



Smaki LGD Polesie



Polesie
LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej
w ramach Osi IV LEADER Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

Smaki LGD Polesie



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej
w ramach Osi IV LEADER Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

Opracowanie materiałów:

Małgorzata Leszczyńska, Sylwia Świeca (LGD Polesie)

Dokumentacja fotograficzna:

Małgorzata Leszczyńska, Iwona Skomra, Dominik Guz, Sylwia Świeca, Justyna Filipek

Projekt graficzny, skład, druk:

OMIKRON Sp. z o.o., www.omikron.net.pl

ISBN 978-83-89959-83-6

Publikację wydano na zlecenie Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Polesie”

ul. Nowa 1, 27-070 Cyców

www.lgdpolesie.pl

Nakład: 1000 egz.

Publikacja bezpłatna

Słów kilka o LGD...

Stowarzyszenie pod nazwą Lokalna Grupa Działania „Polesie” powołaliśmy do życia w dniu 3 kwietnia 2008 r., zaś wpis do KRS uzyskaliśmy 7 listopada 2008 r.

Posiadamy specjalny status prawny – między innymi naszymi członkami mogą być osoby prawne. Organizacja składa się z 75 członków sektora gospodarczego, społecznego i publicznego – reprezentujących gminy: Cyców, Ludwin, Łęczna – obszar wiejski, Puchaczów, Sosnowica, Spiczyn, Urszulin, Uścimów, Wierzbica. Wymienione gminy wyznaczają obszar działania LGD „Polesie”.

Naszą pracę opieramy na kluczowym dokumencie jakim jest Lokalna Strategia Rozwoju (LSR), określająca zasady i kierunki działalności. Są one spójne z celami Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007–2013 w ramach realizacji Osi 4 – LEADER.

LEADER oznacza „powiązanie działań z zakresu rozwoju wsi”. W okresie programowania 2007–2013 inicjatywa LEADER stała się zintegrowana ze wszystkimi krajowymi i regionalnymi programami rozwoju. Dało nam to nowe możliwości oraz znacznie zwiększyło wachlarz działań z zakresu rozwoju wsi. Nakreślonym celom przyświeca wypracowana wspólnie misja:

„Poprawa warunków i jakości życia mieszkańców oraz wsparcie rozwoju społeczno-gospodarczego obszaru Lokalnej Grupy Działania poprzez aktywizację lokalnej społeczności oraz wykorzystanie i promocję walorów przyrodniczych, turystycznych i kulturowych Polesia”.

Realizujemy ją poprzez różnego typu działania w oparciu o szeroko rozumianą partycypację społeczności lokalnej. Więcej informacji można uzyskać na stronie: www.lgdpolesie.pl

Zapraszamy do współpracy

Idea powstania książki kulinarnej „Smaki LGD Polesie”.

W 2012 i w pierwszym kwartale 2013 roku, w ramach Funkcjonowania Lokalnej Grupy Działania “Polesie” na lata 2011–2015 (działanie współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach osi 4 – LEADER Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007–2013), przeprowadziliśmy konkurs kulinarny pod nazwą: „Smaki LGD Polesie”. Konkurs, składający się z trzech edycji, oraz wcześniejsze nasze działania ukazały bogactwo i różnorodność kulinarną obszaru, objętego Lokalną Strategią Rozwoju. Niniejszą książką chcemy zaprezentować niewielki wycinek tego, czym dysponujemy i zachęcić do wypróbowania sprawdzonych receptur na napoje i potrawy. Niektóre z podanych przepisów publikowaliśmy w kwartalniku „Z Życia Polesia”. Cieszyły się dużym zainteresowaniem, dlatego też postanowiliśmy zaprezentować je w jednej publikacji, którą to z wielką satysfakcją Państwu przekazujemy, życząc smacznej i ekscytującej przygody kulinarnej!

Małgorzata Leszczyńska



Przepisy



Nalewka z owoców malino-jerzyny

Przygotowanie i składniki:

Zrywamy dojrzałe owoce malino-jerzyny, zasypujemy cukrem (na 1 kg owoców ok. 40 dag cukru), po rozpuszczeniu cukru dolewamy do gąsiorka wódkę lub spirytus zmieszany z wodą.

Przepis na ok. 2,5 litrowy gąsiorek. Po ok. 2 miesiącach nalewkę zlewamy do butelek.



**Nalewka z owoców
malino-jerzyny**

Nalewka z aronii

Składniki:

1 kg aronii
100 liści wiśni
3 l wody
1 kg cukru
3 łyżeczki kwasu cytrynowego
cukier waniliowy
1 l spirytusu

Przygotowanie:

Aronię i liście z wiśni 50 min gotować w 3 l wody. Po wystudzeniu przecedzić przez sito wyłożone gazą i wycisnąć. Do soku dodać 1 kg cukru, kwasek cytrynowy, cukier waniliowy i gotować ok. 15 min. Wystudzić. Dodać 1 l spirytusu. Wymieszać i przelać do butelek.



Nalewka z aronii

Nalewka z różowego winogronu

Składniki:

2 kg różowych winogron

1 kg cukru

1 l wody

1 l wódki

Przygotowanie:

Wodę zagotowujemy z cukrem i zalewamy nią wcześniej wypłukane winogrona. Odstawiamy na dobę. Odcedzamy i ponownie zagotowujemy. Czekamy aż ostygnie. Po ostygnięciu dolewamy wódkę i odstawiamy w ciemne miejsce na 3 miesiące.



Nalewka z różowego winogronu

Dereniówka

Składniki:

1 kg owoców derenia

1 kg cukru

0,5 l wody

1 l spirytusu 70%

Przygotowanie:

Wrzucamy owoce do słoja, zalewamy spirytusem i odstawiamy na miesiąc. Po miesiącu zlewamy nalew. Przygotowujemy syrop z 0,5 l wody i 1 kg cukru. Ciepłym syropem zalewamy owoce i odstawiamy słoje na 2 tygodnie, co 2-3 dni nim potrząsając. Zlewamy syrop i wyciskamy owoce. Syrop łączymy z nalewem i odstawiamy na miesiąc do sklarowania, następnie filtrujemy i odstawiamy nalewkę do leżakowania na pół roku.



