



SWISS
CONTRIBUTION

○ PILŹNIEŃSKIE SMAKI ○

PRZEPISY KULINARNE

PILŹNIEŃSKIE SMAKI

PRZEPISY KULINARNE



Opracowanie i projekt: Wojciech Naczelnik

Zdjęcia: Dom Kultury w Pilźnie

Wydawca: Dom Kultury w Pilźnie

Skład, druk: Mała Poligrafia Redemptorystów w Tuchowie

ISBN 978-83-7631-444-0

2013

Wydanie I

Nakład 200 egzemplarzy

Publikacja współfinansowana przez Szwajcarię
w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami Unii Europejskiej



Wstęp

Region pilźnieński posiada bogate dziedzictwo kulinarne. Kuchnia regionalna tak jak w całym kraju, przeżywa prawdziwe odrodzenie. Staropolskie dania wchodzą na stałe w menu renomowanych polskich restauracji. Dzięki Stowarzyszeniu na Rzecz Rozwoju i Promocji Podkarpacian „Pro Carpathia“, od którego otrzymaliśmy dofinansowanie projektu w ramach Funduszu Promocji Produktu Regionalnego/Tradycyjnego/Ekologicznego-NGO, JST współfinansowanego ze środków Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy udało się osiągnąć zamierzone cele.

Realizującym powyższy projekt był Dom Kultury w Pilźnie wspólnie ze Stowarzyszeniem „Zawisłocze Pilźnieńskie” w Mokrzczu, w którego siedzibie odbywały się warsztaty kulinarne „WSPÓLNE GOTOWANIE W GMINIE PILZNO” mające na celu wyłonienie najlepszych potraw z nadesłanych przepisów, a także zorganizowany był kurs serwowania potraw.



Warto nadmienić, że efektem współpracy Domu Kultury w Pilźnie ze Stowarzyszeniem na Rzecz Rozwoju i Promocji Podkarpacia „Pro Carpathia” oraz Stowarzyszeniem „Zawisłocze Pilźnieńskie” w Mokrzczu jest powstanie niniejszej publikacji **PILŹNIEŃSKIE SMAKI - PRZEPISY KULINARNE**.

Książka ta jest zbiorem tradycyjnych, domowych przepisów i potraw, zebranych od mieszkańców Gminy Pilzno w konkursie kulinarnym pt.: „**SMAKOWITY PRODUKT LOKALNY**” zorganizowanym w ramach projektu: „**Identyfikacja i Promocja Lokalnych Produktów charakterystycznych dla terenu Gminy Pilzno**” jako rezultat trwałości zrealizowanego projektu.

Przepisy zawarte w tej publikacji to wielkie wartości kulturowe regionu, które stanowią jeden z atutów gminy Pilzno, poprzez nasze wspólne działanie pokładamy nadzieję ocalić od zapomnienia cenne lokalne potrawy, smakowane i spożywane z pokolenia na pokolenie w naszych domach.





Zupy

ZUPA-KREM FASOLOWA

ZUPY

Składniki:

50 dag buraków ćwikłowych
25 dag kości
25 dag włoścзыzny
5 dag cebuli
1 szklanka kwasu burakowego lub
1 szklanka śmietany
3 dag mąki
1 ząbek czosnku
3 jajka na twardo
ziele angielskie, liść lauowy, pieprz,
sól, cukier

Barszcz burakowy

Wykonanie:

Umyte buraki pokroić na paski, dodać bobkowego liścia, ziele angielskie, zalać gorącą wodą i ugotować wywar. Włoścзыznę i kości zagotować w oddzielnym naczyniu dodać przypieczoną cebulę. Gotować pod przykryciem. Odcedzić i złączyć z wywarem z buraków, dodać kwasek cytrynowy. Zagotować i podprawić mąką ze śmietaną. Podawać z jajkiem lub ziemniakami.

*Beata Szarowicz,
Dobrków*



ZUPY

Składniki:

30 dag grochu łuskanego – połówki

1 mały seler

2 marchewki

1 pietruszka

1 cebula

Zupa grochowa - krem

Wykonanie:

Rozgotowany groch z jarzynami przetrzeć przez sito dodać przyprawy - sól, pieprz, wegetę, ząbek czosnku, majeranek, kostkę rosołową i zagotować. Podawać z grzankami.

*Maria Kusza,
Łęki Górne*



ZUPY

Składniki:

½ kg jarzyn bez kapusty

20 dkg fasoli jaśka

sól, pieprz

śmietana

1 cebula

masła łyżkę

Zupa jarzynowa z jaśkiem

Wykonanie:

Jarzyny pokroić w drobną kostkę, ugotować, fasolę namoczoną ugotować osobno, gdy jarzyny będą miękkie dodać ugotowaną fasolę. Cebulę podsmażoną doprawić do smaku, wlać śmietanę, zagotować.

*Stanisława Świerczek,
Machowa*



ZUPY

Składniki:

1 kg ziemniaków
1,5 l wody
0,5 l żuru kiszzonego
3 łyżki śmietany
płaska łyżka mąki
sól i pieprz do smaku

Zupa na wywarze z ziemniaków

Wykonanie:

Ziemniaki obrane ugotować. Do odcedzonego wywaru z ziemniaków dodać żur i śmietanę wymieszaną z mąką. Zagotować i posolić do smaku. Ziemniaki w całości rozłożyć na talerzu, zalać zupą z majonezem.

*Maria Matuga,
Łęki Dolne*



ZUPY

Składniki:

1/2 l wywaru mięsno-warzywnego
(może być w kostki)

po 1 zielonej i czerwonej papryce

3-5 ziemniaków

300 g wędzonego boczku

0,5 szklanki śmietany

1 puszka koncentratu pomidorowego

1 cebula

przyprawy: majeranek, maggi, sól, pieprz,
1 łyżka mąki, olej do smażenia.

Zupa paprykowa

Wykonanie:

Ziemniaki pokroić w kostkę i wrzucić do wywaru, gotować. Papryki umyć, wydrążyć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Posiekaną cebulę i paprykę podsmażyć na oleju, podlewając wywarem. Następnie dodać pokrojony w paseczki boczek i koncentrat pomidorowy. Przyprawić. Kiedy kartofle będą miękkie, do wywaru dodać warzywa z boczkiem. Śmietaną wymieszać z mąką, a następnie zaprawić nią zupę, zagotować. Można udekorować świeżo posiekaną natką pietruszki.

*Anna Głogowska,
Mokrzec 9*



ZUPY

Składniki:

- 1 ½ l wywaru warzywno – rosółowego
- 2 garście liści szczawiu
- 1 l młodej maślanki lub kefiru
- 2 łyżki masła
- 1 śmietana
- 2 łyżki mąki, sól
- 4 jajka ugotowane na twardo

Zupa szczawiowa

Wykonanie:

Przygotować wywar, szczaw starannie wypłukać, wrzucić na masło rozgrzane na patelni i usmażyć, przetrzeć przez sito wlać do wywaru i zagotować. Część maślanki rozpuścić z mąką na gładką masę, wymieszać z resztą śmietany i maślanki, posolić do smaku.

