wodzie z dodatkiem listka i ziela angielskiego. Wyjąć, schłodzić. Pokroić w kawałeczki. Nacierać drobno pokrojonym i rozartym z solą czosnkiem. Układać w kamiennym garnku, grubo posypując solą. Garnek obwiązać bawełnianą szmatką. Odstawić na trzy tygodnie. Wyjmować po kawałeczku, ocierając z soli kroić w cienkie plastry.

PAMPUCHY

SKŁADNIKI:

- ⊗ 25 dag mąki,
- ⊗ 2,5 dag drożdży,
- ⊗ szklanka mleka,
- ⊗ 2 dag oleju,
- ⊗ 2 żółtka, ⊗ 4 dag mąki,
- ⊗ sól, ⊗ cukier

Drożdże rozmieszać z częścią mąki, mleka i cukrem, przykryć i odstawić w ciepłe miejsce. Gdy drożdże wyrosną, dodać resztę mąki, mleka,





żółtka i szczyptę soli. Dokładnie wyrobić, aż ciasto będzie lśniąca. Wlać olej i jeszcze kilka minut wyrabiać; odstawić do wyrośnięcia. Następnie uformować wałek i robić kule o średnicy 4-5 cm. Garnek z gorącą wodą obwiązać gazą, na gazie układać pampuchy. Przykryć je głębokim naczyniem i gotować na parze. Podawać do potraw mięsnych pieczonych lub do drobiu, polane masłem. Pampuchy można również nadziewać nadzieniem słonym lub słodkim. Bardzo smaczne są np. nadziewane jeżynami i polane śmietaną z cukrem waniliowym.

OGÓRKI KISZONE Z TERESPOLA

Do kiszenia ogórków nadają się ogórki zielone, średniej wielkości, oraz: sól kamienna (nie jodowana), czosnek, koper zielony z nasionami, liście chrzanu. Ogórki możemy kisić w beczkach (najlepiej w dębowych), w garnkach lub słojach. Ogórki trzeba dokładnie umyć (nie obcinać końców i nie nakłuwać). Ogórki należy układać w naczyniach, a na wierzch położyć czosnek, chrzan, koper. Dla uzyskania ciekawego smaku można dodać liście dębu, wiśni, czarnej porzeczki. Ogórki zalać zalewą przyrządzoną z wody i soli kamiennej w proporcjach:



⊙ 5 dag soli (1 duża, stołowa łyżka)

⊙ 1 litr wody.

Najlepiej nadają się do kiszenia ogórki ze średniego i późniejszego zbioru. Ogórki powinny być w całości zanurzone w solance, dlatego należy jak najwięcej przypraw kłaść na górę naczynia, gdyż podczas fermentacji pozwoli to ogórkom być cały czas zanurzonym w zalewie. Jest to bardzo istotne, bo jeśli część choćby jednego ogórka w początkowej fazie fermentacji wystaje nad zalewą, wówczas wszystkie ogórki zmiękną i nie będą twarde. Ogórki pozostawić na 2 dni w ciepłym miejscu (zaciemnionym, jeśli naczynie jest przezroczyste), następnie wynieść do piwnicy i pozostawić do chwili spożycia.

PAROWAŃCE - WARENIKI

SKŁADNIKI:

⊙ 1 kg mąki,

⊙ 1 jajko,

⊙ 8 - 10 dkg drożdży,

⊙ 0,5 litra mleka,

⊙ 1 łyżka cukru,

⊙ szczypta soli.

Wykonanie: drożdże rozpuścić w niewielkiej ilości ciepłego mleka, dodać cukier. Po wyrośnięciu dodać do mąki, zagnieść ciasto, dodając resztę mleka. Pozostawić do wyrośnięcia. Formować z ciasta małe kulki i kłaść na ściereczkę nałożoną na garnek z gotującą wodą. Można je nadziewać owocami lub dżemem.

Niektóre gospodynie sporządzają parowańce z mąki gryczanej:

⊙ 1 kg mąki gryczanej,

⊙ 1 jajko,

⊙ sól,

⊙ 10 dkg drożdży,

⊙ 1 szklanka mleka.

Z wymienionych składników zagnieść ciasto, jak w przepisie powyżej i pozostawić do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu formować kulki i kłaść na ściereczkę nałożoną na garnek z wrzącą wodą.