Dereniówka

Wino domowe

Składniki:

owoce
cukier
woda

Przygotowanie:

Owoce zasypać cukrem i zalać przegotowaną wodą, pozostawić do fermentacji. Po 3 tygodniach odlać. Pozostawić do dojrzewania.



Wino domowe

Nalewka z kwiatu bzu czarnego

Składniki:

40 szt kiści kwiatu czarnego bzu
2 cytryny
1 szkl. cukru
2 szkl. wody
0,5 l spirytusu 90%

Przygotowanie:

Wodę zagotować, rozpuścić cukier, ostudzić i chłodnym roztworem zalać kwiaty bzu. Cytrynę wyszorować, pokroić w ćwiartki i dodać do kwiatów bzu. Pozostawić na trzy doby. Następnie zlać roztwór i dodać do niego spirytus, pozostawić w ciemnym miejscu na ok. miesiąc.



**Nalewka z kwiatu
bzu czarnego**

Napój z natki pietruszki

Składniki:

pęczek zielonej pietruszki
2 cytryny
1 łyżka cukru
100 g. kostek lodu
500 ml. wody przegotowanej

Przygotowanie:

Blenderem miksujemy natkę pietruszki, obrane bez pestek cytryny, cukier i lód. Po zmiksowaniu dodajemy wodę, mieszamy i dekorujemy cytryną.
Od autora: Napój bogaty w żelazo, witaminy, mikroelementy i kwas foliowy – ważny dla osób starających się lub oczekujących potomstwa.



**Napój z natki
pietruszki**

Krwawy cwaniak – nalewka z buraka ćwikłowego

Składniki:

1/2 kg młodych buraczków

1,5 szkl. wody

1,5 kg cukru (może być mniej,
jeśli buraki są młode i słodkie)

1/2 l. spirytusu (lub taka sama ilość
wymieszanego spirytusu z wódką
w stosunku 1:1)

sok z 1 cytryny

Przygotowanie:

Młode obrane ze skórki buraczki zetrzeć na tarce jarzynowej (małe oczka) i przełożyć całość do słoja. Wodę i cukier doprowadzić do wrzenia, chwilę pogotować. Po całkowitym ostudzeniu zalać starte buraczki, dodając alkohol. Odstawić w ciemne miejsce na okres 2-3 miesięczny. Dobrze jest raz na jakiś czas przemieszać wywar. Po okresie „spoczynku” scedzić, dodać sok z cytryny i przelaną do butelek nalewkę znów odstawić na pół roku.

Nalewka przygotowywana jest w mojej rodzinie od ok 40 lat, bo z tego co pamiętam, moja babcia pochodząca z Galicji przygotowywała ją już wcześniej i stosowana w domu była jako lekarstwo dla dziadka, który cierpiał na niedokrwiłość. Nalewka ma właściwości lecznicze – jak same buraczki zawiera dużo przeciwutleniaczy, które tworzą przeciwciała dla komórek nowotworowych. Ponadto zalecane są osobom z anemią i po chemioterapii.



Eliksir młodości z bazylią

Składniki:

15 szt. liści bazylii
skórka z cytryn
0,5 l. wódki (żytniej)
10 cm arcydzięgla
(pociąć w krótkie kawałki)
4 goździki
odrobina imbiru
1 szkl. miodu gryczanego

Przygotowanie:

Wszystkie składniki połączyć i odstawić na 4 dni. Po tym czasie przecedzić i odstawić w suche, ciemne miejsce na kilka miesięcy.
Od autorki: Nalewka ma właściwości oczyszczające organizm z toksyn. Korzystnie wpływa na zdrowie i poprawia samopoczucie, a także zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych.



Eliksir młodości
z bazylią

Pierogi z soczewicą

Składniki:

Ciasto:

1 kg mąki

2 jajka

1/4 l wody

sól

1/2 szkl. oleju

Nadzienie:

0,5 kg soczewicy

25 dag gotowanych ziemniaków

1 jajko

3 cebule (2 do farszu i 1 do tłuszczu)

1 szkl oleju

sól, pieprz

Ponadto:

tłuszcz ze skwarkami do polania

Przygotowanie ciasta:

Mąkę przesiewamy, dodajemy sól, olej, jajka i zagniatamy ciasto pierogowe. Następnie wałkujemy i wytwarzamy dowolnej wielkości krążki (szklanką lub literatką), na które układamy farsz i formujemy pierożki.

Nadzienie-farsz:

Soczewicę moczymy 2 godz. w ciepłej wodzie, następnie gotujemy do miękkości w lekko osolonej wodzie. Przepędzamy przez durszlak. Następnie mielimy przez maszynkę do mięsa łącznie z wcześniej ugotowanymi i ostudzonymi ziemniakami. Na oleju (1 szklanka) smażymy na rumiano 2 cebule pokrojone w drobną kostkę i dodajemy to do farszu. Ponadto dodajemy 1 jajko, sól i pieprz do smaku. Wyrabiamy na gładko masę, którą nadziewamy pierożki. Gotujemy w osolonej wodzie i gorące polewamy tłuszczem ze skwarkami i podsmażoną cebulką.



Pierogi z soczewicą

Paszteciki drożdżowe „Świnki”

Składniki:

3 szk. mąki
3/4 szk. mleka
0/5 kostki margaryny
0/4 szk. cukru
0/8 dag drożdży świeżych
3 jajka
szczypta soli
goździki lub ziarenka ziela angielskiego
(jako „oczka” świnki)

Proponowany farsz:

ugotowana i przekręcona przez maszynkę soczewica, połączona z ugotowanym zmielonym mięsem oraz przyprawiona wg indywidualnego smaku lub inny farsz np. kapusta z grzybami lub pasztetowa.