Jajka ugotowane na twardo pokroić i dodać do zupy. Zupę można podawać z ryżem lub ziemniakami.

*Caban Maria
Mokrzec*





Danie główne

KARKÓWKA PO PODKARPACKU

DANIA GŁÓWNE

Składniki:

1 kg kapusty kiszanej

1 kg kapusty białej

1 kg wieprzowiny

0,5 kg kiełbasy

0,5 kg boczku

3 cebule

przecier pomidorowy

grzyby suszone, ziele angielskie

liść laurowy, pieprz, sól

przyprawa do bigosu

Bigos z suszonymi grzybami

Wykonanie:

Kapustę kiszoną zszatkować, zalać wodą i zgotować. Świeżą kapustę poszatkować zalać wodą i ugotować. Mięso ugotować, dodać do kapusty, boczek pokroić kostkę, podsmażyć, dodać do kapusty, kiełbasę pokroić w grubą kostkę i dodać do kapusty. Wszystko gotować około 1 godziny, dodać przyprawy, grzyby oraz przecier pomidorowy.

*Dominik Mroczek
Grzegorz Łukasik RZSZ*



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

0,5 kg mięsa mielonego

400 g białej kapusty

1 szklanka kaszki manny

1 cebula

2 jajka

pieprz, sól, kminek

tarta bułka

1 szklanka bulionu drobiowego

1/3 szklanki przecieru pomidorowego

Gołąbki bez zawijania

Wykonanie:

Kapustę szatkujemy na drobno, mieszamy ją z mięsem, jajkami, cebulą, przyprawami, ziołami do smaku. Wsypujemy kaszę i jeszcze raz mieszamy. Z masy formujemy płaskie klopsy i obtaczamy je w bułce.

Klopsiki smażymy na oleju, na złoty kolor. Przekładamy je do rondla, podlewamy bulionem, przecierem i dusimy na małym ogniu około 40 minut.

*Justyna Wierzbicka, Katarzyna Chajec
RZSZ Pilzno*



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

½ kg mięsa wieprzowo-wołowe
10 dag cebuli
20 dag kapusty słodkiej
10 dag marchewki
5 dag pietruszki
2 łyżki koncentratu pomidorowego
sól, pieprz, maga

Gulasz z jarzynami

Wykonanie:

Mięso pokroić w kostkę oprószyć solą.

Do rondelka włożyć pokrojoną cebulę, włożyć mięso, dodać jarzyny starte na tarce oprószyć łyżką mąki podsmażyć i zalać wodą przykryć i gotować 20 minut, potem dodać koncentrat i przyprawy.

*Beata Szarowicz,
Dobrków*



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

1 kg karkówki wieprzowej
2 cebule średnie
0,5 kg pieczarek
20 dag żółtego sera
majonez, bazylia, sól, pieprz.

Karkówka po podkarpacku

Wykonanie:

Karkówkę umyć, osuszyć, pokroić w plastry o grubości 2 cm i oprószyć solą i pieprzem. Odstawić na dwie godziny. Następnie plastry mięsa obtoczyć w ketchupie i ułożyć na blaszce bez tłuszczu. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 200°C. Cebulę i pieczarki pokroić w półplasterki i podsmażyć na oleju. Ser zetrzeć na grubych oczkach. Po około 30 minutach pieczenia mięsa, wyjąć go, ułożyć na nim podsmażone z cebulą pieczarki, posypać serem z bazylią. Na wierzch nałożyć po łyżce majonezu i włożyć do piekarnika na 25 do 30 minut. Podawać z ziemniakami i surówką.

*Bartłomiej Bałucki
Sylwester Nowak, RZSZ, Pilzno*



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

kurczak duży – 1 sztuka

pieprz – ½ łyżeczki

czosnek – 2 ząbki

jabłko – 1 sztuka

przyprawa do kurczaka

vegeta

oliwa z oliwek

Kurczak faszerowany jabłkami

Wykonanie:

Wszystkie składniki wymieszać z oliwą z oliwek, czosnek posiekać, natrzeć kurczaka i włożyć na dwie godziny do lodówki. Jabłko obrać, pokroić na ćwiartki i włożyć do środka kurczaka, spiąć wykałaczkami. Piekarnik nagrzać do 200°C, kurczaka owinąć folią i piec około 1 godziny polewając wszystko wywarem powstałym podczas pieczenia kurczaka.

Angelika Pękala, Grażyna Wojtuła
RZSZ Pilzno



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

60 dag fileta z łososia

1 duży por

2-3 ząbki czosnku

½ suszonej bazylii

sok z ½ limonki lub cytryny

oliwa, sól, pieprz

Łosoś pieczony w porach

Marynata:

Czosnek przeciskamy przez praskę, mieszamy z sokiem z łyżkami oliwy oraz pieprzem i solą. Umytą rybę nacieramy marynatą zostawiamy w chłodzie na 1 godzinę. Pora kroimy w talarki. Połowę wkładamy do natłuszczonego naczynia żaroodpornego. Układamy rybę i przykrywamy resztą pora. Obficie skrapiamy oliwą. Pieczemy około 40 min. W piekarniku rozgrzanym 180°C.

*Maria Matuga,
Łęki Dolne*



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

80 dag wieprzowiny

2 bułki

1 jajko

1 łyżeczka mąki kartoflanej

2 cebule

8 dag smalcu

Pieczeń rzymska

Wykonanie:

Mięso zemleć, bułkę namoczyć, cebulkę podusić dodać do mięsa, dodać bułkę, pieprz, sól i ukształtować rulon. Wyłożyć na blachę posmarowaną białkiem i posypaną bułką tartą. Piec w piekarniku.

*Beata Szarowicz,
Dobrków*



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

kapusta

sól

kawałek kiełbasy albo mięsa

cebula 3-4 sztuki

Pierogi kapuściane

Przepis pochodzi z 1957 roku.

Wykonanie:

Kapustę poszatkować na małej szatkownicy albo nożem. Do brytfanny dać trochę tłuszczu. Kapustę sparzyć albo trochę posolić, żeby odeszła goryczka. Na roztopiony tłuszcz wrzucić kapustę i pokrojoną cebulę. Podlać wodą, dusić pod przykryciem. Później odkryć, dodać pokrojoną kiełbasę. Doprawić solą i pieprzem. Można dać surowe mięso, ale trzeba od początku dusić z kapustą i cebulą. Woda musi wyparować. Gdyby nie wyparowała, trzeba wyrzucić na durszlak. Zagnieść ciasto jak na pierogi, lepić i gotować.

*Elżbieta Świątek,
Mokrzeć*



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

Ciasto:

½ kg mąki pszennej
1 żółtko
1 płaska łyżka masła
230 ml ciepłej wody
sól - 1 płaska łyżeczka

Farsz:

1 kg ziemniaków
½ kg sera białego
2 średnie cebule
sól, pieprz, ostra papryka

Pierogi ruskie w sosie serowo-koperkowym

Sos:

2 łyżki natki pietruszki
2 łyżki koperku
1 łyżka pokrojonego w cienkie plasterki pora
2 ząbki czosnku
pieprz mielony
1 łyżka masła
2 łyżki sera topionego kremowego
½ szklanki słodkiej śmietanki 18%



Wykonanie

Farsz:

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie, dokładnie rozgnieść wraz z twarogiem specjalną praską do ziemniaków /najlepiej zrobić to kiedy ziemniaki będą jeszcze ciepłe, powstanie wtedy gładka masa i łatwiej będzie można formować farsz na placuszkach/.