PAROWAŃCE Z SOCZEWICĄ

SKŁADNIKI:

- ⊙ 1 kg mąki,
- ⊙ 1 jajko,
- ⊙ 5 dag drożdży,
- ⊙ pół litra mleka,
- ⊙ sól, ⊙ olej

Farsz: ⊙ 2 szklanki soczewicy ugotować i przepuścić przez maszynkę razem z podsmażoną cebulą i boczkiem, osolić.

Z podanych składników zagnieść ciasto drożdżowe i zostawić do wyrośnięcia. Następnie formować okrągłe pierogi, które nadziewać farszem z soczewicy. Pierogi układać na czystej gazie nałożonej na garnek z wrzącą wodą lub parować w parowarce.

KISIEL Z PŁATKÓW OWSIANYCH

Do przygotowania potrawy można też użyć płatków owsianych.

SKŁADNIKI:

- ⊙ płatki owsiane,
- ⊙ woda, ⊙ sól, ⊙ cukier
- ⊙ drożdże

Wymienione składniki wymieszać i pozostawić na noc. Następnego dnia przetrzeć przez sito i gotować z dodatkiem soli i cukru.

W lecznictwie ludowym zaleca się też pić zakwas z płatków owsianych, szczególnie osobom starszym i osobom z nadciśnieniem.

KISIEL Z OWSA

SKŁADNIKI:

- ⊙ 25 dag zmielonego owsa lub płatków owsianych,
- ⊙ 1 litr ciepłej wody,
- ⊙ 2 dag drożdży,
- ⊙ skórka z 4 kromek białego chleba

Owies lub płatki zalać wodą, dodać drożdże i skórki od chleba. Odstawić w ciepłe miejsce



na noc. Rano precedzić, odcisnąć wodę i gotować na wolnym ogniu, aż zgęstnieje. Dawniej było to tradycyjne danie postne, jadło się je także okraszone skwarkami z cebulą.

CHRZAN KROJONY Z BURAKAMI

SKŁADNIKI:

- ⊙ 1 kg buraków (gotowanych),
- ⊙ 20 dag chrzanu (startego),
- ⊙ sól,
- ⊙ cukier,
- ⊙ ocet (do smaku).

Obrane buraki kroimy w plastry, dodajemy chrzan i resztę składników. Wymieszane buraki wkładamy do słoja lub glinianego garnka aby nabrały mocy. Może być podawany do przekąsek, gulaszów itp.

SALAATKA UKRAIŃSKA

SKŁADNIKI:

- ⊙ 6 średniej wielkości buraków (ugotować w łupinach),
- ⊙ 4 ogórki kiszane,
- ⊙ 2 cebule,
- ⊙ cytryna, ⊙ oliwa,
- ⊙ sól, ⊙ cukier,
- ⊙ pieprz

Ugotowane buraki ostudzić, obrać i pokroić w drobną kostkę. Ogórki obrać ze skórki i również pokroić w kostkę. Pokrojony w kostkę cebulę posolić i skropić cytryną. Połączyć wszystkie składniki, doprawić oliwą, cukrem, solą i pieprzem do smaku.



KOTLETY Z PŁATKÓW OWSIANYCH Z JAJKAMI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 1,5 szklanki *płatków owsianych*,
- ⊗ 1 szklanka *wody*,
- ⊗ 1 szklanka *mleka*,
- ⊗ 1 *cebula*,
- ⊗ 1-2 łyżki *tluszczu*,
- ⊗ 3 łyżki *tartego żółtego sera*,
- ⊗ 3 *jaja* (2 ugotowane na twardo,
1 surowe),
- ⊗ 1-2 łyżki *koperku*,
- ⊗ 1 *bułka tarta*,
- ⊗ *olej do smażenia lub inny tłuszcz*,
- ⊗ *sól, pieprz do smaku*.

Mleko zagotować z solą i wodą, wysypać płatki i gotować mieszając na wolnym ogniu, aż zgęstnieje (kilka minut) – wystudzić. 2 jaja ugotowane na twardo bardzo drobno posiekać, dodać starty żółty ser. Do wystudzonej masy dodać posiekaną i zarumienioną na tłuszczu cebulę. Następnie wbić surowe jajko, dokładnie wymieszać i doprawić solą i pieprzem do smaku. Formować kotlecki, obtaczać w tartej bulce i smażyć na rozgrzanym oleju lub innym tłuszczu. Podawać z zarywką z warzyw liściastych, a także można podawać z sosem grzybowym lub pomidorowym.