Sposób przygotowania:

Składniki ciasta drożdżowego łączymy i wyrabiamy ciasto. Rozwałkujemy na cienkie placki i wycinamy „duże” kółka np. szerszą szklanką i po nałożeniu farszu – sklejemy dwa ze sobą rozkłóconym białkiem jajka. Buźkę świnki przygotowujemy w następujący sposób: kółko „duże” przecinamy na cztery części (uszka), kieliszkiem wycinamy kółeczko (ryjek świnki), oczka z ziarenek ziela lub goździków. Jak wygląda „świnka” widać na załączonym zdjęciu. Paszteciki można podawać jako dodatek do barszczu czerwonego lub traktować jako „przekąskę”.



Paszteciki drożdżowe
„Świnki”

Superowe pierniczki

Składniki:

1,5 kg mąki
30 dag cukru
6 jajek
1 kostka margaryna
3 przyprawy do piernika
3 łyżki sody
250 ml miodu sztucznego
2 łyżki smalcu
2-3 łyżki śmietany

Przygotowanie:

Margarynę rozpuścić, dodać miód, przyprawę korzenną. Do przesianej mąki wlać ostudzoną margarynę z miodem oraz resztę składników. Zagnieść ciasto, zostawić do leżakowania na 20 min. Jeszcze raz zagnieść ciasto. Rozwałkować na grubość ok. 0,5 cm. Wykrawać dowolne foremki i piec, około 8-12 min. Dowolnie dekorować.



Superowe pierniczki

Sernik gotowany

Składniki:

2 l mleka
5 jaj
1 szkl. gęstej śmietany
cukier waniliowy
1 masło roślinne
0,5 szkl. cukru pudru
2 łyżki kakao
biszkopty
brzoskwinie
galaretka

Przygotowanie:

Mleko, jajka, śmietanę i cukier waniliowy zagotować i wylać na gęste sito. Masło roślinne utrzeć z cukrem pudrem, dodać ostudzony serek i ucierać na gładką masę. Podzielić na dwie części do jednej dodać 2 łyżki kakao. Na spód tortownicy gęsto ułożyć biszkopty, na to masę ciemną, a na niej połówki brzoskwini. Potem masę białą i owoce według uznania. Wierzch zalać galaretką.



Sernik gotowany

Sernik z gruszkami

Składniki:

Ciasto:

2 szkl. mąki
1/2 margaryny
1/2 szkl. cukru pudru
1 jajko
2 łyżeczki proszku do pieczenia

Ser:

1 kg sera
1/2 kostki masła
1½ szkl. cukru pudru
1 budyń śmietankowy
6 jaj
sok z cytryny
cukier waniliowy
1 paczka wiórków kokosowych
1 puszka gruszek w syropie

Przygotowanie:

Mąkę, margarynę, cukier posiekać na stolnicy, następnie dodać jajko i proszek do pieczenia. Wszystko zagniatamy, następnie rozwałkujemy w blaszce. Ser i masło przekręcamy przez maszynkę, następnie dodajemy cukier, żółtka, budyń, cukier waniliowy – wszystko miksujemy. Białka ubijamy i mieszamy z masą serową. Połowę masy wykładamy na ciasto, pokrojone gruszki w plastry układamy na serowej masie, następnie przykrywamy drugą połową masy i posypujemy wiórkami kokosowymi. Pieczemy ok. 1,5 godz. w temp. 180°C.



Sernikowa zebra

Składniki:

1 kg twarogu
2/3 szkl. cukru
6 jajek
1 cukier waniliowy
150 g masła
1 tabliczka czekolady
2 budynie waniliowe
2 łyżki mąki ziemniaczanej
2 łyżki ciemnego kakao

Przygotowanie:

W kąpeli wodnej (w osobnych naczyniach) rozpuścić tabliczkę gorzkiej i białej czekolady. Masło rozpuścić na wolnym ogniu. Odstawić do ostygnięcia. Żółtka utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym. Następnie do tej masy wlać rozpuszczone masło, cały czas miksując. Wsypać budyń, dodawać twaróg. Białka ze szczyptą soli ubić na sztywną pianę. Dodać je do masy. Podzielić masę serową na dwie równe części. Do jednej dodać rozpuszczoną białą czekoladę i 2 łyżki mąki ziemniaczanej. Do drugiej gorzką czekoladę, 2 łyżki kakao i delikatnie wymieszać. Do tortownicy włożyć papier do pieczenia. Na środek położyć 2 łyżki masy jasnej serowej, a potem ciemną i tak na przemian. Sernik pieczemy w kąpeli wodnej. Naczynie żaroodporne wypełniamy wrzątkiem do 1/3 wysokości i wstawiamy tortownicę. Wkładamy do rozgrzanego do 180°C piekarnika na ok. 1,5 godz.



Sernikowa zebra

Szarlotka

Składniki:

3 szkl. mąki
5 jajek
1 łyżka octu
1 margaryna
3 łyżki cukru
1 kisiel
1 cukier waniliowy
2 łyżki śmietany
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 stoik jabłek smażonych

Przygotowanie:

Mąkę przesiać na stolnicę, dodać proszek do pieczenia, margarynę, wbić żółtka, dodać cukier, cukier waniliowy, skropić to śmietaną i zagnieść ciasto. Podzielić na 2 części i odłożyć do lodówki na 30 min. Jedną część ciasta rozwałkować i wylepić dno blachy. Jabłka wyłożyć na ciasto. Na jabłka wylać ubite białko z kiślem. Na wierzch zetrzeć pozostałą część ciasta na tarce na grubych oczkach. Piec 45 min. w temp. 180°C.



Szarlotka

Ciasto z masą cappuccino

Składniki:

6 jajek
1 szkl. cukru
1 szkl. mąki
1 łyżka kakao
1 łyżeczka proszku do pieczenia
25 dag margaryny
1 puszka masy krówka
1 słoik kremu czekoladowego
1 serek waniliowy
10 dag margaryny
600 g śmietany 36%
3 opakowania żelatyny
1 kawa cappuccino orzechowa
6 paczek herbatników
4 wafle w białej czekoladzie

Przygotowanie:

Upiec biszkopt i przekroić na pół. Margarynę utrzeć z masą krówkową. Krem czekoladowy utrzeć z serkiem waniliowym. Jedną część biszkoptu posmarować połową masy krówkowej. Ułożyć połowę herbatników. Posmarować kremem czekoladowym. Ułożyć następną warstwę herbatników i posmarować je pozostałą masą krówkową. Kładziemy drugą część biszkoptu i smarujemy masą cappuccino – śmietaną 36%, 3 opakowania żelatyny, kawę cappuccino. Na wierzch kruszymy wafle. Ciasto schładzamy.