Cebulę drobno pokroić i zrumienić. Wymieszać z twarogiem z ziemniakami.

Przyprawić solą, pieprzem i papryką, farsz nie powinien być mdły.

Ciasto:

Do miski wsypać mąkę, sól, wbić żółtko, dodać masło i rozetrzeć składniki.

Jedną ręką wlewać powoli ciepłą wodę, a drugą mieszać ciasto, żeby składniki dokładnie się

połączyły. Zagnieść gładkie ciasto i rozwałkować dość cienko na blacie oprószonym mąką. Szklanką wykrawać krążki, nakładać farsz dokładnie sklejać i wrzucać partiami na gotującą się osoloną wodę.

Sos:

Na patelni rozgrzać masło. Dodać koper, pietruszkę i czosnek.

Chwilę smażyć mieszając. Dołożyć ser i wlać śmietankę. Gotować aż sos zgęstnieje. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Pierogi podawać polane sosem i posypane zieloną /koprem, pietruszką, porem/.

Doskonale smakują zapieczone pod sosem/ przez 15 minut w rozgrzanym do 180°C piekarniku.

*Angelika Pękala, Grażyna Wojtuła,
RZSZ Pilzno*



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

2 woreczki kaszy gryczanej

2 cebule

grzyby suszone

0,5 kg mąki

1 szklanka wody

sól

pieprz

olej

wegeta

Pierogi z kaszą gryczaną i grzybami

Sposób wykonania:

Farsz:

Ugotować kaszę gryczaną do miękkości. W tym czasie drobno kroimy cebulę z grzybami i podsmażamy na oleju do miękkości cebuli. Ugotowaną kaszę gryczaną przesypujemy do miski i dodajemy do niej przesmażone grzyby z cebulką, wegetę i pieprz /farsz musi być pikantny/.

Z mąki wody i odrobiny soli wyrabiamy ciasto. Rozwałkować i wyciąć kółka na pierogi.

Faszerujemy pierogi i gotujemy.

*Piekarczyk Kacper i Czaja Szymon,
RZSZ Pilzno*



Składniki:

3 szklanki mąki
1 żółtko
1 łyżka oleju
1 ½ szklanki gorącej wody
szczypta soli

Farsz:

10 dag kaszy gryczanej
2 dag tłuszczu do kaszy
30 dag ziemniaków
10 dag sera twarogowego
10 dag cebuli
tłuszcz, 10 dag słoniny
sól, pieprz do smaku

Pierogi z kaszą gryczaną

Wykonanie:

Kaszę opłukać, zalać wrzącą wodą /szklanka/ posolić dodać tłuszcz, zagotować mieszając. Naczynie z kaszą wstawić do większego naczynia z wrzącą wodą i ugotować na parze. Ugotowane ziemniaki zemleć z serem, wymieszać z kaszą, oraz usmażoną cebulą, doprawić do smaku.

Ciasto rozwałkować wykrawać krążki, nakładać farsz i lepić pierogi.

Po ugotowaniu okrasić skwarkami.

*Maria Matuga,
Łęki Dolne*



Składniki:

3 szklanki mąki

1 żółtko

1 łyżka oleju

1 ½ szklanki gorącej wody

szczypta soli

Farsz:

około 0,5 kg mielonego indyka

1 marchewka (tarta-duże oczka)

1 cebula (drobna kostka)

1 ząbek czosnku

10 dag pieczarek

1 papryka (drobna kostka)

suszony tymianek

trochę świeżej natki pietruszki, sól, pieprz

Pieczone pierogi z mięsa indyka

Wykonanie:

Podsmażyć na niewielkiej ilości oleju cebulę, dodać mielonego indyka i warzywa (dusić 10-15 minut). Zestawić z kuchenki i dodać przyprawę i zioła.

*Stanisława Świerczek,
Machowa*



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

1 kg mięsa
2 cebule
2 jajka
10 dag tłuszczu
2 bułki
2 marchewki
2 pietruszki
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
sól, pieprz
gałka muskatołowa
żelatyna

Pulpeciki w galarecie

Wykonanie:

Cebulę podsusić na tłuszczu. Bułki namoczyć i odcisnąć i dodać do mielonego mięsa i cebuli, przyprawić solą, pieprzem, gałką muskatołową, dodać 2 jajka i wyrobić.

Z uzyskanej masy formować okrągłe gałki i ugotować z marchewką, pietruszką w osolonej wodzie około 20 minut. Wyjąć łyżką cedzakową na półmisek. Rosół przecedzić do gorącego dodać żelatynę, doprawić do smaku i zalać gałki na półmisku.

Pozostawić do zastygnięcia.

*Beata Szarowicz,
Dobrków*



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

1 kg gotowanych ziemniaków

1 kg surowych ziemniaków

1 jajko

20 dag mąki /szklanka/

Pyzy

Wykonanie:

Ziemniaki ugotowane zemleć przez maszynkę, surowe zetrzeć wycisnąć wbić jajko dodać mąkę zarobić ciasto, robić okrągłe pyzy, w środku zrobić dziurkę włożyć farsz mięsny i zalepić.

Gotować około 20 minut.

*Beata Szarowicz,
Dobrków*



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

1 kg szynki wieprzowej

½ kg mięsa mielonego

sól, pieprz

olej, masło

owoce suszone

2 jajka

1 cebula

połowa bułki

vegeta

1 ząbek czosnku

Rolada z szynki wieprzowej

Wykonanie:

Mięso umyć, osuszyć, rozciąć tak, aby powstał duży płąt, lekko rozbić tłuczkiem przez folię spożywczą, posypać solą i pieprzem. Mięso mielone przyprawić na ostro vegetą i pieprzem, dodać jajka, cebulę zeszklić na oleju, namoczoną bułkę i czosnek zmielić, wymieszać. Płat szynki posmarować mięsem mielonym, rozłożyć owoce umyte i pokrojone w kostkę. Uformować roladę i podsmażyć ze wszystkich stron, podać wodą i piec 60 min. W temperaturze 200°C. Pod koniec pieczenia dodać masło. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką

*Stanisława Świerczek,
Machowa*



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

½ kg sera białego

2 cebule

1 łyżka musztardy

1 śledź w oleju

15 dag sera żółtego

papryka

sól

pieprz

Ryba na półmisku

Wykonanie:

Ser biały przemleć przez maszynkę.

Cebulę pokroić w drobną kostkę dodać do sera.

Dodać śledzia w oleju. Wszystko doprawić przyprawami. Wymieszać i na półmisku uformować rybę. Posypać startym żółtym serem.