KOTLETY Z JAJEK

SKŁADNIKI:

- ⊗ 7 *jajek ugotowanych na twardo*,
- ⊗ 1 *jajko surowe*,
- ⊗ 2 *małe czerstwe bułeczki*,
- ⊗ 1 szklanka *mleka*,
- ⊗ 5 łyżek *siekanej zieleniny*,
- ⊗ 0,5 szklanki *tartej bułki*,
- ⊗ *sól*, ⊗ *pieprz*,
- ⊗ *tłuszcz do smażenia*

Czerstwe bułki namoczyć w mleku, odcisnąć i rozetrzeć w donicy na jednolitą masę. Dodać surowe jajko, wymieszać z zieleniną i drobno posiekanymi ugotowanymi jajkami. Wszystko doprawić do smaku solą i pieprzem. Uformować z tej masy wałek, obtoczyć w tartej bulce. Wałek przekroić w poprzek na porcje. Formować z nich okrągłe kotlety. Każdy jeszcze

obtoczyć w bulce tartej. Smażyć na patelni z rozgrzanym tłuszczem. Podawać na gorąco z dodatkiem ziemniaków, sałaty lub szpinaku.

USZKA SMAŻONE DO CZERWONEGO BARSZCZU

SKŁADNIKI:

- ⊗ *grzyby suszone*,
- ⊗ 0,5 kg *mąki pszennej*,
- ⊗ 15 *dkg masła*,
- ⊗ 1 łyżka *śmietany*,
- ⊗ *tłuszcz (np. olej) do smażenia*,
- ⊗ *sól, pieprz do smaku*.

Grzyby odgotować, przekręcić przez maszynkę, doprawić do smaku solą i pieprzem. Z mąki, masła, śmietany zagnieść ciasto. Rozwałkować placki i pociąć je na małe kwadraty. Na kwadraty nakładać farsz z grzybów. Składać po przekątnej każdy kwadracik z farszem i zlepić brzegi. Smażyć w głębokim tłuszczu. Do popicia czerwony barszczyk.



JAJKA FASZEROWANE PIECZARKAMI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 5 *jajek*, ⊗ 10 *dkg pieczarek*,
- ⊗ *średniej wielkości cebula*,
- ⊗ 2 łyżki *oleju*,





- ⊗ *pół pęczka natki pietruszki*
- i trochę szczypiorku,*
- ⊗ *sól, pieprz* ⊗ *parę liści sałaty.*

Pieczarki umyć i osuszyć – pokroić w drobną kostkę. Obraną, drobno pokrojoną cebulę wrzucić na rozgrzany tłuszcz, dodać pieczarki i podsmażyć. Jajka ugotowane na twardo obrać i przekroić na połowki. Wyjąć żółtka i zemleć razem z przesmażonymi i ostudzonymi pieczarkami. Nadzienie doprawić solą i pieprzem, dodać posiekaną pietruszkę i wymieszać. Nadziewać białka. Podawać na liściach sałaty posypane szczypiorkiem.

JAJECZNICA Z KODEŃSKIEGO KLASZTORU

SKŁADNIKI:

- ⊗ *8 jaj,*
- ⊗ *20 dag twarogu,*
- ⊗ *pół szklanki kremówki,*
- ⊗ *4 łyżki posiekanych listków czosnku,*
- ⊗ *masło,* ⊗ *biały pieprz,* ⊗ *sól*

Jaja wybić do miski, dodać zmielony twarożek, śmietankę, czosnek i razem wymieszać. Następnie doprawić solą i pieprzem. Na patelni roztopić masło, wlać masę jajeczną i smażyć ciągle mieszając. Podawać z przysmażonymi ziemniakami.

PASZTET Z SELERA

SKŁADNIKI:

- ⊗ *2 średnie selery,*
- ⊗ *20 dag margaryny,*
- ⊗ *2 średnie cebule,*
- ⊗ *1 szklanka bułki tartej,*
- ⊗ *2-3 jaja,*
- ⊗ *sól, pieprz,*
- ⊗ *gałka muszkatołowa,*
- ⊗ *curcuma*

Selery zetrzeć na grubej tarce. Zagotować wodę, rozpuścić w niej margarynę, dodać cebulę, seler a i dusić około 10 minut. Po ostudzeniu wsypać bułkę tartą dodać jaja, przyprawić i dobrze wyrobić. Piec około 40 minut.

