



Akademia smaku

ZIEMI ŁUKOWSKIEJ



SPIS TREŚCI

AKADEMIA SMAKU ZIEMI ŁUKOWSKIEJ

Przekąski zimne

Ryba z warzywami	5
Danie przodków – schab łososiowy z surówką z kapusty białej	7
Cebularz z makiem	9
Paszтет z grzybami	11
Burzecki karp wędzony	13
Śledzie po staropolsku w oleju lnianym	15

Przekąski gorące

Sos z gąsek i opieniek	17
Karp duszony w kapuście kiszzonej	19

Zupy

Barszcz wielkanocny	21
Barszcz grzybowy z prawdziwków	23
Żurek zakwaszony ogórkami kiszonymi	25
Barszcz szary	27
Żurek z kurkami	29
Zupa marchwiowa z fasolą	31
Barszcz z kiszzonej kapusty po partyzancku	33
Dyniowe pyziolki	35
Zastawski kwas	37
Zupa wiśniowa z kluseczkami kładzionymi	39

Dania mięsne

Gęś po dworsku	41
Schab pieczony w ziołach	43
Golonka pieczona w kapuście	45
Chłopski garnek	47
Pieczeń staropolska w chlebie	49
Zrazy zwijane z kaszą	51
Mięso w słoikach	53
Dzika kaczka	55
Królik pieczony w śmietanie	57
Pulpety z kaszą pęczak i marchewką w sosie grzybowym	59
Wołowina po wojcieszkowsku	61

Dania jarskie

Kotlety z płatków owsianych	63
Gołąbki ziemniaczane	65
Pyzy nadziewane fasolą	67
Piróg z kapustą i jajkiem	69
Paszтет z cukinii	71
Pierogi parowane z ziemniakami i kaszą gryczaną	73
Pierogi z soczewicy i kaszy gryczanej	75
Babka ziemniaczana	77
Łoboda	79

Desery

Tort jajeczny	81
Pączuszki – jagodzianki	83
Grzybki maślane – ciastka dekoracyjne	85
Ciastka ze skwarkami przez maszynkę	87
Ciasto drożdżowe z owocami	89
Placék borówkowy	91
Obwarzanki z serem	93
Marchwiak drożdżowy	95
Drożdżowa gwiazda z czekoladą	97
Parowańce z musem malinowym	99
Piróg marchwiowo-jaglany	101
Ciasto z dynią	103

AKADEMIA SMAKU ZIEMI ZAMOJSKIEJ

Mus z pstrąga wędzonego na kruchych babeczkach	105
Solianka	107
Rolada z pstrąga na placuszkach z kaszy gryczanej i cukinii	109

AKADEMIA SMAKU ZIEMI WŁODAWSKIEJ

Zupa podkoładka	111
Szynka hrabiny hańskiej	113
Miłoszkowe rogalki	115

WSTĘP

W smakach ziemi łukowskiej można się zakochać. To kuchnia prosta, a jednocześnie bardzo różnorodna. Pragniemy przybliżyć ją Państwu, by ocalić od zapomnienia prawdziwe, kulinarne perełki.

Historia niektórych potraw sięga XIX, a nawet XVIII wieku. Większość z prezentowanych dań gościła codziennie na wiejskich stołach, ale niektóre z nich, jak choćby gęś po dworsku z posiadłości kasztelana połanieckiego Antoniego Cieciszewskiego w Radoryżu Smolanym, podawane były na dworach.

Zastawski kwas, chłopski garnek, burzecki karp wędzony, schab łososiowy... przygotowywane z dziada pradziada w domowym zaciszu zabiorą Państwa w kulinarną podróż po smakach ziemi łukowskiej, po lokalnych potrawach przyrządzanych z produktów dostępnych na wyciągnięcie ręki – zbóż, ziemniaków, kasz, a nawet jadalnych chwastów rosnących w przydomowych ogródkach.

Chcemy odświeżyć stare przepisy i wrócić do tradycyjnych smaków, bo dobro kulturowe wyrażane przez kuchnię to nasze dziedzictwo. Dlatego z wielką przyjemnością przekazujemy w Państwa ręce książkę kucharską przedstawiającą dziedzictwo kulinarne ziemi łukowskiej. To pierwsza tego typu publikacja na naszym terenie, a potrawy w niej zamieszczone są dziełem kobiet zamieszkujących obszar LGD „RAZEM” – członkini lokalnych kół gospodyń wiejskich oraz stowarzyszeń. W tym miejscu kierujemy serdeczne podziękowania do wszystkich pań biorących udział w projekcie, dzięki którym udało się przybliżyć i zachować dziedzictwo kulinarne Lubelszczyzny, w szczególności ziemi łukowskiej.

Publikacja powstała w wyniku realizacji projektu współpracy „Akademia smaku ziemi zamojskiej, włodawskiej i łukowskiej”, realizowanego przez LGD „Poleska Dolina Bugu”, LGD „Ziemia Zamojska” oraz LGD „RAZEM KU LEPSZEJ PRZYSZŁOŚCI”.

Sylvia Romańska-Węzik
PREZES LGD RAZEM KU LEPSZEJ PRZYSZŁOŚCI



Ryba z warzywami

SKŁADNIKI

- 1 kg filetów z suma (opcjonalnie dorsza/mintaja)
- 3 marchewki • 1 pietruszka • 1 seler • 3 duże cebule
- ½ l soku pomidorowego • 1 cytryna • 3 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego • sól • pieprz • olej do smażenia

Ciasto:

- 7-8 łyżek mąki • 1 szklanka mleka • 2 jajka

WYKONANIE

Rybę dokładnie płuczemy, skrapiamy sokiem z cytryny. Cebulę kroimy w plastry, warzywa obieramy i ścieramy na grubej tarce. Na patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy cebulę. Dodajemy pozostałe warzywa. Wlewamy sok pomidorowy i dusimy na małym ogniu.

Z mleka, mąki i jajka rozrabiamy ciasto naleśnikowe. Kawalki ryby obtaczamy w cieście i smażymy. Układamy na przemian warstwami. Ostatnia warstwa to warzywa.

Potrawę można podawać zarówno na ciepło, jak i na zimno.



Danie przodków - schab łososiowy z surówką z kapusty białej

SKŁADNIKI

- ½ kg schabu łososiowego lub słoniny
- 3 łyżki soli
- 3 łyżki pieprzu
- 3 łyżki cukru

WYKONANIE

Sól, pieprz i cukier łączymy razem i posypujemy mięso, które w szczelnie zamkniętym pojemniku odstawiamy na 3 dni do lodówki. Mięso powinno być „obracane” 3-4 razy na dobę. Po trzech dniach mięso wyjmujemy z pojemnika i osuszamy papierowymi ręcznikami. Tak przygotowane, kroimy w cienkie plastry. Mięso powinno być przechowywane w lodówce. Schab – danie przodków ziemi łukowskiej, najlepiej podawać z surówką z kapusty. Według tego samego przepisu można przygotować słoninę łososiową, zastępując schab słoniną.

Danie przodków serwowano dawniej na święta Bożego Narodzenia i Wielkanoc. Dziś stało się daniem bardziej codziennym.

SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ:

- 1 główka kapusty białej
- ½ kg marchwi
- 1 szklanka chrzanu tartego

Zalewa:

- 1 szklanka oleju
- 1 szklanka cukru
- 4 łyżki soli
- 5 łyżek octu

WYKONANIE

Kapustę szatkujemy, marchew ścieramy na tarce jarzynowej (grube oczka). Następnie kapustę i marchew łączymy z tartym chrzanem. Olej, cukier, sól i ocet gotujemy do połączenia się składników. Następnie gotową gorącą zalewą zalewamy kapustę, marchew i tarty chrzan. Wszystko dokładnie mieszamy i odstawiamy na 2 godziny. Po upływie tego czasu surówka jest gotowa do spożycia.



Cebularz z makiem

☞ SKŁADNIKI NA CIASTO

- 30 g drożdży • ½ l ciepłej wody • 1 łyżka cukru
- 1 łyżka soli • 6 łyżek oleju • 1 kg mąki

🔪 WYKONANIE

Drożdże rozpuszczamy w ciepłej wodzie, przelewamy do miski, dodajemy sól, cukier, olej. Mieszmamy do rozpuszczenia się składników. Ciągłe mieszając, stopniowo dodajemy mąkę. Gdy ciasto osiągnie gęstą konsystencję, wyrabiamy je ręką do momentu, aż będzie odstawało od ręki. Przykrywamy ściereczką i pozostawiamy na ok. 1 godzinę do wyrośnięcia. Cebulę obieramy,

☞ SKŁADNIKI NA WIERZCH CEBULOWY

- 2-3 cebule • 2-3 łyżki maku • 1 łyżka oleju
- 1 jajko do smarowania

kroimy w piórka, zasypujemy makiem, szczyptą soli i łyżką oleju. Dokładnie mieszamy. Przykrywamy i wstawiamy do lodówki na 1-2 godziny. Ciasto dzielimy na kilka części. Formujemy placki o dowolnej wielkości i układamy na wysmarowanej tłuszczem blasze. Na środku placka kładziemy cebulę, brzegi smarujemy jajkiem. Pieczemy ok. 25-30 minut w temp. 180°C.



Paszтет z grzybami

SKŁADNIKI

- 1 kg wątroby • 1 kg surowego boczku wieprzowego
- 1 kg surowej szynki wieprzowej • 1 kg szpandra
- 10 dag suszonych grzybów • 1 kg cebuli

WYKONANIE

Dzień wcześniej przygotowujemy wywar wołowy. Boczek wieprzowy i szynkę myjemy i kroimy w kostkę. Dusimy na patelni z cebulą pokrojoną w piórka. Czosnek obieramy i siekamy. Dodajemy do cebuli. Smażymy na smalcu przez ok. 30 minut. Grzyby moczymy i gotujemy do miękkości przez 20 minut. Ostudzone kroimy w kostkę. Wątrobę myjemy i sparzamy przez ok. 15 minut. Ostudzoną, kroimy w kostkę i mieszamy z pokrojonymi grzybami.