*Beata Szarowicz,
Dobrków*



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

½ kg filetu z ryby /łosoś, pstrąg, tuńczyk/
pęczek koperku na sos
1 łyżka świeżej szalwii lub suszonej
szczypta bazylii
1 łyżka soku z cytryny
sól, pieprz

Ryba pieczona w folii

Wykonanie:

Rybę nacieramy sokiem z cytryny, oprószamy solą i pieprzem. Obsypujemy wszystkimi ziołami z obu stron. Rybę układamy na filii posmarowanej olejem lub masłem, zawijamy, ewentualnie robimy na górze kilka dziurek widelcem. Pieczemy na grillu lub w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C przez 20-25 min. Podajemy z różnymi sosami np. koperkowym.

*Maria Matuga,
Łęki Dolne*



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

60 dag filetów rybnych
2 łyżki soku z cytryny
¼ łyżeczki – otartej skórki z cytryny
40 dag winnych jabłek
25 dag chudego boczku
2 łyżki masła
3 łyżeczki posiekanej natki pietruszki
½ łyżeczki pokruszonego majeranku i tymianku
½ łyżeczki cukru
1 łyżka mąki
2 łyżki oleju
sól, pieprz, cebula

Ryba „zapiekana”

Wykonanie:

Filety skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą i pieprzem, odstawić na 1 godzinę w chłodne miejsce. Drobnopokrojony boczek stopić na patelni, dodać posiekaną cebulę, lekko przesmażyć, posypać solą i pieprzem, wymieszać, zdjąć z ognia, posypać tymiankiem. Obrane jabłka pokroić w dość grube plastry. W płaskim rondlu stopić łyżkę masła, włożyć jabłka chwilę podsmażyć, posypać majerankiem i skórką otartą z cytryny oraz cukrem. Rybę oprószyć mąką i usmażyć na oleju. Żaroodporny półmisek wysmarować masłem, włożyć filety z ryby przykryć pozostałymi jabłkami i cebulą. Wstawić do piekarnika, zapiekać do 15 minut. Podawać z ziemniakami, ryżem lub frytkami.

*Kukla Krystyna,
Lipiny*



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

6 kotletów schabowych
30 dag pieczarek
czerwona papryka
cebula
sól, pieprz
przyprawa do wieprzowiny
olej do smażenia

Sakiewki schabowe

Wykonanie:

1. Kotlety lekko rozbijamy i oprószamy z obu stron przyprawą do wieprzowiny. Pieczarki oczyszczamy i kroimy w niewielką kostkę. Z papryki usuwamy gniazdo nasienne, a miąższ drobno kroimy. Cebulę obieramy i siekamy. Warzywa dusimy na rozgrzanym oleju. Doprawiamy solą i pieprzem.
2. Porcje farszu nakładamy na środek kotletów. Zawijamy, aby powstała sakiewka. Zawijujemy nicią.
3. Sakiewki pieczemy w keksówce ok. 45 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Usuwamy nici. Polewamy powstałym podczas pieczenia sosem.

*Anna Kaczka, Joanna Proszowska,
Pilzno*



Składniki:

20 dag fileta drobiowego

oliwki czarne marynowane

pieczarki marynowane

cebulki marynowane

papryka marynowana

50 g sera żółtego

50 g szynki

2 patyczki do szaszłyków

100 g ryżu

150 g oleju

1 jajo

40 g mąki

40 g bułki tartej

Wegeta i oregano do smaku

Szaszłyki w mięsie drobiowym z ryżem

Przygotowanie:

Fileta przeciąć na pół, rozklepać cienko, posypać wegetą i oregano. Paprykę, ser i szynkę pokroić w kostkę i nabić na patyczki z resztą składników oprócz fileta. Gotowe patyczki nabite dodatkami zawijamy mięsem. Panierujemy w mące panierujemy w mące, jajku i w bułce. Smażymy na głębokim tłuszczu. Po wystudzeniu wyciągamy patyk i przekrawamy na pół. Odgrzewamy w mikrofalce, gotujemy ryż.

Podajemy z ryżem i sałatą.

*Bernadetta Madeja, Ewelina Paprocka,
RZSZ Pilzno*



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

1 kg słodkiej kapusty

1 bułka

2 jajka

1 cebula

łyżkę tłuszczu

2 łyżki mąki

5 dag bułki tartej

sól

pieprz

Sznycelki ze słodkiej kapusty

Wykonanie:

Kapustę ugotować do miękkości, odcedzić i przemielić przez maszynkę do mięsa. Bułkę namoczyć i wycisnąć dodać do kapusty. Dodać również jajko, sól, pieprz, gałkę muskatołową i wymieszać.

Formujemy kotleciki smarujemy jajkiem i moczymy w bułce tartej.

Smażymy na gorącym tłuszczu.

*Beata Szarowicz,
Dobrków*



DANIA GŁÓWNE

Składniki:

1 kg ziemniaków
2 cebule
2 łyżki smalcu
½ szklanki śmietany
20 dag sera żółtego
20 dag pieczarek
sól
pieprz

Zapiekanka z ziemniaków i jaj

Wykonanie:

Ziemniaki ugotować i pokroić w plastry.

Cebulę poddusić na smalcu. Pieczarki poddusić.

Dno rondla wysmarować tłuszczem wyłożyć ziemniaki pokrojone w plastry, ugotowane jajka w plastry, podduszoną cebulkę, pieczarki, oprószyć pieprzem zalać śmietaną wymieszaną z serem żółtym i zapiec. Podawać ze surówkami.

*Andrzej Głogowski,
Mokrzec*



Normatyw surowców na 5 porcji:

wołowina bez kości 750 g

pieprz (do smaku)

sól (do smaku)

cebula 100 g

grzyby suszone 15 g

chleb razowy 30 g

mąka pszenna 20 g

Nadzienie:

cebula 150 g

tłuszcz 30 g

chleb razowy (czerstwy) 50 g

masło 30 g

sól (do smaku), pieprz (do smaku).

Zrazy staropolskie nadziewane

Sposób wykonania:

Mięso umyć, pokroić w plastry w poprzek włókien, rozbić na cienkie płyty, oprószyć solą i pieprzem. Przygotować nadzienie: cebulę pokroić w drobną kostkę, przysmażyć na tłuszczu, chleb zetrzeć na tarce, wymieszać z cebulą i roztartym masłem, doprawić solą i pieprzem do smaku. Płyty mięsa smarować nadzieniem, zwiijać ciasno w rulony (spiąć wykałaczką) oprószyć mąką, obrumienić na tłuszczu. Zrazy ułożyć w rondlu, podlać wywarem z grzybów, posypać utartym chlebem, dodać ugotowane i pokrojone w paski grzyby, dusić do miękkości. Podawać z kaszami na sytko lub ziemniakami.

Justyna Szczepanik, Joanna Fundakowska,

RZSZ, Pilzno

34





Surówki

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

SURÓWKI

Składniki:

- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 2 jabłka
- 1 cebula
- 2 ogórki kiszane
- ½ szklanki majonezu lub śmietany

Surówka wielowarzywna

Wykonanie:

Pietruszkę i marchew zetrzeć na średniej tarce.

Ogórki i jabłka na dużych oczkach, cebulę pokroić w drobną kostkę.

Całość wymieszać z majonezem doprawić do smaku.