PASZTET Z SOJ

SKŁADNIKI:

- ⊗ *2 szklanki soi,*
- ⊗ *2 cebule,*
- ⊗ *30 dag pieczarek,*
- ⊗ *2 kajzerki,* ⊗ *1 jajo,*
- ⊗ *sól, pieprz,* ⊗ *majeranek*

Soję namoczyć w przegotowanej, ostudzonej wodzie przez całą noc. Rano odcedzić, zalać ponownie wodą i gotować do miękkości. Gorącą soję zmielić w maszynce (o drobnych oczkach). Następnie dodać zeszlona na oliwie cebulę, podduszone, pokrojone w kostkę pieczarki, namoczone w wodzie i odciśnięte kajzerki, jajo i przyprawy do smaku. Wyrobić i wyłożyć do formy, piec ponad godzinę.

SCHAB PIECZONY ZE ŚLIWKAMI

SKŁADNIKI:

- ⊗ *60 dag schabu bez kości,*
- ⊗ *5 dag smalcu,*
- ⊗ *10 dag śliwek suszonych,*
- ⊗ *łyżka mąki,* ⊗ *łyżka masła,*
- ⊗ *łyżka miodu,* ⊗ *sól*

Schab włożyć na chwilę do wrzącej wody i odgotować. Następnie wyjąć, włożyć do brytfanny i obłożyć sparzonymi śliwkami bez pestek. Całość oblać smalcem. Piec polewając sosem powstałym z pieczenia i skrapiać wodą z parzenia śliwek. Po upieczeniu schabu sos i śliwki przetrzeć przez sito. Schab oprószyć mąką, zalać sosem, dodać miód, doprawić do smaku i chwilę dusić. Porcje schabu podawać polane sosem, z kaszą gryczaną lub ziemniakami.





40



SOS BOROWIKOWY

SKŁADNIKI:

- ⊙ 40 dag świeżych lub 10 dag suszonych borowików,
- ⊙ 2 szklanki wody,
- ⊙ cebula, ⊙ sól, ⊙ pieprz,
- ⊙ 1 łyżka mąki,
- ⊙ 1 łyżka tłuszczu,
- ⊙ 2 łyżki śmietany kwaśnej

Borowiki sparzyć i pokroić, dodać do nich podsmażoną cebulę i wszystko razem podsmażyć, następnie przyprawić i gotować ok. pół godziny. Dodać zasmażkę z mąki i tłuszczu oraz śmietaną. Sos borowikowy pasuje do potraw z wieprzowiny, drobiu i rozmaitych dań z mąki.

SZYŃKA PIECZONA

SKŁADNIKI:

- ⊙ 1 surowa szynka,
- ⊙ 2,5 szklanki bulionu,
- ⊙ sól, ⊙ pieprz,
- ⊙ suszona mięta,
- ⊙ estragon, ⊙ bazylija,
- ⊙ przyprawa do mięs,
- ⊙ kilka goździków,
- ⊙ szczypta cukru,
- ⊙ natka pietruszki

Szynkę umyć, oczyścić z nadmiaru słoniny, miejscami lekko ponacinać, natrzeć ziołami. W nacięcia włożyć zioła. Owinąć szynkę skrojoną słoninę i obwiązać nitką. Przełożyć szynkę do foremki i wstawić do mocno nagrzanego piekarnika (250° C). Gdy słoninka lekko się podpiecze zalać mięso szklanką bulionu i piec jeszcze przez około godzinę, podlewając bulionem i sosem. Po tym czasie zdjąć słoninę z szynki, posypać solą, pieprzem i cukrem. Piec przez następną godzinę, ale już w niższej temperaturze (160°C).

PASZTECIKI

SKŁADNIKI:

- Ciasto:** ⊙ 30 dag mąki,
- ⊙ ½ margaryny,
- ⊙ 1 całe jajko, ⊙ 2 żółtka,
- ⊙ śmietana 12%,
- ⊙ drożdże

- Farsz:** ⊙ mięso drobiowe z ½ kurczaka,
- ⊙ ½ kg pachwiny lub boczek,
- ⊙ cebula, ⊙ marchew, ⊙ pietruszka,
- ⊙ olej, ⊙ 2 jajka

Farsz: ugotować mięso z kurczaka z warzywami, ostudzić, przepuścić przez maszynkę, dodać przekręconą surową pachwinę lub boczek. Cebulkę pokroić w kosteczkę, zeszklić, dodać do farszu. Dodać jajka, doprawić solą, pieprzem, odstawić.