- 1 główka czosnku • 1 kostka smalcu • 8 jajek
- ½ l śmietany kremówki • majeranek • pieprz ziołowy
- imbir • sól

Mięso z wywaru łączymy z wcześniej podsmażonym boczkiem i szynką. Następnie dwa razy przepuszczamy je przez maszynkę. Do gotowej masy dodajemy żółtka, śmietanę i ubite wcześniej na sztywną pianę białka. Doprawiamy do smaku przyprawami: pieprzem ziołowym, imbirem, majerankiem i solą. Wszystko mieszamy. Gotową masę przekładamy do foremek wcześniej wyłożonych papierem do pieczenia. Pieczemy w nagrzanym piekarniku przez 45 minut w temp. 180°C.



Burzecki karp wędzony

☞ SKŁADNIKI

- 1 karp
- przyprawy do wędzenia: 3 łyżki herbaty zielonej liściastej, 1 liść laurowy, 3 ziarna ziela angielskiego

🔪 WYKONANIE

Karpia sprawiamy, dzielimy na półdzwonka. Następnie zalewamy marynatą i odstawiamy w chłodne miejsce na 12 godzin. W tym czasie przygotowujemy „miniwędzarnię” z metalowego naczynia. Na dno wysypujemy przyprawy do wędzenia (podane wyżej), przykrywamy je folią aluminiową, którą nakłuwamy w kilku miejscach.

☞ SKŁADNIKI NA MARYNATĘ

- 1½ l wody
- 90 g soli

Na folię układamy kawałki karpia. Naczynie ustawiamy na bardzo małym ogniu i przez 20–30 minut podgrzewamy. Aromat wydzielający się przy podgrzewaniu nadaje rybie odpowiedni smak i kolor. Podajemy z kawałeczkami cytryny.

Lokalna, tradycyjna potrawa przyrządzana od lat z ryb pochodzących ze stawów burzeckich.



Śledzie po staropolsku w oleju lnianym

SKŁADNIKI

- 1 kg płatów śledziowych typu matias, solonych
- 1½ kg cebuli • 1 l oleju lnianego regionalnego tłoczonego na zimno • pieprz • sok z 2 cytryn
- 2 łyżki majeranku otartego (do posypania)

WYKONANIE

Filety śledziowe moczymy w zimnej wodzie przez 2 godziny, zmieniając wodę ok. 4 razy. Po wymoczeniu płyty śledziowe kroimy w drobne dzwonka. Cebulę obieramy i kroimy w piórka. Wyciskamy sok z cytryny.

W szklanym słoju układamy warstwami pokrojone śledzie i cebulę, skrapiając sokiem z cytryny i polewając olejem lnianym. Wstawiamy do lodówki na ok. 2 godziny.

Podajemy ze świeżo ugotowanymi ziemniakami w mundurkach.

Do potrawy został użyty olej lniany z Turzyc Rogów, wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych.



Sos z gasek i opieniek

🍲 SKŁADNIKI NA SOS Z GAŚEK

- ½ kg świeżych gasek • 1 duża cebula • 2 łyżki masła
- 150 ml śmietany kremówki 30% • 4 łyżki smalcu z gęsi
- sól • pieprz • szczypta zmielonego ziela angielskiego
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

🔪 WYKONANIE

Oczyszczone grzyby (gąski/opieńki) oraz cebulę kroimy w drobną kostkę. Na patelni szklimy cebulę na maśle. Następnie podsmażamy na smalcu grzyby i łączymy z cebulą. Dodajemy sól i pieprz do smaku. W razie konieczności podlewamy wodą i dusimy ok. 30 minut, aż grzyby będą lekko miękkie. Następnie

🍲 SKŁADNIKI NA SOS Z OPIENIEK

- ½ kg świeżych opieniek • 1 duża cebula
- 2 łyżki masła • 150 ml śmietany kremówki 30%
- sól • pieprz • szczypta zmielonego ziela angielskiego
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

dodajemy śmietanę wymieszaną z ok. 1 łyżką mąki pszennej. Dusimy, mieszając, aż sos zgęstnieje i uzyska pożądaną przez nas konsystencję.

Doprawiamy do smaku. Na koniec dodajemy natkę pietruszki i wszystko delikatnie mieszamy.



Karp duszony w kapuście kiszonej

SKŁADNIKI

- 1 kg karpia pokrojonego w paski
- ½ kg kapusty kiszonej
- 2-3 liście laurowe
- 2-3 ziarna ziela angielskiego
- 4 ząbki czosnku
- 5-6 łyżek majeranku
- olej
- 10 dag zimnego masła

- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 cebula poszatkowana
- skórka z ½ cytryny
- 50 g suszonych śliwek
- 100 ml wywaru (np. warzywnego)
- natka pietruszki
- sól
- pieprz

WYKONANIE

Karpia myjemy, osuszamy. Przygotowujemy marynatę z przeciśniętych przez praskę 3 ząbków czosnku, 2 łyżek majeranku, soli i pieprzu. Wszystko mieszamy i nacieramy karpia od wewnętrznej strony. Odstawiamy na 15 minut. Następnie obsmażamy karpia na rozgrzanym oleju. W garnku rozgrzewamy 2 łyżki oleju i połowę masła. Dodajemy liście laurowe, ziele angielskie, kolendrę, 1 łyżkę majeranku, cebulę, 1 ząbek zmiążdżonego czosnku. Szklimy wszystko na niewielkim ogniu. Dodajemy

odsączoną kapustę i dusimy ok. 5 minut. Łączymy z połową wywaru. Dusimy, aż kapusta zmięknie. Dodajemy skórkę z cytryny, sól, pieprz, pozostały majeranek, resztę masła i pozostałą część wywaru. Następnie wszystko dusimy (ale nie gotujemy). Dodajemy pokrojone śliwki. W naczyniu żaroodpornym układamy połowę kapusty, na niej kawałki karpia i kolejną warstwę kapusty. Wstawiamy do rozgrzanego do temp. 180°C piekarnika na 15-20 minut. Po wyjęciu posypujemy natką pietruszki.

Tradycyjna, regionalna potrawa przygotowywana głównie na Wigilię.



Barszcz wielkanocny

SKŁADNIKI NA ZAKWAS

- 2 kg buraków • 3 listki laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego • 4 ząbki czosnku

WYKONANIE

Buraki obieramy, kroimy w grube plastry, wkładamy do garnka i zalewamy ciepłą wodą aż do zakrycia wszystkich buraków. Dodajemy liście laurowe, ziele angielskie, czosnek oraz sól. Następnie przykrywamy lnianą ściereczką. Na ściereczkę kładziemy 1 kromkę razowego chleba. Odstawiamy w ciepłym miejscu na 10 dni. Po tym czasie odcedzamy zakwas.

SKŁADNIKI NA BARSZCZ

- ½ l zakwasu • ½ kg kielbasy • ½ kg wędzonej wędliny pokrojonej w kostkę • 1 marchew • 1 pietruszka • kawałek selera
- 5 gotowanych jajek • 1 filiżanka tartego chrzanu • 1 łyżka śmietany • 3 ziarna ziela angielskiego • 3 listki laurowe
- pieprz • sól

WYKONANIE

Gotujemy 2 l wywaru z wędzonki (kielbasy i wędzonej wędliny) oraz warzyw (ok. 30 minut). Po ugotowaniu wywaru wyjmujemy marchew, pietruszkę oraz seler i dodajemy pozostałe składniki. Wszystko zagotowujemy. Dodajemy pokrojone jajka i zaprawiamy śmietaną.



Barszcz grzybowy z prawdziwków

SKŁADNIKI

- 3 garście suszonych prawdziwków • 2 korzenie pietruszki
- 3 marchewki • duży kawałek selera • niewielki kawałek pora
- 1 duża cebula • ½ szklanki słodkiej śmietany
- 3 ziarna ziela angielskiego • 10 ziaren czarnego pieprzu
- liść laurowy • sól

WYKONANIE

Cebulę kroimy na grube plastry i podsmażamy na patelni na złoty kolor. Włoszczyznę obieramy i kroimy na małe kawałki. Zalewamy 6 szklankami wody, dodajemy podsmażoną cebulę, ziele angielskie, liść laurowy oraz ziarna pieprzu. Gotujemy wszystko na małym ogniu przez godzinę (wywar powinien „pyrkać”). Odcedzamy wywar. Dodajemy do niego umyte grzyby i gotujemy do miękkości na wolnym ogniu. Ugotowane grzyby wyjmujemy. Po ostygnięciu kroimy je na małe kawałki, a następnie przekładamy ponownie do zupy. Dodajemy sól, świeżo zmielony pieprz oraz słodką śmietanę. Zupę można również doprawić octem, sokiem z cytryny lub sokiem z kiszanej kapusty.

Tradycyjna, ponad 100-letnia potrawa będąca kwintesencją rodzinnych świąt. Przygotowywana i podawana w Wielki Piątek, Popielec oraz na Wigilię. Pierwotny przepis nie zawierał śmietany.



Zurek zakwaszony ogórkami kiszonymi

SKŁADNIKI

• 5-6 l wody • 1 kg kości wieprzowej (mogą być żeberka)
• 1 mały seler • 2 średnie marchewki • 1 pietruszka • 2 łyżki
jarzynki (suszu) • 3 liście laurowe • 5-6 ziaren ziela angielskiego
• 1 cebula (pokrojona w kostkę) • ok. 1 kg kielbasy wędzonej
(pokrojonej w kostkę) • ok. 60-70 dag kielbasy białej surowej

WYKONANIE

Umytą kość wkładamy do garnka z wodą razem z warzywami, zieleń angielskim i liściem laurowym. Gotujemy wywar. Na wywarze sparzamy białą kielbasę ok. 15 minut. Następnie wyjmujemy ją. Po ostudzeniu kroimy w kostkę. Ugotowany wywar przecedzamy przez sito do garnka. Łączymy z wcześniej podsmażoną wędzoną kielbasą z cebulą. Gotujemy ok. 20 minut. Następnie dodajemy podsmażone na maśle pieczarki (nie są konieczne), a po niedługim czasie ogórki kiszone. Następnie

litrowy słoik ogórków kwaszonych (obrane i pokrojonych w kostkę) • ½ kg pieczarek (opcjonalnie) • 3 łyżki tartego chrzanu • 1 szklanka śmietany (18% lub 22%) • 2 czubate łyżki mąki pszennej • sól • pieprz • majeranek • natka pietruszki do dekoracji

doprawiamy do smaku tartym chrzanem, majerankiem, solą i pieprzem. W trakcie gotowania się zupy przygotowujemy zaprawkę. Do litrowego słoika wlewamy ok. 2 szklanki wody, następnie wsypujemy mąkę pszenną i lekko solimy. Zamykamy słoik, mocno potrząsamy, tak aby mąka połączyła się z wodą. Wlewamy zaprawę do zupy, ciągle mieszając. Na koniec przygotowujemy śmietaną, uważając aby się nie zważyła. Wyłączamy gaz. Dodajemy pokrojoną białą kielbasę. Posypujemy natką pietruszki.