*Świerczek Stanisława,
Machowa*



SURÓWKI

Składniki:

1 kg białej kapusty

30 dag marchewki

30 dag jabłek

5 ogórków kiszonych

sól, pieprz

kwasek cytrynowy, cukier

cebula

2 jabłka

sól, pieprz, olej

Surówka z białej kapusty

Wykonanie:

Kapustę cienko poszatkować posolić i zgnieść, marchew zetrzeć na drobnych oczkach, kapustę lekko odcisnąć połączyć z utartymi jabłkami, ogórkami i marchewką.

*Beata Szarowicz,
Dobrków*



SURÓWKI

Składniki:

3 buraki ćwikłowe ugotowane

2 jabłka

1 cebula

30 dag śliwek suszonych /namoczyć
i wydrylować/

sos winegret

Surówka z buraków ćwikłowych ze śliwkami

Wykonanie:

Buraczki pokroić w drobną kostkę lub paski. Dodać jabłko starte na dużej tarce, cebule drobno pokrojoną i pokrojone śliwki. Całość połączyć sosem

*Andrzej Głogowski,
Mokrzec*



SURÓWKI

Składniki:

kapusta czerwona

cebula

2 jabłka

cytryna

sól, pieprz

olej

Surówka z czerwonej kapusty

Wykonanie:

Zszatkowaną kapustę wrzucić na gotującą wodę – gotować 5 minut. Odcedzić, dodać drobno pokrojoną cebulę, a po ostudzeniu starte lub pokrojone w drobną kostkę jabłka, sok z cytryny, sól, pieprz, olej. Wymieszać.

*Maria Matuga,
Łęki Dolne*



SURÓWKI

Składniki:

1 mała kapusta pekińska

1 jabłko

½ papryki czerwonej

1 pomidor

łyżka majonezu

sok z ½ cytryny

sól, cukier do smaku

Surówka z kapusty pekińskiej

Wykonanie:

Kapustę pokroić w paseczki, jabłko, paprykę w kostkę, pomidora w dużą kostkę – wszystko delikatnie wymieszać.

*Maria Matuga,
Łęki Dolne*



SURÓWKI

Składniki:

3 marchewki

łyżka chrzanu

½ szklanki śmietany

sól

cukier

Surówka z marchewki - chrzanowa

Wykonanie:

Marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach.

Resztę składników wymieszać i dodać do marchewki.

*Maria Falarz,
Gołęczyzna*



SURÓWKI

Składniki:

40 dkg porów

10 dkg jabłek

10 dkg ogórków

sól, cukier, pieprz, śmietana

Surówka z porów i ogórków

Wykonanie:

Pory sparzyć i pokroić w paski, jabłka i ogórki zetrzeć na tarce na grubych oczkach, doprawić do smaku i wymieszać ze śmietaną.

*Maria Falarz,
Gołęczyna*



SURÓWKI

Składniki:

20 dag selera

4 jabłka

2 ogórki

śmietanę

sól

cukier

cytrynę

Surówka z selera, jabłek i ogórków

Wykonanie:

Śmietanę przyprawić solą, cukrem. Seler obrać zetrzeć na cienkie wiórka. Jabłka i ogórki zetrzeć na grubej tarce. Skropić cytryną, doprawić do smaku solą i cukrem. Dodać śmietanę.

*Falarz Maria,
Gołęczyna*



SURÓWKI

Składniki:

½ selera dużego

3 jabłka

15 dkg orzechów włoskich

jogurt lub śmietana

przyprawy: sól, pieprz, cukier

Surówka z selera

Wykonanie:

Selera zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, przekładać śmietaną lub jogurtem, jabłka obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, skrapiać cytryną, aby nie ściemniały. Orzechy posiekać drobno. Wszystkie składniki połączyć ze sobą i doprawić do smaku według uznania.

*Andrzej Głogowski,
Mokrzec*





Sałatki

SAŁATKA WARSTWOWA

SALATKI

Składniki:

- ½ kg śledzi w oleju
- ½ puszki czerwonej fasoli
- ½ puszki kukurydzy
- 5 jajek ugotowanych na twardo
- ½ słoika ogórków korniszonów
- ½ słoika papryki konserwowej
- ½ szklanki ketchupu pikantnego
- ½ szklanki ketchupu łagodnego
- 3 łyżki stołowe majonezu

Pikantna sałatka śledziowa

Wykonanie:

Śledzie, jajka, paprykę kroimy w drobną kostkę, ogórki ścieramy na tarce o grubych oczkach, następnie dodajemy ketchup i majonez. Mieszamy dokładnie składniki

*Mroczek Katarzyna,
Gołęczyna*



SALATKI

Składniki:

½ kg żółtego sera
1 puszka groszku konserwowego
4 jajka na twardo
2 kiszone ogórki
3 jabłka
sok z ½ cytryny
musztarda
majonez

Sałatka z żółtego sera

Wykonanie:

Żółty ser i resztę składników zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać majonez, musztardę i sok z cytryny wszystko razem wymieszać.

*Beata Szarowicz,
Dobrków*



SALATKI

Składniki:

4 marchewki
2 duże pietruszki
połowa dużego selera
1 duże kwaśne jabłko
3 ogórki kiszone lub konserwowe
pół puszki zielonego groszku
½ kg filetów z kurczaka
3 duże ząbki czosnku
majonez /najlepiej kielecki/
1 łyżka musztardy
sól i pieprz

Sałatka jarzynowa z kurczakiem

Wykonanie:

Filet przyprawić przyprawą do grilla i opiec na patelni.

Warzywa obrane gotować w rosole. Następnie wszystkie składniki /wystudzone warzywa, jabłko, ogórki i filet/ kroimy w kostkę. Dodajemy majonez, sól, pieprz, 1 łyżkę musztardy, groszek, czosnek zmiądzony w prasce. Potem wszystko razem mieszamy. Wykładamy na salaterkę i dekorujemy.

*Irena Jarosz,
Połomia*



SALATKI

Składniki:

20 dag ryżu

6-7 ząbków czosnku

1 puszka kukurydzy

1 słoik selera konserwowego

1 papryka czerwona

3 łyżki majonezu

3 łyżki śmietany

sól, pieprz, do smaku

Sałatka na ostro Z CZOSNKIEM

Wykonanie:

Ryż ugotować na sypko. Seler odcedzić i rozdrobnić.

Paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne i pokroić w drobną kostkę.

Kukurydzę odcedzić. Z majonezu, śmietany i przeciśniętego czosnku zrobić sos.

Składniki połączyć z sosem, doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać do dań z drobiu.

*Andrzej Głogowski,
Mokrzec*



SALATKI

Składniki:

- 1 puszka fasoli czerwonej
- 1 puszka kukurydzy
- 1 mały słoiczek selera
- 3-4 ogórki kiszane na chrzanie (nie na occie)
- 3-4 marchewki gotowane
- 4-5 ugotowanych na twardo jajek
- 15 dag szynki pokrojonej w kostkę
- 20 dag sera żółtego
- biała część pora
- duży słoik majonezu

Sałátka warstwowa

Wykonanie:

Na spód wyłożyć warstwami w kolejności od dołu: odsączony seler, odsączoną kukurydzę, marchewkę pokrojoną w kostkę, czerwoną fasolę przepłukaną zimną wodą, warstwa majonezu, szynkę w kostkę 1cm na 1 cm, ogórki w kostkę, por w kostkę, warstwa majonezu, ser żółty starty na tarce. Warstwy majonezu można do smaku posypać solą i pieprzem.