Przygotować ciasto: Mąkę posiekać z margaryną, dodać jajka, a następnie śmietaną wymieszaną z drożdżami. Zagnieść ciasto nie za wolne i nie za gęste. Wałkować, układać farsz grubości 1 cm, po długości ciasta. Zaginać ciasto na rulonik, zlepiać i odcinać. Ciąć ruloniki na 8 cm paseczki. Czynność powtarzać, aż do skończenia farszu i ciasta. Układać na blasze wysmarowanej olejem, smarować rozmąconym białkiem. Piec w piekarniku na złoty kolor.

PODWIECZOREK ŻNIWIARZY

SKŁADNIKI:

- ⊙ 2 kg słoniny, ⊙ 1 kg mięsa,
- ⊙ 2 duże ząbki czosnku, ⊙ sól

Słoninę pokroić i stopić. Łyżką cedzakową wybrać stopione skwarki. Do stopionego tłuszczu włożyć przekręcone przez maszynkę o dużych oczkach mięso. Smażyć na wolnym ogniu, a gdy się zrumieni dodać drobnitko pokrojony czosnek i sól do smaku. Odstawić do wystygnięcia. Gdy trochę ostygnie przekładać do słoików, co pewien czas mieszając do całkowitego wystygnięcia.

MIEŚO PO STAROPOLSKU

SKŁADNIKI:

- ⊙ 2 kg mięsa z tłuszczem (może być z kością),
- ⊙ 3 listki laurowe,
- ⊙ mała główka czosnku,
- ⊙ sól, pieprz,
- ⊙ ziele angielskie





Mięso pokroić w kawałki, posolić, natrzeć pokrojonym drobno czosnkiem, dodać pieprz, listek laurowy i ziele angielskie. Wszystko dobrze wymieszać, pozostawić na noc w misce, przykryć. Następnego dnia mięso wkładać do słoików, dodać po 3 łyżki smalcu. Zamknąć i piec w chlebowym piecu lub w piekarniku około półtorej godziny.

ZRAZY PO STAROPOLSKU

SKŁADNIKI:

- ⊗ 40 dag wołowiny,
- ⊗ 20 dag masła,
- ⊗ 3 kromki twardego chleba,
- ⊗ cebula,
- ⊗ rosółki,
- ⊗ pieprz

Wołowinę pokroić na duże i jak najcieńsze plasty, rozbić i osolić. Cebulę i chleb tarty zrumienić na maśle, doprawić. Otrzymanym nadzieniem smarować mięso i mocno skręcać, po czym usmażyć. Dodać cebulę smażoną, wlać odrobinę rosółu i dusić pod przykryciem jeszcze ok. godziny. Gdy zrazy będą już miękkie powstały sos zagęścić tartym chlebem.

DWOJAKI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 1 kg mięsa mieszanego (cielęcina, wołowina, wieprzowina) mielonego,
- ⊗ 1 duża cebula,
- ⊗ pieprz, ⊗ sól,
- ⊗ 5 jaj, ⊗ 1 mała bułka

Farsz grzybowy: grzybki - 20 dag, posiekać, odgotować, podsmażyć na maśle z cebulką na patelni i zasypać tartą bułką.

Farsz śliwkowy: śliwki suszone namoczyć, posiekać, usmażyć na maśle, zasypać bułką tartą,

Wykonanie: z mięsa i podanych składników uformować kotlet w kształcie serca. Z jednej strony wyłożyć farsz grzybowy, z drugiej farsz śliwkowy. Obtoczyć w mące, usmażyć. Wystudzić. Przed podaniem włożyć na półmisek z sosem grzybowym.

Sos grzybowy: 60 dag grzybów, cebulka, ½ kostki rosółowej - zaprawić sos śmietaną z mąką.

ZAWIJANIEC PIECZONY

SKŁADNIKI:

- Ciasto:** ⊗ 75 dag ugotowanych ziemniaków (zmielonych przez maszynkę),
- ⊗ 3 jaja,
- ⊗ 2 łyżki mąki,
- ⊗ sól, ⊗ cebula,
- ⊗ łyżka tłuszczu
- Nadzenie:** ⊗ 20 dag gotowanego mięsa (zmielonego przez maszynkę),
- ⊗ 1 cebula,
- ⊗ łyżka tłuszczu,
- ⊗ sól, pieprz,
- ⊗ 2 łyżki bułki tartej do posypania blachy

Mięso wymieszać z drobno posiekaną i podsmażoną cebulą, przyprawić solą i pieprzem (zbyt suche skropić mlekiem).