Ciasto z masą cappucino

Ciasto „Góry”

Składniki:

Forma do babki (bez kominka)
30 podłużnych biszkoptów
0,5 l śmietany kremówki
2,5 g żelatyny
1/2 szkl. wody
czekolada gorzka
czekolada biała

Przygotowanie:

Żelatynę wymieszać bardzo dokładnie z wodą. Gdy nieco napęcznieje dosyp cukier. Wszystko podgrzej, ale nie doprowadź do gotowania! Całość pozostawić do wystygnięcia. Masę trzeba wlewać do miksera, który już miksuje. Biszkoptami wyłóż dno i boki formy do babki (bez komina). Rozłóż warstwę masy na biszkoptowym spodzie. Przełóż kolejną warstwę biszkoptów i układaj na przemian warstwę masy i biszkoptów. Zakończ warstwą biszkoptów, płaską stroną. Przykryj formę talerzem i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godz. Odwróć formę do góry dnem i wyjmij ciasto. Udekoruj je białą i ciemną czekoladą.



Ciasto „Góry”

„Chatka Baby Jagi”

Składniki:

5 paczek kwadratowych „ciastek szkolnych”
1 margaryna
1,5 l mleka
6 jajek
0/5 l kefiru
1 szk. cukru pudru
aromat waniliowy lub śmietankowy
3 łyżki kakao
sok z połowy cytryny
galaretka wiśniowa
(ugotowana w połowie ilości wody
wskazanej na opakowaniu)
polewa czekoladowa
wiórki kokosowe

Przygotowanie:

Do gotującego się mleka, dodajemy rozbite jajka, połączone z kefirem. Ciągłe mieszając – gotujemy, aż do uzyskania „serka”. Odcedzamy na durszłaku i odstawiamy do ostygnięcia. Wystygnięty serek, miksujemy z margaryną, cukrem i sokiem z cytryny, dodając aromat. Przygotowany krem serowy dzielimy na dwie części – do jednej z nich dodajemy kakao. Następnie układamy ciastka w trzech kolumnach po pięć rzędów, smarujemy serkiem z kakao i przykrywamy kolejną warstwą ciastek, które smarujemy serkiem „białym”. Na środkowej kolumnie układamy „pasek” z galaretki i składamy w domek w kształcie trójkąta. Przygotowaną „chatkę” polewamy polewą czekoladową i osypujemy wiórkami kokosowymi. Chatka gotowa jest do podania po „odstaniu” kilku godzin – aż zmiękną ciastka. Wówczas kroimy ją w poprzeczne plastry – grubości ok. 2 cm i degustujemy!:)



„Chatka Baby Jagi”

Chleb ciemny na zakwasie

Składniki:

5 kg mąki pszennej
2,5 kg mąki żytniej razowej
2,5 szkl. otrąb pszennych
2,5 szkl. otrąb owsianych
2,5 szkl. siemienia lnianego
6 l ciepłej wody
sól
0,5 szkl. zakwasu

Przygotowanie:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, ale nie długo, przełożyć do natłuszczonej blaszki, piec ok. 1 godz.



**Chleb ciemny
na zakwasie**

Chleb sodowy „na nowo”

Składniki:

1 kg mąki pszennej
1/2 l. zsiadłego mleka lub kefiru
1,5 łyżki sody
sól i cukier do smaku

Przygotowanie:

Składniki połączyć i dokładnie wymieszać. Ciasto rozwałkować na cienki placek. Wycinać kształty wg własnych upodobań i piec placki na suchej patelni lub najlepiej na czystej blasze kuchni węglowej. Podawać z różnymi sosami, owocami – dżemem.



**Chleb sodowy
„na nowo”**

Zestaw wiosennych wędlin

Składniki:

wieprzowina

mięso zadeklowane

wędzone wędliny podrobowe wykonane według tradycyjnych receptur



Zestaw wiosennych wędlin

Klops

Składniki:

80 dag wieprzowiny
30 dag mięsa indyczego
2 cebule
4 łyżki masła
1 jajo
6 łyżek tartej bułki
4 kawałki białej surowej kielbasy
gałka muszkatołowa
sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Cebulę pokrój w kostkę i przesmaż na maśle.
Mięso zmiel razem z cebulą, a następnie dodaj jajko, 4 łyżki bułki tartej i przypraw do smaku. Dokładnie wyrób mięso, połowę włóż do posmarowanej i posypanej bułką blachy.
Położyć kielbasę, przełóż drugą połową mięsa, posyp tartą bułką.
Piecz w temperaturze 180°C około 1 godz.



Karkówka po chłopsku

Składniki:

2 kg karczku
6 jaj
6 łyżeczek słodkiej papryki
1 łyżeczka chili
6 łyżeczek soli lub Vegety
6 łyżek mąki ziemniaczanej
2 łyżki miodu
2 kg cebuli
1 szkl. oleju
4 ząbku czosnku
6 łyżek majeranku

Przygotowanie:

Karkówkę kroimy w plastry, lekko rozbijamy i każdy plaster moczymy w marynacie sporządzonej z jaj, mąki ziemniaczanej, majeranku, papryki, chili, soli i miodu. Umieszczamy w naczyniu, na wierzch układamy zeszkloną cebulę z czosnkiem i pozostawiamy na 6 godz. Następnie lekko obsmażamy na oleju każdy plaster, układamy na blaszce, przykrywamy cebulą i zapiekamy do miękkości ok. 45 min.