*Lucyna Widzisz,
Jaworze Górne*



SALATKI

Składniki:

20 dkg pieczarek
4 jajka
10 dkg ryżu
2 ziemniaki
3 ogórki kiszane
1 cebula
szklanka majonezu
sól, pieprz

Sałatka z jaj i pieczarek

Wykonanie:

Grzyby ugotować i pokroić w kostkę, dodać ugotowany ryż, ziemniaki, pokrojone ogórki, cebulę, przyprawić solą i pieprzem oraz wymieszać z majonezem.

*Maria Matuga,
Łęki Dolne*



SALATKI

Składniki:

1 por

4 jajka

3-4 marchewki

2-3 pietruszki

1 puszka kukurydzy słodkiej

3 ogórki konserwowe

ok. 4 łyżki majonezu

sól, pieprz

Sałatka z porem i jajkami

Wykonanie:

Obraną marchewkę oraz pietruszkę ugotować w osolonej wodzie. Jajka ugotować na twardo. Por przekroić dwa razy wzdłuż i poszatkować. Wsypać na durszlak. Sparzyć i dokładnie wypłukać. Gdy odcięgną z wody wrzucić do naczynia. Następnie dodać jajka, marchewkę i pietruszkę pokrojoną w kostkę lub przeciśniętą przez sitko do warzyw. Wsypać kukurydzę, drobno pokrojone ogórki oraz majonez. Doprawić solą i pieprzem.

*Lucyna Widzisz,
Jaworze Górne*





Sosy
SOS CHRZANOWY

SOSY

Składniki:

1 opakowanie mrożonego szpinaku
/najlepiej nie rozdrobnionego/

1 szklanka majonezu

1 szklanka kwaśnej śmietany

½ szklanki siekanej zielonej cebulki

sos sałatkowy włoski lub ziołowy

kilka kostek smażonej cebulki KNORR

Dip szpinakowy

Wykonanie:

Szpinak rozmrozić- nadmiar wody odcisnąć.

Dodać pozostałe składniki i dobrze wymieszać.

Przechowywać w lodówce.

Podawać z ciemnym pieczywem lub krakersami.

*Chodór Regina,
Jaworze Górne*



SOSY

Składniki:

kawałek utartego chrzanu

3 łyżki masła

2 łyżki mąki

0,5 szklanki śmietany

0,5 łyżeczki cukru

0,5 cytryny

1 żółtko

szklanka rosołu

Sos chrzanowy

Wykonanie:

Masło rozpuścić, dodać mąkę i zrobić zasmażkę. Po trochu wlewać rosół aż się utworzy sos beszamelowy. Żółtko rozmieszać ze śmietaną i z cukrem. Dodać do sosu. Sok z cytryny wycisnąć. Wlać do sosu razem z chrzanem. Zagotować. Dosolić do smaku.

*Elżbieta Świątek,
Mokrzec*





Przekąski

RACUCHY DROŹDZOWE

PRZEKAŚKI

Składniki:

1 kg mąki pszennej
(wrocławskiej i poznańskiej)

40 g drożdży

½ l wody

4 łyżki oleju

sól

Chleb pszenny

Wykonanie:

Zarobić ciasto i pozostawić do wyrośnięcia pod ściereczką.

Piec w piekarniku ok. ½ godz. w temp. 250°C

*Maria Caban,
Mokrzec*



PRZEKAŚKI

Składniki:

1 kg ugotowanych ziemniaków
3 surowe żółtka
1,5 łyżki masła
sól, szczypta gałki muskatołowej

Ciasto:

½ szklanki mąki
3 łyżki masła
2 jajka
pół łyżeczki soli, tłuszcz

Dofinki

Przygotowanie:

Zagotować 1 szklankę wody z masłem, zmniejszyć płomień i stopniowo dosypywać przesianą mąkę i sól, stale mieszając.

Gdy ciasto będzie już odchodzić od ścianek naczynia, zdjąć z ognia i utrzeć na gładką masę dodając po 1 jajku.

Ugotowane ziemniaki przepuścić przez maszynkę, utrzeć z masłem, żółtkami, solą i gałką muskatołową, połączyć z ciastem, dokładnie wymieszać, schłodzić w lodówce. Następnie uformować małe kulki i usmażyć w głębokim tłuszczu.

*Caban Gabrysia,
Mokrzec*



PRZEKĄSKI

Składniki:

3 do 4 kartofli na osobę

1 łyżka masła.

Kartofle smażone

Przepis pochodzi z XIX wieku.

Wykonanie:

Obrane kartofle pokrajać w plastry, sparzyć, włożyć do rondla, na wierzch nałożyć kawałek masła i postawić na małym ogniu. Dusić pod przykryciem 20 minut często potrząsając rondlem. Dosmażyć bez przykrycia na złoty kolor.

*Elżbieta Świątek,
Mokrzec*



PRZEKAŚKI

Składniki

1,5 kg ziemniaków

30 dag sera białego

40 dag kaszy gryczanej

0,25 l śmietany gęstej

0,5 kostki masła

2 łyżki smalcu

2 jajka

sól, pieprz ziołowy i prawdziwy według uznania

1 żółtko

Krupiak

Opis przygotowania

czas przygotowania: do 45 minut

Ugotować i odcedzić ziemniaki. Do gorących ziemniaków dodać surową kaszę, masło i razem potłuc tłuczkiem do ziemniaków. Gdy ziemniaki z kaszą wystygną, dodać resztę składników, oraz rozpuszczony tłuszcz, dobrze wymieszać. Blaszkę o wymiarach 10x35 cm wysmarować tłuszczem, wyłożyć papierem i wysypać bułką tartą. Nałożyć na blaszkę, uklepać i posmarować żółtkiem.

Piec w temperaturze 180°C 1,5 godziny

*Ewa Kałuża,
- Pilzno*



PRZEKAŚKI

Składniki:

30 dag żółtego sera

3 szklanki mąki

1 margarynę

3 żółtka

5 dag drożdży

sól

Paluszki z żółtym serem

Wykonanie:

Ser zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, dodać pozostałe składniki, zarobić ciasto. Ciasto rozwałkować pokroić na paluszki, posmarować białkiem lub jajkiem, posypać kminkiem i piec na złoty kolor.

*Andrzej Głogowski,
Mokrzec*



PRZEKAŚKI

Składniki:

½ kg cielęciny lub chudej wieprzowiny

½ kg wątroby

25 dag podgarla lub słoniny

1 dag suszonych grzybów

1 gałka muskatołowa

2 cebule

1 marchew

1 pietruszkę

3 jajka

1 bułka

2 liście laurowe

kilka ziarenek ziela angielskiego, pieprz

tłuszcz

Pasztet

Wykonanie:

Mięso, podgarle i jarzynę zalać wodą i gotować pod przykryciem do miękkości, gdy mięso będzie miękkie wątrobę odważyć i chwilę gotować. Następnie przemiałać 2 razy, dodać bułkę, cebulę, jajka, sól i pieprz, gdyby było rzadkie dodajemy bułkę tartą.