Ziemniaki wymieszać z jajami i łyżką podsmażonej z mąką cebuli. Ciasto posolić. Wąską, długą blachę wysmarować obficie tłuszczem, wysypać bułką tartą. Wyrobite z ziemniaków ciasto rozwałkować na prostokąt, posmarować nadzieniem mięsnym i zwinąć. Włożyć do blaszki i upiec.



PEŃCZAK Z FASOŁĄ NA GOLONCE

SKŁADNIKI:

- ⊗ 30-40 dag golonki,
- ⊗ 1 szklanka peńczaku,
- ⊗ 1 szklanka fasoli, jarzyny (marchew, pietruszka, seler, por),
- ⊗ liść laurowy
- ⊗ ziele angielskie,
- ⊗ podpieczona cebula,
- ⊗ sól,
- ⊗ pieprz,
- ⊗ 1 łyżka majeranku

Wszystkie składniki zalewać wodą i gotować na wolnym ogniu 2 godziny. Miękką, odchodzącą od kości golonkę wyjąć i pokroić (zupa powinna być mocno zawieszista). Podawać z pieczywem.

KŁADZIENIAKI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 3 szklanki mąki pszennej,
- ⊗ 3 jaja,
- ⊗ 15 dag mięsa gotowanego (zmielnego w maszynce),
- ⊗ 1 łyżka siekanej natki pietruszki,
- ⊗ ½ szklanki wody,
- ⊗ sól do smaku

Do mąki dodać żółtka, wodę i ubite białka. Lekko wyrobić, dodać zmielone mięso, natkę pietruszki, sól i wyrobić ciasto. Na wrzątek kłaść łyżką kluski, gotować aż będą miękkie. Podawać polane stopioną słoninką z cebulą.

PODPIWEK

SKŁADNIKI:

- ⊗ 6 litrów wody,
- ⊗ 1 opakowanie podpiwka,
- ⊗ 70 dag cukru,
- ⊗ 1 dag drożdży

W dużym garnku zagotować wodę, wsypać podpiwek i gotować 15 minut. Zestawić z ognia, dodać cukier i ostudzić. Dodać drożdże, rozmieszane w szklance płynu, przecedzić i rozlać do butelek. W lecie piwo jest gotowe po 3 dniach, zimą po 5.

SERSYPERDA

Bimber wymieszać z przyprawami: goździki i cynamon. Podawać z przekąskami celem lepszego trawienia.

WINO Z CZARNEJ PORZECZKI

SKŁADNIKI:

- ⊗ 2,5 kg czarnych porzeczek,
- ⊗ 2,5 kg cukru,
- ⊗ szczypota drożdży,
- ⊗ 5 l wody

Z oczyszczonych porzeczek zrobić sok. Najpierw wysypać owoce do słoja i zasypać 1,5 kg cukru, dodać drożdże i wodę. Gdy owoce opadną na dno do drugiego naczynia zlać powstały sok i dodać 1 kg roztopionego cukru. Co jakiś czas poruszać słojem. Po tygodniu zlać wino do butelek. Wino nadaje się do spożycia po dwóch tygodniach.

KWAS CHLEBOWY

SKŁADNIKI:

- ⊗ 50 dag suchego razowego chleba,
- ⊗ 30 dag cukru,
- ⊗ 1,5 litra wody,
- ⊗ 20 dag miodu

Chleb zalać gorącą wodą, dodać cukier i miód, wymieszać, odstawić na 2 - 3 dni w suchym miejscu, aby złapało zakwas.





PRZEPISY Z UKRAINY

KOGUT FASZEROWANY

SKŁADNIKI:

- ⊙ ok. 2kg tuszka koguta,
- ⊙ 1 jajko (surowe),
- ⊙ 200g startego żółtego sera,
- ⊙ 200g makaronu domowej roboty,
- ⊙ 300g cebuli,
- ⊙ 200g margaryny,
- ⊙ 300g startych jabłek,
- ⊙ 200g mielonej cielęciny,
- ⊙ 30g soli,
- ⊙ 10g przyprawy „Vegetta”,
- ⊙ 30g świeżych ziół

Z tuszki koguta usuwamy kości i widoczny tłuszcz.