Barszcz szary

SKŁADNIKI

- podroby wieprzowe: ½ serca, ¼ płuca, ¼ wątroby, ½ ozorka
- 1 kość schabowa • kawałek chudej główizny
- ½ l krwi wieprzowej • 2 duże buraki czerwone
- 2 marchewki • 1 duża pietruszka • ½ selera • 1 duża cebula

WYKONANIE

Buraki, marchewkę, pietruszkę oraz selera myjemy i kroimy w paski. Przekładamy do garnka, do którego wlewamy ok. 3-4 l wody i gotujemy. Następnie myjemy podroby oraz kość i dodajemy je do gotującej się wody z warzywami. Pozostawiamy na wolnym ogniu, co chwilę zbierając szumowinę do momentu, aż mięso będzie miękkie. Następnie mięso oraz kość przekładamy do miski. Po ostygnięciu kroimy mięso w drobną kostkę.

- kawałek czerstwego chleba • 3 łyżki mąki • ocet • cukier
- sól • pieprz • liść laurowy • ziele angielskie • suszone warzywa („vegeta” samodzielnie przyrządzona ze swoich ususzonych i zmieszanych warzyw)

Krew wyrabiamy ręką z dodatkiem mąki i pokruszonym drobno chlebem bez skórki. Następnie dodajemy ocet oraz gorący wywar. Wszystko dokładnie mieszamy i powoli przelewamy do barszczu, wciąż mieszając, aby krew się nie zważyła. Następnie doprawiamy do smaku przyprawami i przypieczoną na ogniu cebulką. Na koniec wszystko zagotowujemy. Barszcz szary podajemy z gotowanymi ziemniakami lub chlebem.

Potrawa z XIX wieku charakterystyczna dla ziemi łukowskiej, niespotykana nigdzie indziej.



Żurek z kurkami

SKŁADNIKI

- 20 dag świeżych kurek • ¼ szklanki zakwasu na żurek
- ½ l maślanki • 4 ząbki czosnku • 1 cebula
- ¼ szklanki słodkiej śmietanki 30% • 3 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego • 3 ziarna jałowca
- 2 łyżki majeranku • 2 łyżki masła • sól • pieprz ziółowy

WYKONANIE

Pokrojoną w kostkę cebulę i dokładnie oczyszczone kurki (duże grzyby kroimy w małe kawałki) dusimy na maśle. Następnie dodajemy pokrojone w plasterki ząbki czosnku, smażymy chwilę, podlewamy 1 l wody, wrzucamy liść laurowy i ziele angielskie. Od momentu wrzenia gotujemy 10 minut. Dolewamy zakwas, zagotowujemy i gotujemy przez chwilę, ciągle mieszając. Następnie łączymy z żurkiem dobrze wymieszaną maślankę ze śmietanką oraz ciepłą wodą z majerankiem. Po zagotowaniu natychmiast wyłączamy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.



Zupa marchwiowa z fasolą

SKŁADNIKI

- 1 kg mięsa wieprzowego lub kości na wywar
- ½ kg fasoli białej (namaczamy na noc dzień wcześniej)
- ½ kg marchwi • 1 por • 1 seler • 2 pietruszki
- 1 kg ziemniaków • cukier • sól • pieprz • liść laurowy
- ziele angielskie

WYKONANIE

Z umytego mięsa i kości gotujemy wywar. Namoczoną dzień wcześniej białą fasolę dodajemy do wywaru i wszystko gotujemy. Gdy będzie się już lekko rozpadała, dodajemy pozostałe warzywa: marchew – pokrojoną w duże kawałki oraz pietruszkę, seler oraz por pokrojone w drobne kawałki. Po ugotowaniu wyjmujemy mięso, studzimy je i kroimy w małe kawałki. Warzywa w zupie lekko ubijamy tłuczkiem do ziemniaków, doprawiamy według uznania solą, pieprzem oraz cukrem. Dodajemy pokrojone mięso i zasmażkę. Konsystencja zupy powinna być zawieszista, z widocznymi kawałkami warzyw.



Barzcz z kiszonej kapusty po partyzancku

🍲 SKŁADNIKI

- 1 l wody • 1 szklanka kwasu z kiszonej kapusty (z beczki)
- 1 szklanka kiszonej kapusty (z beczki) • 3 ząbki czosnku
- śmietana 18% (do smaku) • 20 dag stoniny lub boczku
- 1 cebula • liść laurowy • ziele angielskie • sól • pieprz

🔪 WYKONANIE

Na 1 l wody dodajemy 1 szklankę kwasu z kiszonej kapusty i garść kapusty. Następnie dodajemy liść laurowy, ziele angielskie, 3 ząbki czosnku obranego i pokrojonego grubo oraz śmietanę, sól, pieprz do smaku według uznania. Wszystko gotujemy do miękkości.

Smażymy stoninę lub boczek oraz drobno pokrojoną cebulę. Kiedy wszystkie składniki się zarumienią, dodajemy je do barszczu.

Barzcz z kiszonej kapusty to tradycyjna, ponad 100-letnia potrawa pochodząca z okolic Gułowa. Serwowana najczęściej z ugotowanymi ziemniakami.



Dyniowe pyziolki

SKŁADNIKI

- 2¾ kg dyni • ½ kg ziemniaków (ugotowane, tarte)
- ½ kg ziemniaków (surowe, tarte, odcisnięte)
- 3 szklanki mleka • sól • pieprz

ZUPA DYNIOWA

Dynię pokrojoną w kostkę zalewamy wodą i gotujemy do miękkości. Ugotowaną dynię odsączamy z nadmiaru wody i miksujemy. Dodajemy 3 szklanki mleka. Zagotowujemy, odstawiamy do wystygnięcia.

PYZIOLKI

Ugotowane tarte ziemniaki łączymy z przetartymi, odcisniętymi surowymi ziemniakami. Dodajemy sól i pieprz, wyrabiamy ciasto. Z wyrobionego ciasta formujemy podłużne kluseczki. Gotujemy je we wrzącej, posolonej wodzie (można dodać odrobinę oleju). Pyziolki dodajemy do przestudzonej zupy dyniowej. Zupę dyniową z pyziolkami można podawać także w wersji z zasmażką ze słoniny. Wówczas należy roztopić słoninę na patelni i okrasić zupę tłuszczem i skwarkami.



Zastawski kwas

SKŁADNIKI

- 2½ kg żeberek • 5 l wody • 2 kg kapusty białej
- 1½ kg marchwi • 2 kg buraków • 1½ kg ziemniaków
- ½ kg drobnej fasoli • 80 dag cebuli

WYKONANIE

Fasolkę zostawiamy namoczoną na noc i gotujemy na drugi dzień. Nastawiamy wywar na żeberkach (gotować ok. godziny). Ziemniaki, buraki, marchew myjemy i obieramy, kroimy na mniejsze kawałki. Następnie do miski siekamy warzywa oraz kapustę. Do wywaru dodajemy warzywa i gotujemy wszystko przez 30 minut. Następnie dodajemy posiekaną kapustę i ugotowaną wcześniej

- ½ kg słoniny • odrobina smalcu
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej • 100 ml octu
- 200 ml zakwasu buraczanego • sól, pieprz

w oddzielnym garnku fasolę. Wszystko gotujemy do miękkości. Cebulę podduszamy na smalcu. Słoninę kroimy w drobną kostkę i smażymy na złoty kolor. Następnie słoninę i cebulę dodajemy do zupy. Na pozostałym tłuszczu przygotowujemy zasmażkę z 2 łyżek mąki. Tak przygotowaną wlewamy do zupy. Na koniec dodajemy ocet do smaku.

Zupa jest rdzennym daniem z Zastawia, goszczącym na lokalnych stołach od ponad 100 lat. Gotowana od wielu pokoleń po dziś dzień, często gości w codziennym jadłospisie. Nagrodzona w konkursie na najsmaczniejszą potrawę projektu współpracy „ASZZWił”.



Zupa wiśniowa z kluseczkami kładzionymi

☞ SKŁADNIKI NA ZUPĘ

- 60 dag wiśni • 10 dag cukru • 200 ml śmietany 18% • goździki
- cynamon • płaska łyżeczka mąki ziemniaczanej

✂ WYKONANIE

Wiśnie myjemy, pozbawiamy pestek. W rondelku zagotujemy wodę (ok. 6 szklanek). Do gotującej się wody wkładamy wiśnie i gotujemy, aż do ich rozgotowania. Następnie przecieramy je przez gęste sito.

Do gotowego wywaru wiśniowego dodajemy cukier, goździki i cynamon. Gotujemy ok. 5 minut. Zagęszczamy mąką ziemniaczaną rozrobioną z odrobiną wody.

☞ SKŁADNIKI NA KLUSECZKI

- 1 jajko • 1 kg mąki • 10 dag masła • 1 płaska łyżka soli
- ½ l wody

✂ WYKONANIE

Masło rozpuszczamy. Jajko rozkłócamy z wodą i dodajemy mąkę. Całość wyrabiamy dokładnie dłońmi. Na koniec dodajemy masło i jeszcze raz wyrabiamy. Ciasto ma mieć konsystencję gęstej śmietany.

Zagotowujemy w garnku wodę i dodajemy sól. Ciasto wykładamy na talerz lub do miski, przechylamy nad wrzącą wodą, odrywamy łyżką po małym kawałku i wrzucamy drobne kluseczki na gotującą się wodę. Każdorazowo zamaczamy łyżkę we wrzątku, by ciasto nie kleiło się do łyżki. Gotujemy kluski do momentu ponownego zagotowania się wody i wypłynięcia ich na powierzchnię. Wyciągamy sitem i „hartujemy” pod zimną wodą.