Całość włożyć do formy wysypanej bułką tartą wyłożoną dwoma plastrami słoniny dobrze ugniatamy, dodajemy trochę słoniny i pieczemy w piecu około 1 godziny.

*Szarowicz Beata,
Dobrków*



PRZEKĄSKI

Składniki:

10 średnich pomidorów
puszka ananasów
podwójny duży filet z kurczaka
6 jaj kurzych
łyżeczka wegety
majonez
pieprz i sól
gałązki zielonej pietruszki i zielona sałata do dekoracji

Pomidory nadziewane sałatką z kurczaka

Wykonanie:

Filet zagotować z wegetą, a następnie po wystudzeniu pokroić w kostkę. Ananas i jajka również pokroić w kostkę, potem wszystko razem pomieszać z majonezem i doprawić pieprzem i solą.

Pomidorom odciąć bereciki i wydrążyć gniazda nasienne. Potem każdego pomidora nafaszerować sałatką z kurczaka. Na koniec udekorować natką z pietruszki i ułożyć na zielonej sałatce na półmisku.

*Irena Jarosz,
Połomia*



PRZEKAŚKI

Składniki:

- 1 kg mąki
- 20-30 dkg białego sera
- 1 całe jajko
- 2 żółtka
- 2 szklanki kwaśnego mleka (kefiru)
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1 płaska łyżeczka sody.

Proziaki podkarpackie z serem

Opis przygotowania:

Mąkę przesiać z sodą, dodać pozostałe składniki i zarobić kwaśnym mlekiem ciasto. Uformować wałek, pokroić go w plastry, rozwałkować owalne placki o grubości 1 centymetra. Smażyć z obu stron na skraju blachy kuchennej tak, by ich nie przypalić. Można smażyć je na patelni z niewielką ilością tłuszczu. Wspaniale smakują posmarowane świeżym masłem i popijane mlekiem lub zbożową kawą z mlekiem.

*Justyna Wierzbicka, Katarzyna Chajec,
RZSZ, Pilzno*



PRZEKAŚKI

Składniki:

5 dag drożdży

1 płaska łyżka cukru

2 łyżki mąki

1 łyżka ciepłego mleka

Wszystkie składniki rozcieramy i odstawiamy do wyśnięcia

Racuchy drożdżowe

Składniki

½ kg maki

2 szklanki mleka

2 żółtka

Szczypta soli

Do podanych składników dodajemy rozczyń i dokładnie mieszamy, a następnie smażymy.

*Regina Chodór,
Łęki Górne*



PRZEKĄSKI

Składniki:

1 opakowanie ryżu np. Sonko

½ groszku konserwowego

1-2 cebule

1 łyżka tłuszczu

sól, pieprz, maggi

Ryż z groszkiem

Wykonanie:

Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu, cebulę pokroić w drobną kostkę, udusić na tłuszczu, połączyć z ugotowanym ryżem, dodać groszek i przyprawy do smaku. Można dodać łyżkę oleju lub oliwy.

*Andrzej Głogowski,
Mokrzec*





Desery

SZASZŁYKI OWOCOWE

DESERY

Składniki

banany

bita śmietana

budyń waniliowy

crunchery 2wielozbożowe

Bananowy deser z muesli

Wykonanie warstwy:

-crunchery

-budyń waniliowy

-banany

-bita śmietana

crunchery

-budyń waniliowy

-banany

-bita śmietana

*Ewa Kałuża,
Pilzno*



DESERY

Składniki:

2 opakowania Śnieżki lub innej bitej śmietany w proszku

1 ½ szklanki mleka

1 szklanka śmietany kremówka

3 jajka

¾ szklanki cukru

Domowe lody

Wykonanie:

Śnieżkę w proszku dokładnie miksujemy z zimnym mlekiem.

W osobnym naczyniu ubijamy śmietanę kremówkę. Dodajemy do śnieżki i mieszamy, aż powstanie jednolita masa.

Jajka wbijamy do miseczki, miksujemy z cukrem, następnie dodajemy stopniowo do masy mleczno-śmietanowej i ponownie dokładnie mieszamy. Przygotowaną masę wstawiamy na kilka godzin do zamrażalnika.

*Anna Głogowska,
Mokrzec 9*



DESERY

Składniki:

galaretki różnego koloru (rozpuszczamy według przepisu)

różne owoce

Pucharek owocowo - galaretkowy

Wykonanie:

Przygotowujemy owoce, które będziemy wkładać do pucharków.

Na dno pucharków wkładamy owoce zalewając je tężejącą galaretką, jednego koloru lub robiąc pucharki wielosmakowe, dodajemy po trochu każdej galaretki, robiąc warstwy kolorowe. Wierzch dekorujemy bitą śmietaną.

*Kałuża Ewa,
Pilzno*



DESERY

Składniki:

2 owoce kiwi
mała kiść winogron
2 pomarańcze
rodzynki
2 jabłka
4 plastry ananasa z syropu
4 brzoskwinie z syropu

Sałatka owocowa

Wykonanie:

Zrobić sos z soku owocowego dodać 1 kieliszek spirytusu.

Zalać owoce sosem owocowym, jogurtem lub likierem.

*Andrzej Głogowski,
Mokrzec*



DESERY

Składniki:

Różne owoce sezonowe np. banan, kiwi, jabłko, śliwka, morela, brzoskwinia, winogrono

Szaszłyki owocowe

Wykonanie:

Większe owoce dzielimy na mniejsze kawałki mniejsze dajemy całe.

Małe wykałaczki napełniamy owocami i wbijamy w połówki jabłka.

*Andrzej Głogowski,
Mokrzec*





Ciasta

ROLADA Z JABŁKAMI

CIASTA

Składniki:

1 margaryna
2 płaskie łyżeczki amoniaku
5 żółtek
1 ½ szklanki mąki
śmietana

Amoniaczki

Wykonanie:

Margarynę, żółtka, śmietanę, cukier utrzeć, dodać do mąki, amoniak rozpuścić w gorącym mleku i dodać do ciasta. Zarobić wszystko na jednolitą masę, wykrawać ciasteczka.

*Maria Falarz,
Jaworze Górne*



CIASTA

Składniki:

10 dag drożdży - pokruszyć
¾ szklanki cukru - zasypać drożdże
1 szklanka ciepłego mleka - zalać cukier
¾ szklanki oleju - wlać na mleko
5 jajek - rozbić i wlać na olej
5 szklanek mąki przesianej
szczypta soli
cukier wanilinowy

Bułka drożdżowa

Wykonanie:

Przykryć ścierką i zostawić na 3 godziny w ciepłym miejscu.

Po tym czasie ciasto wyrobić lub zmiksować, można dodać bakalie.

Przełożyć do 2 blaszek keksówek i zostawić na 10 minut. Ciasto jest bardzo miękkie, można posypać kruszonką. Włożyć do piekarnika i piec w temp. 200°C

*Kusza Maria,
Łęki Górne*



CIASTA

Składniki:

3 szklanki mąki

1 ½ szklanki cukru

¾ szklanki oleju

2 ½ szklanki mleka

2 łyżeczki cynamonu

2 łyżeczki sody oczyszczonej

4 łyżki kakao

śłoiczek dżemu lub marmolady.