**Karkówka
po chłopsku**

Karasie po naszymu

Składniki:

6-8 szt. ryby karaś
garść suszonych borowików
4-5 cebul
1 litr oleju
1 masło
sól, pieprz
1 opakowanie wykałaczek

Przygotowanie:

Rybę sprawić. Dokładnie opłukać, pokroić w dzwoneczka. Lekko posolić i odstawić na noc. Borowiki namoczyć i pozostawić na 10 godz. następnie udusić z masłem i cebulką, przyprawić do smaku. Rybę oprószyć mąką i pieprzem. Brzuski ryby nadziać smażonymi grzybami z cebulą i spiąć wykałaczką. Smażyć na rozgrzanym oleju. Układać w żaroodpornym naczyniu i lekko zapiec.



Karasje po naszemu

Wędzuś Sosnowicki

Składniki:

karp
sól
pieprz
vegeta
drobno pokrojony czosnek

Przygotowanie:

Karpie o wadze 1,5 do 2 kg oczyścić, pokroić w dzwonka, a następnie opłukać. Osuszone dzwonka posypujemy przyprawami. Odstawiamy na 2 dni i mieszamy dzwonka dwa razy dziennie. Po 2 dniach ryby płuczemy, osuszamy i wkładamy do wędzarni. Wędzimy drewnem z olchy 3-4 godz. Przechowujemy ułożone warstwami (przełożonymi młodymi pokrzywami) najlepiej w koszu wiklinowym.



Wędzuś Sosnowicki

Karp w jeziornych falach Łukcze kąpany

Składniki:

karp 1,5-2 kg
300 g. wołu
2 cebule
400 g ryby z jeziora z ości
i skóry obdarte
4 białka
pęczek kopru
sól i pieprz
olej z pierwszego tłoczenia

Przygotowanie:

Karpia umyć, skórę zdjąć, pamiętać należy by łeb i ogon był razem ze skórą. Mięso od ości oddzielić. Cebulę lekko podsmażyć, przez maszynkę przepuścić wraz z mięsem, dodać koper, białka ubite i przyprawy. Skórę karpia nadziać. Brzuch zaszyć, olejem natrzeć i piec 30-40 minut.

Wywar: 1 kg, łby, ogony płetwy rybne, 25 dag warzyw, ½ l wody, liście lauru, 5 ziarenek pieprzu i ziela angielskiego, 4 białka, łyżka octu, 2 łyżki żelatyny, 1 łyżka soli, setka niebieskiej wódki.

Wywar z warzyw i odpadów rybnych ugotować, dodać sól i przyprawy. Gotować długo i powoli, a następnie przez sito przecedzić, żelatynę moczyć w zimnej wodzie. Do rosółu dodać białka ubite, ocet i żelatynę. Ogrzać i przecedzić przez ściereczkę. Na koniec 100 g niebieskiej wódki wylać na cienką warstwę galarety (na półmisek) wylać, ułożyć karpia lekko w dzwonki skrojonego. Na wierzch ryby wylać resztę galarety, rysować falę i dekorować cytryną. Podać z sosem chrzanowym.



**Karp
w jeziornych falach
Łucze kapany**

Ryba „pod pierzynką z warzywami”

Składniki:

1/2 kg marchewki
15 dag pietruszki
10 dag selera
1 duża cebula
1 mały por (biała część)
3 szkl. wrzącej wody
1 łyżeczka soli
2-3 ziela angielskie
1 listek laurowy
po 1/2 łyżeczki:
pieprzu, słodkiej papryki
bazylii, oregano
1 mały słoiczek (100 g)
koncentratu pomidorowego
800 g filetów białej ryby
(np. dorsza, morszczuka, mintaja)
mrożonego lub świeżego
olej roślinny do smażenia, np. ryżowy

Przygotowanie:

Ryby rozmrozić i bardzo dokładnie osuszyć papierowymi ręcznikami, pokroić na kawałki, posypać solą i pieprzem, odłożyć. Obtoczyć w mące, ale dopiero przed samym smażeniem.

Marchewkę, pietruszkę i seler zetrzeć na jarzynowej tarce o grubych oczkach. Przełożyć do garnka i zalać wrzącą wodą, posolić. Gotować 15-20 min. pod uchyloną pokrywką. Pod koniec dodać ziele angielskie i listek laurowy. W czasie gdy gotują się warzywa można usmażyć rybę, na lekko zrumieniony kolor.

Odlać trochę wywaru (ok. pół szklanki) i rozmieszać w nim koncentrat pomidorowy. Cebulę i por pokroić w półplasterki i zeszklić na oleju, dodać ugotowane warzywa i koncentrat, wymieszać, zagotować. Doprawić do smaku. Gorące warzywa położyć na usmażonej rybie.



Ryba „pod pierzynką”

Śledzik w pierzynie

Składniki:

60 g śledzia solonego
1 por
2 duże marchwie
3 ziemniaki
4 jaja
10 dag żółtego sera
majonez
sól i pieprz

Przygotowanie:

Śledzie namoczyć. Warzywa i jaja ugotować. Następnie śledzie pokroić na centymetrowe paski, marchewkę i ziemniaki zetrzeć osobno na tarce o dużych otworach, jajka również zetrzeć na tarce. Do przezroczystej salaterki kłaść na przemian śledzie, marchew, ziemniaki i jajko, przekładać majonezem. Na końcu majonez posypać jajkiem i szczypiorkiem.

Śledzik w pierzynie



Schab faszerowany w cieście

Składniki:

schab
ciasto francuskie
jabłka
wino wytrawne
olej
cynamon i żółtko

Marynata:

ocet winny
jałowiec
kolendra
pieprz, sól

Przygotowanie:

Natrzeć mięso wymieszanyymi przyprawami i odstawić do lodówki na 2 dni. Zrobić kieszęń w mięsie, włożyć jabłka i zalać winem. Mięso obsmażyć na oleju, a następnie wlać 1/2 szklanki wody, piec w temp. 200°C. Mięso ostudzić zawinąć w płat ciasta, piec 15 min. w temp. 200°C.