Geś po dworsku

SKŁADNIKI

- geś (waga 3–4 kg)
- 2 szklanki ugotowanej na sypko kaszy gryczanej
- kajzerka
- duża cebula
- 10 dag masła
- 3 łyżki oleju
- 1 szklanka mleka
- 3 jajka
- 3 posiekane ząbki czosnku
- 3 łyżeczki majeranku
- sól
- pieprz

WYKONANIE

Geś dokładnie myjemy, osuszamy, nacieramy w środku i na zewnątrz solą, pieprzem, czosnkiem i 2 łyżeczkami majeranku. Odstawiamy na 2 godziny do lodówki. Kajzerkę moczymy w mleku, dobrze odciskamy. Cebulę siekamy, szklimy na oleju i studzimy. Mieszmą z kaszą, kajzerką, jajkami, doprawiamy majerankiem, solą i pieprzem. Tak przygotowanym farszem nadziewamy geś, otwór zaszywamy nicią lub spinamy wykałaczkami. Geś układamy w brytfannie i polewamy gorącym, roztopionym masłem. Wstawiamy do nagrzanego do temp. 230°C piekarnika. Po upływie 15 minut podlewamy szklanką wody. Zmniejszamy temp. do 180°C i pieczemy ok. 3 godziny. W trakcie pieczenia podlewamy co jakiś czas powstałym sosem.

Potrawa podawana na dworze w Radoryżu Smolanym w posiadłości kasztelana połanieckiego Antoniego Cieciszowskiego.



Schab pieczony w ziołach

SKŁADNIKI

- 3 kg schabu • 4 ząbki czosnku • 2 cebule • liście świeżej bazylii i tymianku • 4 łyżki masła • sól • pieprz • 4 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego • olej

WYKONANIE

Z 3 l wody i 3 łyżek soli przygotowujemy marynatę. Do marynaty dodajemy ziele angielskie, liść laurowy. W takiej solance pozostawiamy mięso w chłodnym miejscu na ok. 1-2 tygodnie. Mięso wkładamy do brytfanny i obkładamy cebulą, liśćmi laurowymi i czosnkiem. Na wierzch kładziemy liście świeżego tymianku i bazylii. Polewamy olejem. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temp. 180°C i pieczemy 1 godz. 15 minut, co pewien czas polewając mięso sosem z pieczeni. Na koniec na wierzch mięsa kładziemy 4 łyżki masła.



Golonka pieczona w kapuście

SKŁADNIKI

- 1 golonka • 2-3 l wody • 1 łyżeczka soli • 5 ząbków czosnku
- 3 liście laurowe • 5 ziaren ziela angielskiego • 40 dag kiszonej kapusty • 1 duża cebula pokrojona w piórka

- 1 łyżeczka tymianku • 1 łyżeczka majeranku
- ½ łyżeczki wędzonej papryki • sól • pieprz
- musztarda • pieczywo (do podania)

WYKONANIE

Umytą i dokładnie oczyszczoną golonkę wkładamy do garnka, zalewamy wodą, tak aby była całkowicie przykryta. Dodajemy obrane ząbki czosnku, łyżeczkę soli, ziele angielskie i liście laurowe. Gotujemy na średnim ogniu 2-2,5 godziny, aż mięso będzie miękkie. Następnie wyjmujemy golonkę na talerz, aby ostygła. Ściągamy skórę, oddzielamy mięso od kości. Cebulę układamy na dnie naczynia do zapieczenia. Na niej kładziemy

jedną trzecią kapusty kiszonej, a następnie połowę mięsa. Mięso przyprawiamy mieszanką przypraw - tymianku, majeranku, papryki, soli i pieprzu. Ponownie kładziemy jedną trzecią kapusty kiszonej, pozostałe mięso i przyprawy. Całość przykrywamy pozostałą kapustą oraz skórą z golonki. Umieszczamy naczynie w urządzeniu Airfryer z ustawioną temp. na 160°C i czasem pieczenia 1 godzina.



Chłopski garnek

SKŁADNIKI

- 1 kg ziemniaków (obrane, pokrojonych na pół)
- 8 ząbków czosnku (obrane, pokrojonych na pół)
- 10 szt. pieczarek (obrane, pokrojonych na pół)
- 4 cebule (obrane, pokrojone na ćwiartki)
- 2 marchewki (obrane, pokrojone w słupki)
- 2 pietruszki (obrane, pokrojone w słupki)
- ½ żółtej papryki (pokrojonej w słupki)
- ½ czerwonej papryki (pokrojonej w słupki)
- 8 skrzydełek
- 4 plastry karkówki lub inne dowolne mięso, jakie lubimy (przekrojone na pół)
- kilka plasterków słoniny
- kilka liści kapusty

Przyprawy „chłopski garnek”:

- 1 łyżka cząbrku
- 1 łyżka pieprzu ziołowego
- 2 łyżki suszonych warzyw
- 1 łyżka pieprzu ziołowego
- 1 łyżka bazylii
- 3 łyżki soli
- 1 szklanka oleju

WYKONANIE

Na dno garnka wkładamy plastry słoniny, następnie wykładamy garnek liśćmi kapusty. Na liście kapusty układamy plastry boczku. Pozostałe składniki dzielimy na dwie części. Układamy dwie warstwy: kolejno ziemniaki, warzywa, pieczarki, mięso i ponownie ziemniaki, warzywa, pieczarki, mięso. Całość zalewamy przyprawami „chłopski garnek”. Na wierzchu kładziemy liście kapusty. Garnek szczelnie przykrywamy i wstawiamy do wcześniej rozpalonego ogniska. Pieczemy na wolnym ogniu ok. 1 godz 30 minut.

Taki sam „chłopski garnek” możemy przygotować w piekarniku w naczyniu żaroodpornym lub w zwykłym garnku na kuchence.

Danie często serwowane przez zaradne gospodynie na ziemi łukowskiej, aby nic się nie zmarnowało z domowej spiżarni.



Pieczon staropolska w chlebie

🍷 SKŁADNIKI NA CHLEB

- ½ szklanki letniej wody • 3 dag drożdży • ½ szklanki piwa
- kilka łyżek mąki pszennej na zaczyn • 1 łyżka cukru do zaczynu
- ½ szklanki płatków owsianych • 50 dag mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli • 1 jajko (roztrzepane) • ziarna do dekoracji

🔪 WYKONANIE

Mięso nacieramy przyprawami (pieprz ziołowy, sól, niewielka ilość papryki mielonej słodkiej i ostrej, odrobina ziół prowansalskich) i odstawiamy w chłodne miejsce na 3–4 dni. Przed pieczeniem osuszamy mięso i przesmażamy je ze wszystkich stron na oliwie z masłem. Następnie dodajemy cebulę i czosnek, podlewamy wywarem, dodajemy liście laurowe i ziele angielskie. Dusimy mięso, aż będzie prawie miękkie. Następnie wyjmujemy je i studzimy. Kolejnym etapem jest przygotowanie ciasta na chleb. Letnią wodę mieszamy z piwem, dodajemy kilka łyżek mąki, płatki owsiane oraz rozkruszone drożdże. Pozostawiamy w ciepłym

🍷 SKŁADNIKI NA MIĘSO

- 80 dag chudej wieprzowiny z łopatki lub szynki
- mieszanka do polerowania mięsa z przyprawami: jajko i ziarna
- 2 cebule • 2 ząbki czosnku, kilka liści laurowych • 5 ziaren ziela angielskiego • 1 łyżka oliwy • 1 łyżka masła • wywar z warzyw

miejscu, aby „ruszyły”. Kiedy zaczyn podwoi swoją objętość, dodajemy 1 łyżkę soli i prawie całą część mąki pszennej. Wyrabiamy ciasto, dosypując mąkę tak długo, aż ciasto będzie „odstawać” od ręki. Pozostawiamy ciasto na 10 minut, następnie rozwałkujemy je na grubość 1 cm (kształt prostokąta). Kładziemy na nim pieczeń i zawijamy ciasto w roladę. Smarujemy jajkiem i dekorujemy ziarnami. Tak przygotowane ciasto kładziemy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Pieczemy w temp. 190°C, aż skórka będzie rumiana.



Zrazy zwijane z kaszą

SKŁADNIKI

- 1 kg mięsa wołowego zrazowego • 25 dag kaszy gryczanej
- 10 dag grzybów suszonych • ¼ l śmietany 18% • 15 dag mąki
- 1 jajko • 20 dag masła • 1 cytryna • pieprz ziołowy
- pieprz czarny • sól

WYKONANIE

Namoczone na noc suszone grzyby gotujemy i siekamy. Mięso zrazowo-wołowe kroimy w poprzek włókien na plasty. Następnie lekko rozbijamy tłuczkiem, skrapiamy wyciśniętym wcześniej sokiem z cytryny, posypujemy solą i pieprzem.

Farsz:

Kaszę gryczaną gotujemy na sypko. Po ugotowaniu łączymy z posiekanymi grzybami i masłem (1 łyżka) utartym z surowym jajkiem. Doprawiamy solą i pieprzem według uznania.

Zrazy:

Na płaty mięsa kładziemy wcześniej przygotowany farsz i zawijamy je w rulony. Następnie tak przygotowane zrazy zawijamy

w folię spożywczą (każdy zraz oddzielnie) specjalnie przeznaczoną do gotowania (odporną na wysoką temperaturę) i układamy do szybkowaru. Podlewamy wywarem z grzybów i zasmażką.

Zasmażka:

Masło, mąkę mieszamy z niewielką ilością wody i śmietaną. Wlewamy do szybkowaru na zrazy i dusimy ok. 40 minut.

Zrazy najlepiej smakują z kaszą bądź ziemniakami i kiszonym ogórkiem.



Mięso w słoikach

SKŁADNIKI

- 3 kg łopatki wieprzowej bez kości • woda • 3 łyżki oleju
- 5 ząbków czosnku • 10 ziaren ziela angielskiego
- 10 liści laurowych • sól

WYKONANIE

Mięso kroimy w kawałki (ok. 5 cm) i nacieramy solą (ok. 1 łyżka soli na 1 kg mięsa – według uznania), odstawiamy na 2 godziny w chłodne miejsce. Po „leżakowaniu” obsmażamy mięso, aż do ścięcia się jego wierzchniej warstwy i wkładamy do połowy wysokości słoików. Pozostały ze smażenia mięsa płyn mieszamy z 1 litrem wody i łyżeczką soli. Tak przygotowaną zalewę zalewamy mięso w słoikach na wysokość 2 palców poniżej poziomu mięsa. Do słoików dodajemy drobno pokrojony czosnek, ziele angielskie i liść laurowy.