Farsz: gotowany makaron mieszamy z zeszkłąną cebulą, startym żółtym serem, mieloną cielęciną i jajkiem. Dodajemy sól, pieprz i świeże zioła.

Napelniamy farszem tuszkę koguta, a następnie zaszywamy bawełnianą nitką. Do natłuszczonej brytfanny wkładamy koguta, skrapiamy wodą i wstawiamy do rozgrzanego piekarnika na 40-45 minut. Pieczemy przy temperaturze 200 – 220 °C.

MACZANKA Z KULEBIAKIEM

SKŁADNIKI:

- ⊙ 800 ml rosółu,
- ⊙ 200g margaryny,
- ⊙ 40g maki,
- ⊙ 200g gotowanego mięsa kurczaka,
- ⊙ 200g gotowanego mięsa kaczki,

- ⊙ 500g cebuli,
- ⊙ zioła,
- ⊙ pieprz,
- ⊙ przyprawa do drobiu

Pokroić mięso w cienkie paski, zalać sosem zagęszczonym mąką, dodać przyprawy i dusić na małym ogniu.

KULEBIAK

SKŁADNIKI:

- Ciasto:** ⊙ 650g mąki,
- ⊙ 30g cukru,
- ⊙ 30g margaryny,
- ⊙ 2 jajka,
- ⊙ 20g drożdży,
- ⊙ 260 ml mleka
- Farsz:** ⊙ 1,20kg ziemniaków,
- ⊙ 220g cebuli,
- ⊙ 200g kaszy gryczanej,
- ⊙ 30 ml oleju,
- ⊙ 200g słoniny,
- ⊙ sól

Drożdże zalewamy ciepłym mlekiem, mieszamy z margaryną, olejem, cukrem i solą. Dodajemy mąkę i wyrabiamy ciasto. Gdy odchodzi od ręki, przykrywamy je lnianą ścierką i pozostawiamy w ciepłym miejscu na 1 godzinę do wyrośnięcia. Podsmażamy cebulę ze słoniną. Następnie łączymy z gotowanymi ziemniakami, kaszą gryczaną, dodajemy sól i pieprz. Dokładnie mieszamy i z utworzonej masy formujemy kulki. Wyrośnięte ciasto wałkujemy i dzielimy na pro-





stokąty. Na każdym kawałku kładziemy kulkę z farszu, a następnie formujemy kulebiaki. Tak przygotowane kulebiaki smarujemy żółtkiem, po czym wkładamy do piekarnika nagrzanego do 200°C i pieczemy ok. 30-40 minut.

DOMOWA POTRAWKA NA GORĄCO PO RUDKIWSKU

SKŁADNIKI:

- ⊗ 130 g wieprzowiny,
- ⊗ 20 g fasoli,
- ⊗ 30 g cebuli,
- ⊗ 6 g koncentratu pomidorowego,
- ⊗ 10 g tłuszczu wieprzowego (smalcu),
- ⊗ 10 g mąki pszennej,
- ⊗ 100 ml rosółu,
- ⊗ ząbek czosnku,
- ⊗ sól,
- ⊗ pieprz,
- ⊗ świeże zioła

Mięso pokroić w nieduże kawałki i podsmażyć z obu stron. Ochłodzoną zasmażkę rozcieńczyć ciepłym rosółem, zagotować i dodać zeszkłąną cebulę. Koncentrat pomidorowy gotować 2-3 minuty. Do glinianego garnuszka włożyć poduszane mięso, gotowaną wcześniej fasolę, zalać sosem, dodać przyprawy i dusić aż się zagotuje. Przed podaniem dodać świeże zioła, wycisnąć czosnek. Najlepiej smakuje z plackami ziemniaczanymi.