**Schab faszzerowany
w cieście**

Flaki po lubelsku

Składniki:

2 kg flaków wołowych
1/2 kg szpondru wołowego
włoszczyzna
cebula
liść laurowy
ziele angielskie
kostki rosółowe
Vegeta
papryka ostra
majeranek, magii

Przygotowanie:

Flaki umyte obgotować z dodatkiem kostki rosółowej. Przygotować wywar z włoszczyzny i szpondru. Ugotowany rosół wołowy przecedzić, dodać ugotowane i pokrojone w wąskie paski flaki i razem gotować. Na oleju podsmażyć pokrojoną drobno cebulę na kolor złoty, dodać pod koniec smażenia trochę ostrej papryki do flaków i dalej gotować dodając majeranek i magii. Przygotować zasmażkę z dodatkiem ostrej papryki, dodać do flaków, gotować jeszcze 2-3 minuty.



Flaki po lubelsku

Medaliony

Składniki:

40 dag piersi z kurczaka
20 dag pieczarek
2 cebule
3 łyżki mąki ziemniaczanej
3 jajka
sól, pieprz
przyprawa do zup w płynie

Przygotowanie:

Pierś pokroić w średniej wielkości kostkę, pieczarki i cebulę zetrzeć na tarce z dużymi otworami. Starte warzywa podsmażyć do momentu, aż wyparuje woda. Odstawić do wystygnięcia. Pierś, pieczarki, cebulę, mąkę, jajka wymieszać dokładnie łyżką. Doprawić do smaku. Smażyć na głębokim tłuszczu nakładając kotlety łyżką do zup.



Medaliony

Gulasz bitewny

Składniki i wykonanie:

Mięso wołowe i wieprzowe, dokładnie oczyszczamy i wkładamy w marynatę na 2 dni. Pokrojone w paski wrzucamy do gara i delikatnie podsmażamy. Dodajemy paprykę, pomidory, cebulę, przyprawę od Turków zdobytą. Potrawę dusimy pół dnia. Podajemy z chlebem i orzechówką.



„Kurza rodzinka”

Składniki:

2 całe kurczaki
6 jaj
przyprawa do kurczaka
majeranek
czosnek

Przygotowanie:

Kurczaki oczyścić i natrzeć przyprawami. Pozostawić w lodówce ok. 6-7 godz. Następnie do szklanych butelek po piwie wlać wodę, wsypać majeranek i czosnek. Posadzić kurczaki na butelkach i piec do uzyskania pięknego złotego koloru. Po ostygnięciu zdjąć kurczaki z butelek, ozdobić i ustawić na jednym półmisku. Na środku półmiska uformować gniazdko z chipsów w kształcie frytek, usadzić w nim 2 kurczaki, przygotowane z żółtek, majonezu i żółtego sera.



Kurza Rodzina

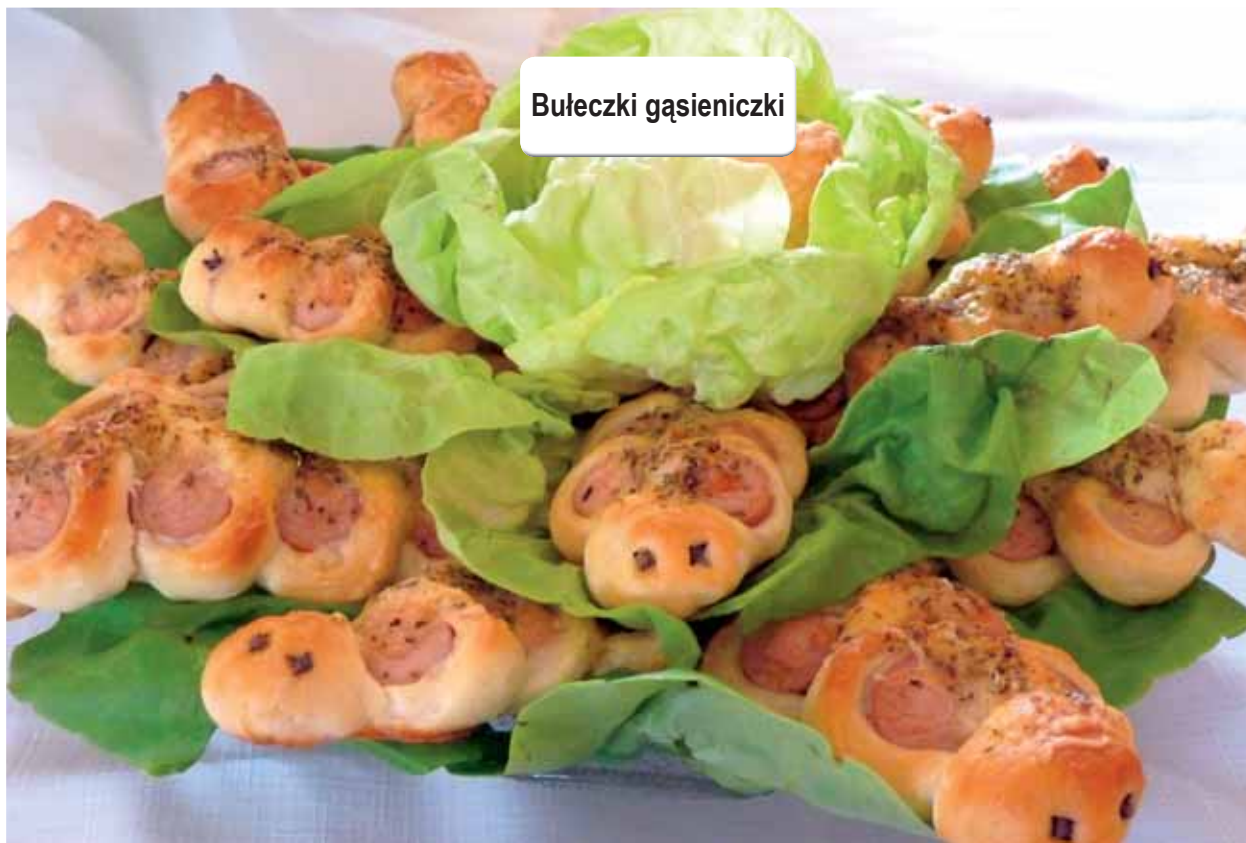
Buleczki gąsieniczki

Składniki:

200 ml mleka
+1 łyżka do posmarowania
1 łyżka cukru
2 dkg drożdży
1 łyżeczki soli
2 dkg oleju
oregano
30 dag mąki
1 jajko
8 sztuk cienkich parówek
starty parmezan

Przygotowanie:

Z połowy ciepłego mleka, drożdży i cukru oraz łyżki mąki robimy rozczyń i odstawiamy do wyrośnięcia. Do reszty mąki dodajemy sól, jajko, resztę mleka oraz wyrośnięty rozczyń. Na koniec wyrabiania dodajemy olej, odstawiamy do wyrośnięcia. Ciasto dzielimy na 8 części, każdą wałkujemy na kształt prostokąta, kładziemy parówkę i zlepiamy. Wierzch wraz z parówką przecinamy w poprzek na 8 lub 10 części. Przecięte części rozkładamy na przemian – raz w lewo, raz w prawo – obracając o 90 stopni. Dociskamy do siebie. Smarujemy mlekiem, posypujemy parmezanem i oregano. Pieczemy 15 min. w 200°C.



Bułeczki gąsieniczki

Kulebiak

Składniki:

70 g drożdży
0,5 szkl. śmietany
1 kg mąki
3 jajka
1 margaryna
papryka słodka
sól, cukier

Farsz:

1 kg pieczarek
3 cebule
3 ugotowane jajka
sól, pieprz

Przygotowanie:

Drożdże rozpuścić w cukrze, zmieszać z pozostałymi składnikami, zagnieść ciasto i odstawić do wyrośnięcia.

Pieczarki i cebulę pokroić drobno i usmażyć z odrobiną oleju. Doprawić do smaku, dodać posiekane drobno jajka. Wymieszać farsz. Ciasto zwalokować na grubszą płaszczyznę, na środek ułożyć farsz, zawinąć w kształcie prosiaczka. To samo zrobić z nóżkami i łbem. Wysmarować jajkiem. Upiec w piekarniku z termoobiegiem w 170-180°C, przez 50 min.



Kulebiak

Półmisek piwnych przysmaków:

Żabie udka

Składniki:

Pierś z kurczaka
sól i pieprz naturalny
wiórki kokosowe
mąka ziemniaczana i pszenna
2 jajka
olej do smażenia

Przygotowanie:

Pierś pokroić w paseczki, przyprawić, otoczyć w cieście i wiórkach. Smażyć w głębokim oleju do uzyskania złotego koloru.

Zakrecona śliwka

Składniki:

Suszona śliwka kalifornijska
cieniutkie plastry boczku
wykałaczki

Przygotowanie:

Każdą śliweczkę owinać w boczek, połączyć wykałaczką i upiec.

Stroskane warzywa

Składniki:

papryka, cukinia, cebulka
szalotka, bakłażan
przyprawa

Przygotowanie:

Warzywa przyprawić przyprawą do grilla i upiec lub najlepiej grillować w tradycyjny sposób. Przygotowane produkty ułożyć na dużym półmisku, ozdobić wg własnego uznania. Smakują z dipami (smaki według uznania). Świetna przystawka na wieczory przy grillu.



Zakręcona śliwka

Żabie udka

Półmisek piwnych przysmaków

Stroskane warzywa

Sałatka „przedsmak lata”

Składniki:

500 g szynki
2 pory
1 puszka ananasa
1 puszka kukurydzy
1 słoik selera
5 jaj
majonez

Przygotowanie:

Jajka ugotować na twardo, a następnie pokroić w kostkę. Szynkę pokroić w plasterki a następnie w cienkie paseczki. Pory pokroić w półksiężycy sparzyć wrzątkiem i odcisnąć. Ananasa pokroić w ósemki, selera odcisnąć, kukurydzę odcedzić. Wszystkie składniki przełożyć do miski, dodać majonez i dokładnie wymieszać.

**Salatka
„przedsmak lata”**



Sakiewki stoczkowskie

Składniki:*Farsz:*

mięso mielone
papryka słodka
pieczarki, cebula
pasta pomidorowa
olej do smażenia
sól, pieprz

Ciasto:

mąka
zsiadłe mleko
olej
woda i sól

Przygotowanie:

Pokrojone produkty na farsz mieszamy.

Produkty na ciasto zagniatamy, wałkujemy i wykrawamy szklanką koła, na które nakładamy farsz, a następnie zalepiamy na środku, by powstała sakiewka.

Pieczemy na złoty kolor. Ozdabiamy warzywami i podajemy jako przekąskę.

**Sakiewki
stoczkowskie**



Kalafior pieczony nadziewany mięsem

Składniki:

kalafior
0,5 kg mięsa mielonego
2 jajka
cebula
czosnek
bułka tarta
masło
sól, pieprz
delikat

Przygotowanie:

Kalafior oczyścić i sparzyć (tak, by stał się w miarę wiotki), mięso przygotować jak na kotlety mielone i nadziewać nim kalafior. Na koniec nasmarować masłem i posypać tarta bułką. Piec ok. 1,5 godz.



**Kalafior pieczony
nadziewany mięsem**

Pierś z kurczaka nadziewana fetą i szpinakiem

Składniki:

400 g szpinaku (może być mrożony)
100 g sera feta
4 piersi z kurczaka
1 łyżka oliwy
czosnek
pieprz
żelatyna
kostka bulionowa-drobiowa
natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

Szpinak przesmażyć na oliwie, dodać czosnek (ilość wg upodobań), doprawić pieprzem. Po ostygnięciu wymieszać z fetą. Piersi nacinać wzdłuż tak, by powstała głęboka kieszeń, którą wypełniamy masą serowo-szpinakową. Kieszenie zamknąć (np. wykałaczkami) i piec w temp. 180°C. Po ostygnięciu pokroić w plastry i zalać przygotowanym bulionem z żelatyną. Udekorować.