Na dnie dużego garnka układamy ściereczkę, wkładamy słoiki i wlewamy wodę (mniej więcej do $\frac{3}{4}$ wysokości słoików). Przykrywamy i pasteryzujemy przez 2 kolejne dni po 1 godz. 30 min. Słoiki układamy do góry dnem, aż wystygną. Mięso jest bardzo miękkie i soczyste.

Gotowe słoiki przechowujemy w chłodnym miejscu.



Dzika kaczką

SKŁADNIKI

- 1 dzika kaczką, perliczka lub zielononóżka • 15 dag słoniny
- 5 dag tłuszczu • sól • pieprz

Farsz:

- 1 szklanka kaszy gryczanej (ugotowanej na sypko)
- 10–15 dag kapeluszy suszonych prawdziwków • 1 jajko
- 1 łyżka masła • 1 cebula • 1 marchew • 1 pietruszka • sól • pieprz
- 1 łyżka posiekanej pietruszki • 1 łyżka posiekanego koperku

Zalewa:

- ok. ¼ szklanki octu • 2 szklanki wody • 2 liście laurowe
- 1 większa cebula • kilka ziaren ziela angielskiego
- kilka ziaren pieprzu

WYKONANIE

Gotujemy wodę z octem, pokrojoną w plasterki cebulę i zmiądzonymi przyprawami. Zalewę studzimy, wkładamy do naczynia

kaczkę i wlewamy zalewę. Przykrywamy i odstawiamy w chłodne miejsce na 1–2 dni. Następnie, po wyjęciu kaczkę z zalewy, osuszamy ją i nacieramy solą i pieprzem. Pozostawiamy na 2 godziny w chłodnym miejscu.

Przygotujemy farsz. Grzyby moczymy i gotujemy. Drobną kroimy. Jarzyny ścieramy na tarce o dużych oczkach. Cebulkę kroimy w drobną kostkę. Na roztopionym maśle smażyjemy aż się zarumienią jarzyny, cebulę, grzyby z koperkiem i natką pietruszki, często mieszając, tak aby się nie przypaliły. Dodajemy do ugotowanej na sypko kaszy, doprawiamy do smaku pieprzem i solą, wbijamy surowe jajko i całość dokładnie mieszamy. Kaczkę nadziewamy farszem, zszywamy nitką, obkładamy wierzch kaczkę słoniną i obwiązujemy całość nitką. Wkładamy do brytfanki, polewamy tłuszczem i pieczemy 1 godz. 30 minut w temp. 160–180°C, podlewając co pewien czas sosem z kaczkę. Pod koniec pieczenia zdejmujemy nić oraz słoninę i zapiekamy, aż do zarumienienia skórki. Sos z pieczenia odlewamy, zaprawiamy śmietaną i podajemy w sosjerce.



Królik pieczony w śmietanie

SKŁADNIKI

- 1 królik • ¼ szklanki oleju • ½ szklanki wody
- ½ l śmietany 30% • 2 średnie marchewki
- sól • pieprz • kilka gałązek rozmarynu

WYKONANIE

Tuszkę królika dzielimy na porcje. Z oleju i przypraw przygotowujemy marynatę. Mieszamy wszystko dokładnie i nacieramy królika. Odstawiamy na 2 godziny w chłodne miejsce. Po zamarynowaniu układamy królika w naczyniu do pieczenia, podlewamy wodą. Pieczemy ok. 1 godz. 30 minut w temp. ok. 140°C. Pod koniec pieczenia podlewamy śmietaną wymieszaną z utartą na drobnych oczkach marchewką. Pieczemy ok. 30 minut.



Pulpety z kaszą pęczak i marchewką w sosie grzybowym

SKŁADNIKI

Pulpety:

- ½ kg mięsa mielonego
- 1 cebula
- ½ szklanki kaszy pęczak
- 1 marchewka
- 1 łyżka majonezu
- sól
- pieprz ziółowy
- czosnek

Sos grzybowy:

- 6 cebul
- 1 kg grzybów boczników
- ½ l śmietany 30%
- ½ l śmietany 18%
- 2 łyżki mąki
- woda
- sól
- pieprz
- 2 łyżki masła
- olej

WYKONANIE

Kaszę pęczak gotujemy w osolonej wodzie. Cebulę kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na złoty kolor. Dodajemy marchewkę startą na grubych oczkach i podsmażamy na złoty kolor. Przyprawiamy solą i pieprzem. Mięso mielone mieszamy z marchewką i cebulą, ugotowaną kaszą, majonezem, czosnkiem i przyprawami. Formujemy pulpety.

Przygotowujemy sos: cebulę kroimy w piórka, boczniki w plasterki, dusimy na maśle i oleju. Śmietanę mieszamy z mąką i wodą, dodajemy do cebuli i boczników (na małym ogniu mieszamy do momentu, aż sos zgęstnieje). Gotowe pulpety zalewamy sosem i wstawiamy do nagrzanego piekarnika do temp. 200°C. Pieczemy ok. 50 minut.



Wołowina po wojcieszkowski

SKŁADNIKI

- 2 kg wołowiny z udźca
- ½ kg suszu owocowego (śliwki, jabłka, gruszki)
- ½ kg bakalii (orzechy włoskie, rodzynki, figi, żurawina)
- ½ kg mąki • ½ kg smalcu • 3 cebule
- ½ l wody • sól • pieprz

WYKONANIE

Wołowinę myjemy, dzielimy na cienkie plastry, rozbijamy z obu stron. Delikatnie oprószamy mąką, solą i pieprzem. Obsmażamy każdy plaster z obu stron. Cebulę kroimy w piórka, bakalie rozdrabniamy i mieszamy z cebulą. W naczyniu do zapiekania układamy warstwami obsmażone plastry wołowiny, posypując je bakaliami z cebulą i suszonymi owocami. Podlewamy wodą i wstawiamy do pieczenia na 2 godz. w temp. 150°C. Potrawa doskonale komponuje się z ziemniakami lub kaszą pęczak.

Tradycyjna lokalna potrawa pochodząca z początku XX wieku.



Kotlety z płatków owsianych

SKŁADNIKI

- 1 cebula • 1 łyżka oleju • 2-3 jajka
- sól • pieprz • bułka tarta

WYKONANIE

Płatki owsiane zalewamy dwukrotną ilością wrzącej wody, wciąż mieszając, gotujemy je na małym ogniu do uzyskania gęstej masy. Następnie studzimy i dodajemy podsmażoną na oleju cebulę oraz jajka. Doprawiamy solą i pieprzem. Z tak przygotowanej masy formujemy kotlety, obtaczamy je w bułce i smażymy. Kotlety można podawać z sosem pomidorowym, posypane zielenią.



Gołąbki ziemniaczane

SKŁADNIKI

- 2 kg ziemniaków • 1 kapusta • ¼ szklanki ryżu
- 2 łyżki mąki pszennej • 30 dag boczku • 1 cebula
- sól • pieprz

Zalewa do duszenia gołąbków:

- 1½ l wody • 1 łyżka cząbrku • 1 łyżka oregano • 1 łyżka bazylii
- 1 łyżka natki pietruszki • 3 łyżki soli • 3 listki laurowe
- 6 ziaren ziela angielskiego

WYKONANIE

Farsz:

Ziemniaki ucieramy na tarce, dodajemy sypki ryż i 2 łyżki mąki pszennej. Boczek z cebulą smażymy na patelni i przekładamy do masy ziemniaczanej. Przyprawiamy solą, pieprzem i dokładnie mieszamy.

Gołąbki:

Kapustę sparzamy. Farsz nakładamy na liście kapusty i zawijamy. Układamy w naczyniu żaroodpornym i wlewamy zalewę. Pieczemy 1 godz. 30 minut w temp. 180°C.



Pyzy nadziewane fasolą

🍲 PYZY

- 1 kg ugotowanych, przekręconych przez maszynkę ziemniaków (najlepiej odmiany „Irga”) • 70 dag startych i odcisniętych ziemniaków

🔪 WYKONANIE

Składniki razem mieszamy, solimy do smaku.

🍲 NADZIENIE I OKRASA

- 1 szklanka namoczonej na noc, ugotowanej i przekręconej przez maszynkę fasoli • 20 dag wędzonego boczku
- trochę słoniny • 1 duża cebula

🔪 WYKONANIE

Wędzony boczek, słoninę i cebulkę drobno kroimy i podsmażamy, aż się zarumieni. Łączymy z fasolą i dokładnie mieszamy. Solimy do smaku.

Z rozwałkowanego na 1,5 cm ciasta ziemniaczanego wykrawamy placuszki. Na nich układamy farsz i formujemy podłużne pyzy. Doprowadzamy wodę do wrzenia, lekko solimy (oraz dodajemy troszkę oleju - opcjonalnie) i gotujemy chwilę pyzy od momentu wypłynięcia. Można podawać polane skwarkami.



Piróg z kapustą i jajkiem

☞ SKŁADNIKI NA PIRÓG

Ciasto:

- 25 g drożdży • 2 łyżki mleka • 35 dag mąki • 1 jajko • 5 dag masła • 5 dag śmietany • ½ łyżki soli • 1 łyżka płaska cukru

Farsz:

- ¼ kg białej kapusty • ½ szklanki mleka • 8 dag masła • 4 jajka • sól, pieprz do smaku

🔪 WYKONANIE

Z 2 łyżek mleka, cukru, drożdży, 1 łyżki mąki robimy rozczyń. Odstawiamy w ciepłe miejsce aż podwoi swoją objętość. Kiedy wyrośnie, do miski wysypujemy mąkę, dodajemy rozpuszczone masło, rozczyń i ciepłe mleko. Zagniatamy ciasto drożdżowe. Odstawiamy w ciepłe miejsce i czekamy, aż wyrośnie. Kapustę myjemy, drobno szatkujemy, wkładamy do garnka, skrapiamy mlekiem, dodajemy masło i dusimy do miękkości. Jajka gotujemy na twardo, obieramy i drobno siekamy. Uduśzoną

i przestudzoną kapustę łączymy z gotowanymi jajkami. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Wyrośnięte ciasto rozwałkowujemy na stolnicy w prostokąt. Wzdłuż dłuższego boku układamy farsz. Zawijamy rulon, układamy w blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, podwijając łączenie do dołu. Pieczemy w piecu ok. 40 minut w temp. 180°C.