WIEPRZOWINA PO – RUDKIWSKU

(1 PORCJA)

SKŁADNIKI:

- ⊗ 150 g schabu,
- ⊗ 1-4 jajka,
- ⊗ 15 g bułki tartej,
- ⊗ 10 g tłuszczu wieprzowego (smalcu),
- ⊗ sól,
- ⊗ pieprz czarny (mielony)

Mięso oczyścimy, zdejmujemy włókna, kroimy na kotlety (2-3). Zbijamy kotlety z obu stron,

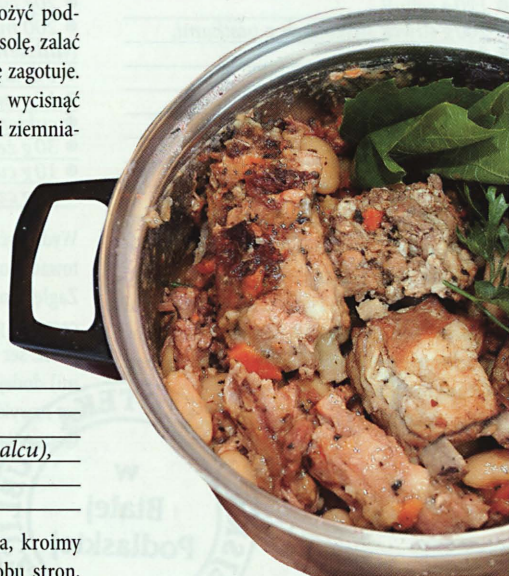
a następnie smarujemy solą zmieszaną z pieprzem. Zwijamy roladki i spinamy szpadkami lub wykalczkami. Roladki panierujemy obtaczając je w roztrzepanym jajku, a następnie w tartej bułce. Smażymy na rozgrzanym tłuszczu. Podajemy z ziemniakami, kaszami i surówkami.

KARP FASZEROWANY

SKŁADNIKI:

- ⊗ 1 karp (ok.1 kg),
- ⊗ 4 jajka,
- ⊗ 500 cebuli,
- ⊗ 250g margaryny,
- ⊗ 150g startego żółtego sera,
- ⊗ sól,
- ⊗ pieprz

Karpia skrobiemy, oczyścimy i płuczemy. Mięso oddzielamy od skóry i ości. Farsz: mięso dwukrotnie mielimy, dodajemy zmieloną, zeszkłąną sebulę, ser, jajka, sól, pieprz. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy i po wymiesaniu nadziewamy rybę. Zawijamy rybę w folie i wkładamy do piekarnika na 30-40 minut. Pieczemy przy temperaturze 150-180°C.





ŻEBERKA WIEPRZOWE ZE ŚLIWKAMI

SKŁADNIKI:

- ⊙ 1 kg żeberek,
- ⊙ 130 g fasoli białej (dużej),
- ⊙ 130 g marchwi,
- ⊙ 120 g cebuli,
- ⊙ 200 g śliwek suszonych z pestkami,
- ⊙ 80 g tłuszczu,
- ⊙ 20 g przyprawy „Vegetta”,
- ⊙ 10 g bazylii,
- ⊙ 180 g śmietany,
- ⊙ sól,
- ⊙ świeże zioła

Podzielone żeberka smażymy na rozgrzonym tłuszczu z obu stron. Fasolkę gotujemy i ostudzamy. Śliwki trzeba zagotować. Marchew i cebulę kroimy krążkami i podsmażamy na patelni na złocisty kolor. Wszystkie składniki wkładamy do żeliwnego garnka, dodajemy przyprawę, śmietanę i dusimy.

Podając dekorujemy świeżymi ziołami.

JABŁKA NADZIEWANE ŚWIEŻYM SEREM W CZEKOLADZIE

SKŁADNIKI:

- ⊙ 100 g jabłek,
- ⊙ 20g cukru,
- ⊙ 200 ml wody
- Nadzienie:** ⊙ 30 g sera,
- ⊙ 1-5 jajek,
- ⊙ 10g masła,
- ⊙ cukier waniliowy,
- ⊙ 30g żelatyny,
- ⊙ 10g cukru,
- ⊙ 30g czekolady.

Wydrążyć gniazda nasienne z jabłek. Jabłka gotować w osłodzonej wodzie, ostudzić. Zagłębienia napełniamy serowym farszem pieczemy w piekarniku.

Farsz: ser mielimy, ucieramy go z jajkiem (jajkami) dodajemy rodzynki, masło, cukier waniliowy i cukier.

Gotowe jabłka polewamy gorącą czekoladą



V
Sma



neighbourhood
PROGRAMME
PL-BY-UA



Projekt współfinansowany z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
i Budżetu Państwa w ramach Programu Sąsiedztwa Polska - Białoruś - Ukraina
INTERREG III a/Tacis CBC 2004-2006

ISBN 978-83-925046-4-1