Piers z kurczaka nadziewana fetą i szpinakiem

Gęś faszzerowana z bajpasem

Składniki farszu:

1-1,2 kg mięsa mielonego
(podroby z gęsi, odfiletowane udko
z kurczaka)
4 całe jaja
3 ząbki czosnku
2-3 łyżki bułki tartej
2-3 łyżki kaszy manny
2-3 łyżki kaszy gryczanej drobnej
lub zmielonej
1/2 szk. mleka
1/2 l. rosolu (rozpuszczona drobiowa
kostka rosolowa)
1 pęczek zielonej natki pietruszki drobno
pokrojonej)
1 łyżka soli kuchennej
1 łyżeczka jarzynki/Vegety
1 łyżeczka pieprzu prawdziwego
przyprawy drobiowe (do smaku)

Przygotowanie:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Farsz ma być luźnej konsystencji. U gęsi oddzielić kości od tuszki, łącznie z wyjęciem kości ze skrzydeł i podudzia. Ściąć do połowy mięsień piersiowy i dodać farszu. Posypać oddzielną skórę wraz z mięsem 1 łyżką soli. Zszyć gęś pozostawiając otwór do włożenia farszu. Zszyć również skórę z szyi. Napełnić ją farszem. Gęś napełnić farszem i zszyć do końca. Brytfankę wyłożyć papierem do pieczenia, włożyć gęś i szyjkę posypać przyprawą drobiową i podlać około 0,5 l. wody. Piec w temperaturze 250 stopni C. przez około 3 godz. Uzupełniając wodę. Podawać na gorąco lub na zimno. Znakomitą przystawką do gęsi są borówki lub żurawiny.



**Gęś nadziewana
z bajpasem**

Bramborak

Składniki:

Schab
starte ziemniaki
przyprawy
jajka
mąka
olej do smażenia
pieczarki
kiszona kapusta

Przygotowanie:

Schab rozbić na cieniutki kotlet i przyprawić. Obtoczyć w cieście przygotowanym, jak na placki ziemniaczane. Usmażyć na złoty kolor. Podawać na gorąco, polane sosem pieczarkowym i surówką przygotowaną z kiszonej kapusty.

*Schab w oblepie ziemniaczanej pod
pierzynką*



Jęczmieniak wiejski

Składniki:

1 szkl. kaszy pęczak

1 szkl. fasoli „Jaś”

1 kg warzyw

(marchew, pietruszka, seler, cebula, por)

1/2 kg pieczarek uduszonych na oleju

1/2 kg wędlin – mogą być okrawki

przyprawy.

Przygotowanie:

Kaszę oraz fasolę z dodatkiem kminku ugotować oddzielnie, natomiast warzywa i pieczarki pokroić w paski i udusić. Wszystkie składniki połączyć, pod koniec wkroić 1/2 kg wędliny i przyprawić do smaku majerankiem, zielem angielskim, papryką słodką, solą i pieprzem. Chwilę pogotować lub zapiec.

Od autorki: Potrawa tradycyjna, jednogarnkowa, bardzo syta.



Rolada serowo-mięsna

Składniki:

30 dag mięsa mielonego
30 dag sera „gouda”
20 dag majonezu
7 jaj
2 łyżki bulki tartej

Przygotowanie:

Ser utrzeć na tarce o dużych oczkach, połączyć z 5 jajkami i majonezem. Wymieszać i upiec w blaszce od piekarnika w temperaturze 200 przez 15 min. Przygotować farsz: mięso, 2 jajka, bułka tarta i przyprawy (sól, pieprz naturalny) – wyrobić na jednolitą masę. Upieczony ser po wyjęciu z piekarnika, pokryć masą mięsną i zwinąć w roladę **UWAGA:** Ser musi być gorący! Włożyć do piekarnika na 30 min. w temperaturze 200°C. Po ostygnięciu jest super jako przekąska. Uwaga, zdaniem autorki, potrawa najsmaczniejsza, gdy podawana jest z sosem np. czosnkowym.

Rolada
serowo-mięsna



„Chłopski zawijaniec”

Składniki ciasta:

3 szk. mąki
3/4 szk. mleka
0/5 kostki margaryny
0/4 szk. cukru
10 dag drożdży świeżych
3 jajka
przyprawa „kary”

Składniki farszu:

0,5 kg mięsa (karkówka)
25 dag kaszy gryczanej
1 marchew
1por i 1 seler
2 jajka
przyprawy: liście laurowe,
ziele angielskie, pieprz naturalny i sól.

Przygotowanie:

Karkówkę ugotować z dodatkiem warzyw, liścia laurowego i ziela angielskiego. Ostudzić. Kaszę ugotować (najlepiej w rosole w którym gotowana była karkówka). Po ostygnięciu, zmielić i połączyć składniki, dosmakowując wg własnych upodobań. Ciasto drożdżowe wyrobić i poczekać aż wyrośnie. (By uzyskać żółty kolor można dodać przyprawę kary, która jednocześnie nada wyrazistego smaku). Rozwałkować prostokąt o grubości 1,5 cm i nałożyć przygotowany farsz. Zwinąć w rulon i posmarować rozkłóconym jajkiem. Upiec w tem.180 C.



**Chłopski
zawijaniec**

Schabowe szaszłyki

Składniki:

0,5 kg schabu
małe pieczarki konserwowe
25 dag boczku wędzonego
cebulka szalotka konserwowa
papryka konserwowa różnokolorowa
pieprz
sól
jajka i bułka do panierowania
olej do smażenia
Patyczki do szaszłyków

Przygotowanie:

Schab podzielić na cienkie plastry – utłuc młotkiem jak na „schabowe”, posolić i oprószyć naturalnym pieprzem. Na każdy „kotlet” układać w jednym szeregu wymienione składniki. Zwinąć w rulonik, nadziać na szaszłykowy patyk. Opanierować i usmażyć na złoty kolor. Poddusić ok. 15 minut w piekarniku. Po ostygnięciu przeciąć wzdłuż wykałaczki, ułożyć na półmisku i przyozdobić. Efektowna i smaczna przekąska.



Schabowe
szaszłyki



ISBN 978-83-89959-83-6