☞ SKŁADNIKI NA SOS GRZYBOWY

- ½ kg grzybów świeżych lub mrożonych • 2 średnie cebule • 250 ml śmietany 30% • ½ kostki masła • sól, pieprz do smaku

🔪 WYKONANIE

Grzyby zmyjemy, płuczemy, kroimy na mniejsze kawałki. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę oraz grzyby. Wszystko przesmażamy. Na koniec podlewamy śmietaną, lekko odparowujemy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.



Paszтет z cukinii

SKŁADNIKI

- 3 szklanki cukinii startej na tarce
- 3 szklanki bułki tartej • 3 jajka • ½ szklanki oleju
- 1 cebula • 1-2 marchewki • 20 dag sera żółtego
- sól • pieprz • papryka słodka • 1 łyżeczka suszonych warzyw („vegeta” samodzielnie przyrządzona ze swoich ususzonych i zmielonych warzyw) • majeranek

WYKONANIE

Cukinie ścieramy na tarce o dużych oczkach. Następnie na tarce o drobnych oczkach ścieramy ser żółty. Oddzielamy żółtka od białek. Odciskamy nadmiar soku z cukinii. Następnie dodajemy do niej pozostałe składniki: bułkę tartą, żółtka, ser żółty, olej oraz przyprawy i dokładnie je ze sobą łączymy. Na koniec ubijamy białka i przekładamy do miski z masą – delikatnie mieszamy. Przekładamy do blaszki. Pieczemy 1 godz. w temp. 180°C.



Pierogi parowane z ziemniakami i kaszą gryczaną

SKŁADNIKI

Ciasto:

• 1 kg mąki • 10 dag drożdży • 1 jajko • 40 ml mleka • szczypta soli
Z drożdży, 5 łyżek podgrzanego mleka, 1 łyżki cukru oraz 1 łyżki mąki przygotowujemy rozczyń. Kiedy rozczyń urośnie, dodajemy go do mąki, następnie wbijamy jajko oraz przyprawiamy szczyptą soli. Zagniatamy ciasto na pierogi.

Farsz:

• 1½ kg ziemniaków • 2 cebule • 1 kostka smalcu
• 1 szklanka suchej kaszy gryczanej • sól • pieprz
• 30 dag boczku i 2 cebule na skwarki

Surowe ziemniaki ucieramy na tarce (jak na pyzy). Na patelni smażymy na smalcu cebulę pokrojoną w kostkę, dodajemy ziemniaki i uprażoną uprzednio kaszę gryczaną (w proporcji 2:1) oraz sól i pieprz.

WYKONANIE

Kiedy ciasto drożdżowe wyrośnie (ok. 1 godziny), dzielimy je na 4 części. Pierwszą część rozwałkujemy na placek o grubości ok. 2 cm, wycinamy kółka i nadziewamy je farszem. Tak samo postępujemy z pozostałymi częściami ciasta. W garnku gotujemy ok. 2 l wody. Na garnek nakładamy sitko do parowania i miskę, którą przykrywamy poukładane pierogi. Na sitku układamy ok. 8 sztuk pierogów i parujemy je ok. 7 minut na każdą porcję. Kroimy boczek i cebulę w kostkę i podsmażamy na patelni. Uparowane pierogi podajemy ze skwarkami.



Pierogi z soczewicy i kaszy gryczanej

SKŁADNIKI

Farsz:

- 3 szklanki soczewicy ugotowanej na sypko i zmielonej
- 1½ szklanki kaszy gryczanej ugotowanej na sypko
- 2 cebule podsmażone na złoty kolor

Wszystko dokładnie mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Ciasto:

- 5 szklanek mąki • 2 szklanki wody

WYKONANIE

Mąkę sparzamy gorącą wodą, solimy, zagniatamy ciasto. Następnie rozwałkujemy ciasto, wycinamy kółka, lepimy pierogi. Gotujemy pierogi w lekko osolonej wodzie 3-5 minut od momentu wypłynięcia.

Podajemy polane tłuszczem.



Babka ziemniaczana

☞ SKŁADNIKI

- 3½ kg ziemniaków • 3 cebule pokrojone w drobną kostkę
- 120 dag boczku (opcjonalnie) • 10 łyżek mąki pszennej
- sól • pieprz do smaku

🔪 WYKONANIE

Ziemniaki ścieramy, dodajemy mąkę, podsmażamy boczek i cebule. Doprawiamy do smaku pieprzem i solą. Wszystko dokładnie mieszamy.
Pieczemy ok. 60 minut w temp. 180°C.

Potrava przekazywana z pokolenia na pokolenie od ponad 100 lat. Pierwotny przepis na babkę był skromniejszy – nie zawierał boczku. Z czasem potrawa została wzbogacona o nowy składnik, dzięki któremu stała się jeszcze smaczniejsza.



Łoboda

SKŁADNIKI

- 1 kg łobody (opcjonalnie szpinaku) • 1 pęczek szczypiorku
- 1 szklanka śmietany 18% • 2 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki smalcu • 3 ząbki czosnku • sól • pieprz

WYKONANIE

Łobodę płuczemy i gotujemy. Szczypiorek dusimy pod przykryciem na smalcu na wolnym ogniu. Obgotowaną łobodę odcedzamy i wkładamy do garnka ze szczypiorkiem. Razem dusimy, co chwilę mieszając. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Dodajemy mąkę rozrobioną z wodą oraz wyciśnięty przez praskę czosnek. Zagotowujemy. Na koniec dodajemy śmietanę. Gotujemy chwilę. Podajemy z chlebem lub ziemniakami.

Starodawny przepis przygotowywany z jadalnych chwastów rosnących w przydomowych ogródkach.



Tort jajeczny

SKŁADNIKI

Biskopt:

- 10 jaj
- 2½ szklanki mąki
- 2 szklanki cukru
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 duże opakowanie proszku do pieczenia

Masa:

- 10 jaj
- 3 szklanki cukru
- 1 cukier wanilinowy
- ½ kg masła śmietankowego
- sok z 1 cytryny

Poncz:

- 2 szklanki przegotowanej wody
- ½ szklanki wódki
- ½ szklanki cukru
- sok z 1 cytryny

WYKONANIE

Biskopt:

Ubijamy białka na sztywno, powoli dosypując cukier. Następnie mieszamy, dodając żółtka. Do mąki ziemniaczanej i pszennej wysypujemy proszek do pieczenia. Delikatnie łączymy z białkami i żółtkami. Biskopt pieczemy 30 minut w temp. 180°C.

Masa:

Jaja, cukier i cukier wanilinowy ubijamy na parze na sztywno (ok. 30 minut). Studzimy. Masło ucieramy na puch. Łączymy z sokiem z cytryny. Dodajemy po łyżce masy żółtkowej, delikatnie mieszając.

Poncz:

Wszystkie składniki łączymy i nasączamy przekrojony tort. Warstwy biskoptu przekładamy kremem. Dekorujemy według uznania.



Paczuszki - jagodzianki

SKŁADNIKI

- 1 kg mąki • 10 dag drożdży • ½ l mleka • 8 jajek
- ½ kostki masła • ½ szklanki cukru • 1 kieliszek wódki
- szczypta soli • zapach (według uznania)
- dżem jagodowy lub ½ kg świeżych jagód obsypanych cukrem oraz mąką ziemniaczną • 1 l oleju • 1 kg smalcu

WYKONANIE

Podgrzewamy mleko, rozpuszczamy masło i drożdże. Ubijamy żółtka z cukrem, dodajemy rozczyń (mąkę, drożdże, masło). Z odrobiną soli wyrabiamy ciasto. Odstawiamy do wyrośnięcia. Wycinamy placuszki, nakładamy farsz i formujemy kulki. Odstawiamy kulki do wyrośnięcia (nakrywamy ściereczką, żeby ciasto nie obeschło). Rozgrzewamy olej i smalec, następnie smażymy paczuszki na małym ogniu na złoty kolor. Po wystygnięciu paczuszki posypujemy cukrem pudrem.

Przepis bardzo stary, popularyzowany obecnie przez KGW „Kumpele” z Grzędówki na corocznym gminnym Świącie Jagody.



Grzybki maślane – ciastka dekoracyjne

☞ SKŁADNIKI NA CIASTO

- 5 jaj • 1½ szklanki cukru • 2½ szklanki mąki • 2½ łyżeczki proszku do pieczenia • 1 szklanka oleju • 1 szklanka wody
- 1 cukier wanilinowy • polewa czekoladowa
- polewa czekoladowa biała

☞ WYKONANIE

Całe jajka z cukrem ubijamy do białości (na wolnych obrotach), powoli wlewając olej. Następnie powoli dodajemy ciepłą wodę i ubijamy wszystko krótko na wolnych obrotach. Dodajemy kolejno mąkę, cukier wanilinowy, proszek do pieczenia. Ubijamy wszystko do połączenia składników. Odstawiamy masę do wyrośnięcia (ciasto powinno mieć konsystencję gęstszą niż na ciasto naleśnikowe). Podgrzewamy nasmarowaną olejem foremkę w kształcie grzybków (foremka zamykana) i pieczemy na złoty kolor, przekręcając to na jedną, to na drugą stronę.

☞ SKŁADNIKI NA POLEWĘ

Polewa czekoladowa biała:

- 20 dag białej czekolady • 20 dag masła
- Podgrzewamy wszystko, nie dopuszczając do zagotowania.

Polewa czekoladowa:

- 20 dag gorzkiej czekolady • 20 dag masła
- Podgrzewamy wszystko, nie dopuszczając do zagotowania.

Dekorowanie grzybków:

Część dolną grzyba moczymy w białej polewie. Po zastygnięciu kapelusze zanurzamy w ciemnej polewie. Układając na paterze, podsypujemy końce grzybków kawą mieloną imitującą leśne runo.



Ciastka ze skwarkami przez maszynkę

SKŁADNIKI

- 30 dag mąki • 15 dag skwarek (niezrumienionych)
- 12 dag cukru pudru • 1 cukier wanilinowy
- 2-3 żółtka • ½ l kwaśnego mleka
- ½ paczki proszku do pieczenia

WYKONANIE

Skwarki przepuszczamy przez maszynkę na dowolnym sitku. Do mąki dodajemy skwarki, cukier puder, cukier wanilinowy, żółtka, kwaśne mleko oraz proszek do pieczenia. Wszystko mieszamy i wyrabiamy ciasto. Kiedy ciasto jest gotowe, schładzamy je, a następnie przepuszczamy przez maszynkę. Pieczemy w temp. 180°C przez ok. 15-20 minut (aż do zarumienienia).

Receptura i tradycja wytwarzania ciastek ze skwarkami przez maszynkę przekazywana jest z pokolenia na pokolenie. W większości domów wypiekano je w tradycyjnych piecach, bezpośrednio po wypieku chleba i podawano jako dodatek do herbaty.



Ciasto drożdżowe z owocami

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 6 jajek • 1½ szklanki cukru kryształu
- 1½ szklanki oleju • 2 szklanki mleka • 10 dag drożdży
- 1 kg mąki typu 450 • owoce • rodzynki

Kruszonka:

- 1½ szklanki mąki • 1 cukier wanilinowy
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia • ½ kostki masła
- ¾ szklanki cukru

WYKONANIE

Kruszonka:

Wszystkie składniki łączymy i zagniatamy ciasto na kruszonkę. Kruszymy ciasto w rękę bądź ścieramy na tarce o grubych oczkach.

Ciasto:

Roztrzepujemy widelcem jajka z cukrem. Wlewamy olej. Dodajemy letnie mleko i na koniec rozkruszamy drożdże. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na całą noc (ostatecznie można skrócić czas do 3 godzin). Przesiewamy mąkę, dodajemy masę i mieszamy drewnianą łyżką. Następnie wlewamy ją do 3 blaszek. Na wierzch układamy owoce i posypujemy kruszonką. Pieczemy w temp. 180°C przez ok. 1 godz., aż do zarumienienia kruszonki.

Ciasto serwowane było przy okazji wszelkich uroczystości rodzinnych, czy wiejskich. W zależności od pory roku wzbogacano je owocami sezonowymi. W XVIII wieku traktowane było nie jako deser, ale posiłek podawany z mlekiem.



Placek borówkowy

SKŁADNIKI

- 3 szklanki mąki • 1 szklanka cukru
- 1 szklanka oleju • 1 szklanka maślanki
- 3 całe jajka • 1 proszek do pieczenia
- 1 cukier wanilinowy • borówka leśna, ewentualnie czarna jagoda

WYKONANIE

Wszystkie składniki łączymy i ucieramy na jednolitą masę. Wylewamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wierzch posypujemy świeżą lub mrożoną borówką i kruszonką (przygotowaną z niewielkiej ilości mąki, cukru, masła). Pieczemy 1 godz. 20 minut w temp. 180°C.



Obwarzanki z serem

SKŁADNIKI

- 50 dag białego sera • 50 dag mąki
- 3 jajka • ½ szklanki cukru
- 1½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 1½ łyżki kwaśnej śmietany
- szczypta soli • olej do smażenia
- cukier puder do posypania

WYKONANIE

Przesianą mąkę, sodę łączymy z kwaśną śmietaną. Ser przekreścamy przez maszynkę. Oddzielamy żółtka od białek. Żółtka dodajemy do ciasta. Białka ubijamy na sztywno z cukrem i odrobiną soli. Wszystko razem zagniatamy. Rozwałkujemy ciasto, wykrajamy szklanką kółka a kieliszkiem środek. Smażymy na głębokim oleju. Po wystudzeniu posypujemy cukrem pudrem.



Marchwiak drożdżowy

🍞 CIASTO

Rozczyn:

- 10 dag drożdży • ½ szklanki mleka • 3 łyżki cukru
- 1 szklanka mąki

Drożdże rozpuszczamy w ciepłym mleku, dodajemy cukier i trochę mąki. Pozostawiamy rozczynek do wyrośnięcia (przykrywamy ściereczką) w ciepłym miejscu.

Następnie do rozczyнку dodajemy:

- 1 kg mąki • ½ kostki masła (wcześniej rozpuszczonego, ostudzonego) • 3 łyżki oleju • 2½ szklanki mleka

Ubijamy:

- 3 żółtka • 1 całe jajko • 1 szklanka cukru

Wszystkie składniki łączymy i wyrabiamy ciasto, aż będzie odstawało od ręki.

Potrawa lubiana na ziemi łukowskiej. Receptura jest znana na obszarze Lubelszczyzny już od dawna. Ciasto wypiekano głównie w okresie Wszystkich Świętych.

🍞 MASA MARCHWIOWA

- 8 dużych marchwi startych na małych oczkach
- ½ szklanki cukru • ⅔ szklanki kaszy manny

Wszystkie składniki łączymy. Następnie ciasto dzielimy na trzy części i przekładamy je masą marchwiową. Ostatnią warstwę posypujemy kruszonką. Pieczemy 40 minut w temp. 180°C.

🍞 KRUSZONKA

- 3 łyżki masła • 1 szklanka mąki • ½ szklanki cukru

Składniki łączymy i wyrabiamy na jednolitą masę. Następnie rozkruszamy w dłoniach i posypujemy wierzch gotowego ciasta.



Drożdziowa gwiazda z czekoladą

SKŁADNIKI

- 300 ml wody • 150 ml mleka • 75 g świeżych drożdży
- 10 dag drobnego cukru • 200 ml oleju
- 1 kg mąki pszennej • 3 tabliczki gorzkiej czekolady
- 1 jajko • 100 g prażonych pistacji
- cynamon mielony • imbir mielony
- ziele angielskie mielone • sól morską

WYKONANIE

Wszystkie składniki na ciasto powinny mieć temperaturę pokojową. Do miski z wodą i mlekiem wkruszamy drożdże i wsypujemy cukier. Całość dokładnie ze sobą łączymy. Wlewamy olej i mieszamy. Partiami dodajemy mąkę, wciąż wyrabiając ciasto ręką. Gdy dodajemy ostatnią partię mąki, wyjmujemy ciasto z miski, solimy i wyrabiamy raz jeszcze. Odkładamy w ciepłe

miejsce do wyrośnięcia. Czekoladę rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Dodajemy cynamon, imbir oraz mielone ziele angielskie. Wyrośnięte ciasto dzielimy na 4 części. Każdą część kształtujemy w kulę, którą rozwałkujemy na duży okrągły placek. Pierwszy placek układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i smarujemy czekoladą, pozostawiając ok. 1 cm wolnego brzegu. Rozwałkujemy drugi kawałek ciasta i kładziemy go na pierwszym placku. Ponownie smarujemy czekoladą i kładziemy trzeci kawałek ciasta. Smarujemy resztą czekolady i przykrywamy ostatnim plackiem.

Na wierzchu ostatniego krążka umieszczamy na środku małą miseczkę do góry dnem, naokoło której nacinamy ciasto (środek ma pozostać bez nacinania) na ok. 12 części. Zdejmujemy miseczkę. Ciasto z wierzchu smarujemy roztrzepanym jajkiem. Na nieponacinanym środku wysypujemy pistacje. Spód każdej wyciętej części wywijamy do góry i zlepiamy ciastem. Pieczemy 25-30 minut w temp. 180°C.

Ciasto wypiekane na święta Bożego Narodzenia, również w wersji z masą makową oraz serową zamiast czekolady.



Parowaniec z musem malinowym

🍷 SKŁADNIKI NA PAROWAŃCE

- ½ l mleka • 1 kg mąki • 5 dag drożdży
- 3 łyżki cukru • 2 jaja

🔪 WYKONANIE

Drożdże rozpuszczamy w ciepłym mleku, dodajemy cukier, trochę mąki. Pozostawiamy rozczyń do wyrośnięcia (przykrywamy ściereczką) w ciepłym miejscu. Gdy rozczyń wyrośnie, dodajemy pozostałą mąkę i 2 jajka. Wszystko mieszamy i wyrabiamy ciasto. Jeśli ciasto jest zbyt „wolne” – dodajemy trochę mąki, aż będzie „odstawać” od ręki. Po wyrobieniu pozostawiamy do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Gdy ciasto wyrośnie, rozwałkujemy, wykrawamy krążki i pozostawiamy do wyrośnięcia. Wyrośnięte parowaniec parujemy na garnku z wrzącą wodą (układamy je na ściereczce) przez ok. 5 minut.

Regionalny przysmak pochodzący z okolic wsi Sobiska – Malinowa Wieś. Pulchne, puchate kule parowanców serwowano głównie w wersji na słodko (z sosem owocowym, dżemem lub świeżymi owocami).

🍷 SKŁADNIKI NA MUS

- 1 kg malin • 1 szklanka wody
- 1 szklanka cukru

🔪 WYKONANIE

Składniki przekładamy do garnka. Gotujemy na wolnym ogniu, wciąż mieszając, aż do wyparowania nadmiaru wody, do momentu uzyskania gęstej masy. Następnie przecieramy masę przez drobne sitko. Gotowym musem polewamy parowaniec.



Piróg marchwiowo-jaglany

SKŁADNIKI

Ciasto drożdżowe:

- 1 kg mąki i mąka do podsypiania ciasta
- ½ szklanki cukru
- 4 jajka
- 10 dag drożdży
- ¼ kostki masła
- szczypta soli

WYKONANIE

Mąkę przesiewamy przez sito. Mleko delikatnie podgrzewamy, dodajemy drożdże i łyżkę cukru. Odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Kiedy drożdże wyrosną, dodajemy do nich mąkę, pozostały cukier, jajka oraz sól. Wyrabiamy ciasto. Na koniec dodajemy rozpuszczone, przestudzone masło. Ponownie zagniatamy i odstawiamy ciasto w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Marchew ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Kaszę jaglaną podprażamy na gorącej patelni, następnie dobrze przepłukujemy

Farsz:

- 2 kg surowej marchewki
- ½ szklanki kaszy jaglanej
- 1 szklanka cukru

wodą. Do utartej marchwi dodajemy kaszę oraz cukier. Dokładnie mieszamy.

Farsz i wyrośnięte ciasto dzielimy na cztery części. Kolejno rozwałkowujemy na niezbyt cienkie placki (na całą blachę). Jedną część farszu wykładamy na połowę rozwałkowanego ciasta i zawijamy w rulon. Następnie układamy w blaszce, podwijając łączenie do dołu (robimy piróg). Pieczemy 45 minut w temp. 170°C.

Tradycyjna potrawa z okolic Zastawia. Podawana najczęściej jako deser lub przekąska. Nagrodzona w konkursie na najsmaczniejszą potrawę projektu współpracy „ASZZWił”.



Ciasto z dynią

SKŁADNIKI

- 20 dag musu z dyni • 115 ml oleju • 6 jajek
- 1 cukier wanilinowy • ½ łyżeczki cynamonu
- 5 łyżeczek mielonego kardamonu • 18 dag mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 1 łyżka sody oczyszczonej
- 10 dag cukru • 200 g białej czekolady
- 150 g suszonej żurawiny • 50 ml śmietany 36%

WYKONANIE

Jajka ucieramy z cukrem na puch, następnie dodajemy przesianą mąkę. Wszystko łączymy i dodajemy mus z dyni. Mieszamy. Następnie dodajemy przyprawy smakowe, suszoną żurawinę i startą na wiórki białą czekoladę. Na koniec wlewamy śmietanę. Wszystko dokładnie mieszamy. Przelewamy masę do formy i pieczemy ok. 1 godz. w temp. 160°C. Po upieczeniu posypujemy cukrem pudrem.

Mus z pstrąga wędzonego na kruchych babeczkach

SKŁADNIKI NA KRUCHE CIASTO

Składniki na 24 babeczki:

- 1½ szklanki mąki pszennej • 125 g margaryny
- 1 jajko • 2 łyżki mleka • ½ łyżeczki soli

WYKONANIE

Do dużej miski przesiewamy mąkę. Dodajemy pozostałe składniki i dokładnie wyrabiamy do uzyskania jednolitej konsystencji. Robimy z ciasta kulę, zawijamy w folię aluminiową i wkładamy do lodówki na minimum 20 minut. Schłodzonym ciastem wyklejamy foremki na babeczki, każdą nakłuwamy widelcem. Pieczemy ok. 17 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C, do uzyskania złotego koloru.

SKŁADNIKI NA MUS Z PSTRĄGĄ

- 1 szt. wędzonego pstrąga
- 200 ml śmietany do ubijania 30%
- sól, pieprz • cytryna i koperk do dekoracji

WYKONANIE

Mięso z pstrąga dokładnie oddzielamy od ości, blendujemy. Ubijamy śmietankę na sztywno i łączymy z pstrągiem, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Mus wyciskamy szprycą na wystudzone babeczki, dekorujemy koperkiem i cytryną.



Solianka

SKŁADNIKI

- włoszczyzna rosółowa (2 marchewki, pietruszka, kawałek selera, por)
- 20 dag wołowiny – najlepiej rostbef
- 15 dag wieprzowiny – najlepiej łopatka lub schab
- 50 dag wędzonki (boczek lub szynka wędzona)
- 30 dag kielbasy
- 2 duże dojrzałe pomidory (mogą być pomidory przecierowe)
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 duże cebule
- 5 ząbków czosnku
- 3 duże ogórki kiszzone
- 1 łyżka octu winnego (ocet można zastąpić kwasem z ogórków)
- oliwki i kapary według uznania
- 1 cytryna
- pół kostki masła
- olej do smażenia lub oliwa z oliwek
- ½ szklanki gęstej kwaśnej śmietany
- liść laurowy, ziele angielskie
- sól, pieprz

WYKONANIE

Mięso płuczemy, kroimy w kostkę i podsmażamy na oleju, zalewamy 2,5 l wody, dodajemy pokrojoną w kostkę włoszczyznę, liść laurowy i ziele angielskie. Gotujemy wywar. Pokrojoną drobno cebulkę szklimy z posiekanyim czosnkiem na maśle, dodajemy koncentrat pomidorowy i przesmażamy. Łączymy z wywarem z mięsa. Kielbasę podsmażamy na patelni, przekładamy do zupy. Ogórki ścieramy na grubej tarce i podsmażamy na patelni, na której smażyła się kielbasa. Odparowujemy wodę i dodajemy do zupy. Następnie dolewamy zalewę z ogórków kiszonych oraz dodajemy oliwki i kapary według uznania. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Soliankę podajemy z kleksem śmietany oraz plasterkiem cytryny.



Rolada z pstrągą na placuszkach z kaszy gryczanej i cukinii

☞ SKŁADNIKI NA PLACUSZKI

- 2 szklanki rozgotowanej kaszy gryczanej • 1 posiekana cebula
- pęczek posiekanej natki pietruszki • 2 jajka • 1 cukinia • 150 ml gęstej śmietany • 2 ząbki czosnku • sól, pieprz • ½ szklanki mąki pszennej • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • olej do smażenia

☞ WYKONANIE

Rozgotowaną kaszę mieszamy z cebulką, posiekaną pietruszką oraz jajkami. Cukinię pozbawiamy gniazda nasiennego, zostawiamy tylko skórkę i miąższ. Ścieramy cukinię, dodajemy śmietanę, posiekany czosnek, sól, pieprz, mąkę i proszek do pieczenia. Wszystkie składniki mieszamy. Smażymy na rozgrzanym oleju małe placuszki na złoty kolor.

☞ SKŁADNIKI NA ROLADKI Z PSTRĄGA

- 4 pstrągi • 8 plasterów wędzonego boczku • mięta
- sól, pieprz • 1 limonka • olej

☞ WYKONANIE

Filetujemy pstrągi. Od strony mięsa doprawiamy solą, pieprzem, skrapiamy limonką i ścieramy skórkę z limonki. Plastry boczku układamy po dwa tak, żeby nachodziły na siebie. Filety z pstrągą układamy skórą do dołu na plasterach boczku. Każdą porcję zawijamy formując roladki i spinamy wykałaczką. Roladki układamy na blachę wyłożoną pergaminem, który smarujemy delikatnie olejem. Wstawiamy na ok. 20 minut do piekarnika nagrzanego do 190°C. Upieczone roladki podajemy razem z placuszkami. Przed podaniem usuwamy z roladek wykałaczki.



Zupa podkotadka

SKŁADNIKI

- 3 l wody • 40-50 dag chudego surowego mięsa (np. łopatki) • korzeń pietruszki
- 1 szklanka mleka • 1 łyżka mąki pszennej krupczatki
- liście laurowe, ziele angielskie, sól, pieprz

WYKONANIE

Mięso kroimy w kostkę, wrzucamy do garnka do gorącej wody, dodajemy kilka listków laurowych, kilka ziaren ziela angielskiego, płaską łyżeczkę soli, szczyptę pieprzu, obrany korzeń pietruszki - gotujemy razem, aż mięso zmięknie (ok. 30-60 minut). Niecałą szklankę zimnego mleka łączymy z łyżką mąki krupczatki i wlewamy do zupy pod koniec gotowania (gdy mięso jest już wystarczająco miękkie) - doprowadzamy ponownie do wrzenia, gotujemy ok. 2-3 minuty.





Szynka hrabiny hańskiej

☞ SKŁADNIKI

- 5 kg szynki zadniej • 5 l wody • 10 liści laurowych
- 10 ziaren ziela angielskiego • 10 ziaren pieprzu czarnego
- 1 główka czosnku • 200–250 g soli niejodowanej

Ciasto:

- 1 kg mąki • 1½ szklanki wody • 2 g drożdży
- ½ szklanki oliwy • szczypta soli i cukru

🔪 WYKONANIE

Pół litra wody gotujemy razem z liśćmi laurowymi, zielem angielskim, pieprzem i solą. Odstawiamy do ostygnięcia. Zimną zalewę wlewamy do 5 l zimnej przegotowanej wody. Dodajemy czosnek pokrojony w ćwiartki. Marynatę z mięsem odstawiamy na 4 dni w chłodne miejsce. Po tym czasie wyjmujemy mięso z marynaty i szpikujemy czosnkiem z marynaty. Nacinamy kratkę na szynce. Kładziemy na nacięcia liście laurowe, utłuczony pieprz oraz majeranek. Z podanych składników przygotowujemy ciasto. Mąkę wysypujemy do miski, na środku robimy dołek, kruszymy do niego drożdże i zasypujemy cukrem. Zostawiamy na chwilę. Wlewamy ciepłą wodę, dodajemy sól i dokładnie wyrabiamy ciasto, aż stanie się gładkie i elastyczne. Pod koniec do ciasta wgniatamy oliwę. Następnie szynkę zawijamy w ciasto, wstawiamy do piekarnika. Pieczemy w temperaturze 150°C przez 3–4 godziny.



Mitoszkowe rogaliki

SKŁADNIKI

- ½ l mleka • 10 dag drożdży • 1 kg mąki
- 5 jajek • ¾ szklanki cukru • 15 dag masła
- dodatkowo 1 jajko do posmarowania rogalików

WYKONANIE

Przygotujemy rozczyń, odstawiamy do wyrośnięcia. Masło rozpuszczamy. Następnie do rozczyń dodajemy pozostałe składniki i wyrabiamy ciasto. Odstawiamy w ciepłe miejsce pod przykryciem do czasu podwojenia objętości. Ciasto dzielimy na części, rozwałkujemy, wykrawamy trójkąty. Nadziewamy przygotowanym nadzieniem z suszu, zwijamy rogaliki. Smarujemy roztrzepanym jajkiem. Pieczemy w temperaturze 180°C do zrumienienia.

NADZIENIE

- 1½ kg suszonych owoców, np. jabłka, gruszki, śliwki
- cukier, cukier waniliowy, cynamon do smaku

WYKONANIE

Obgotujemy suszone owoce. Odcedzamy. Oczyszczamy z ewentualnych pestek lub gniazd nasiennych, a następnie mielimy. Dodajemy cukier do smaku, cukier waniliowy oraz cynamon. Dokładnie mieszamy.



Publikacja powstała w ramach partnerskiego projektu współpracy pod nazwą „Akademia smaku ziemi zamojskiej, włodawskiej i łukowskiej” realizowanego przez lokalne grupy działania „Ziemia Zamojska”, „Poleska Dolina Bugu” oraz „RAZEM KU LEPSZEJ PRZYSZŁOŚCI”.

Koordinacja lokalna projektu i opracowanie przepisów:
Agnieszka Nowak, Sylwia Romańska-Wężik

Zdjęcia: Ewa Zielonka-Gawrylak
Redakcja i korekta: Marzena Zielonka
Opracowanie graficzne i przygotowanie do druku: Zielony Królik
Druk: Drukarnia Wydawnictwa ARKA

Copyright by LGD RAZEM KU LEPSZEJ PRZYSZŁOŚCI
PUBLIKACJA BEZPŁATNA

Publikacja powstała w ramach projektu współpracy
„Akademia smaku ziemi zamojskiej, włodawskiej i łukowskiej”

ISBN 978-83-948380-3-4