Górnik bez jaj

Wykonanie:

Wszystkie składniki razem zmiksować. Wyłożyć na wysmarowaną blachę. Piec 45 minut.

*Krystyna Kluz,
Jaworze Górne*



Składniki:

CIASTA

2 ½ szklanki mąki

1 margarynę

4 żółtka

4 łyżki kwaśnej śmietany

Wykonanie:

Zarobić ciasto z podanych składników upiec 2 placki.

Krem

1 l mleka

5 łyżek cukru

2 cukry waniliowe

Kremówka

10 dag masła

5 jaj

3 łyżki mąki ziemniaczanej

4 łyżki mąki pszennej

Wykonanie:

¾ litra mleka zagotować z masłem i cukrem oraz z cukrem waniliowym. Jaja ubić trzepaczką dodać mąki i resztę mleka, wlać na gotujące się mleko. Przestudzić i ciepłą masę wlać na placek.

*Nieć Renata
Machowa*



CIASTA

Składniki:

Pierwszy spód pod karpatkę.

20 dag mąki

5 dag margaryny

2 żółtka

1 ½ dag drożdży

2 łyżki śmietany

Wykonanie ciasta

Mąkę, margarynę, żółtka, drożdże, śmietanę posiekać na jednolitą masę. Włożyć do lodówki na pół godziny, potem rozwałkować i upiec na złoty kolor.

Karpátka

Drugie ciasto:

1 szklanka wody

10 dag margaryny

13 dag mąki

5 jaj

Wykonanie:

Wodę z tłuszczem zagotować, dodać mąkę i mieszać tak długo aż nie będzie czuć surowej mąki. Zdjąć z ognia i wbijać po 1 jajku i wyrabiać potem wyłożyć ciasto na wysmarowaną blachę i upiec na złoty kolor.



Masa do karparki:

1 margaryna

2 łyżki cukru pudru

4 białka

2 łyżki cukru

sok z ½ cytryny

cukier waniliowy

Wykonanie:

Margarynę ucieramy z 2 łyżkami cukru pudru, pianę ubić z 2 łyżkami cukru. Ubijać na parze gdyby się piana ścinała dodać łyżkę cukru pudru i dodajemy pianę do utartej margaryny, dodać sok z cytryny i cukier waniliowy.

*Szarowicz Beata,
Dobrków*



CIASTA

Składniki:

½ kg mąki

20 dkg masła lub margaryny

2-3 żółtka gotowane

15 dkg cukru pudru

sok z 1 cytryny

troškę startych orzechów

Krucze herbatniki wyciskane przez maszynkę

Wykonanie:

Mąkę posiekać z cukrem, dodać sok z cytryny z tłuszczem.

Zagnieść ciasto i przepuszczać przez maszynkę.
Piec ok. 15 min.

*Maria Falarz,
Jaworze Górne*



CIASTA

Składniki:

½ kg mąki

1 margaryna

5 dag drożdży /rozrobić ze śmietaną/

4 łyżki kwaśnej śmietany

5 jaj /3 żółtka, 2 całe jajka/

cukier waniliowy

15 dag cukru kryształu

Z podanych składników zarobić ciasto i podzielić na 3 części

Makowiec drożdżowy na noc

Mak

30 dag maku /sparzyć i zmielić/

3 jajka

15 dag masła

20 dag cukru pudru

Wykonanie:

Masło utrzeć z cukrem dodawać po 1 żółtku, mak wymieszać z pianą z białek. Dodać zapach. Kłaść ciasto-mak-ciasto-mak-ciasto. Pozostawić na noc przykryć ściereczką. Rano upiec na złoty kolor.

*Grażyna Sikora,
Mokrzec*

75



CIASTA

Składniki:

15 dag masła

15 dag margaryny „Palma”

25 dag cukru pudru

3 jajka

4 paczki herbatników

10 dag orzechów

10 dag rodzynek

2-3 łyżki kakao

½ tabliczki czekolady

wafle

wiórki kokosowe

Mazurek bez pieczenia

Polewa:

1 łyżka cukru

1 łyżka kakao

1 łyżka słodkiej śmietany

1 łyżka masła

Wykonanie:

Masło i margarynę utrzeć z cukrem dodając po jednym jajku. Po dokładnym utarciu masy dodawać zmielone herbatniki, orzechy, pokruszoną czekoladę, rodzyunki i kakao. Masę wyłożyć na wafel. Dokładnie rozsmarować i przyłożyć drugim waflem. Składniki polewy rozpuścić w rondelku. Nie gotować! Mazurek połączyć polewą i posypać wiórkami kokosowymi.

Elżbieta Świątek,
Mokrzec 10

76



CIASTA

Składniki:

1 szklanka mleka

10 dkg drożdży

7 łyżek cukru

3 jajka

1/2 szkl. oleju

ser

marmolada

Rogaliki drożdżowe

Wykonanie:

Zrobić rozczyn – dodać kilka łyżek mąki i pozostawić na 1 godzinę.

Następnie dodać: 3 żółtka, ½ szklanki oleju, cukier waniliowy. Mąki ile zabierze do wyrobienia i zostawić do wyrośnięcia na 1 godzinę. Roztoczyć na 1 cm, kroić trójkąty, nakładać ser, marmoladę i zwijać na rogaliki. Posmarować białkiem i piec w mocno nagrzanym piekarniku.

*Maria Kusza,
KGW Łęki Górne*



CIASTA

Składniki:

4-5 jabłek

4 jajka

1 szklanka mąki pszennej /w tym 2 łyżki
mąki ziemniaczanej/

2/3 szklanki cukru

łyżka octu

½ łyżeczki proszku do pieczenia

Rolada z jabłkami

Wykonanie:

Jabłka obrać, pokroić w plasterki i rozłożyć na brytfance wyłożonej pergaminem.

Posypać cynamonem i cukrem wanilinowym, można przez środek położyć rodzynki, orzechy, wiśnie. Z podanych wyżej składników ubić biszkopt i zalać jabłka. Upiec w temp. 180°C, po upieczeniu zwinąć gorącą w ściereczce na roladę.

*Kusza Maria,
Łęki Górne*



CIASTA

Ciasto:

30 dkg mąki

10 dkg cukru

15 dkg margaryny

1 jajko

1 łyżeczka sody

4 łyżki miodu

Krem:

kostka masła

1 szklanka
cukru pudru

budyń waniliowy

600 ml mleka

powidło śliwkowe

kakao

Słodka Stefanka

Przygotowanie:

Z podanych składników zagnieść ciasto, podzielić na trzy części, rozwałkować i upiec trzy rumiane placki. Budyń ugotować wg przepisu, ostudzić. Masło utrzeć z cukrem pudrem, dodając budyń. Placki smarować powidłem i przekładać kremem. Wierzch posypać kakao.

Stefanka smakuje najlepiej dzień po przygotowaniu.

*Lucyna Widzisz,
Jaworze Górne*



CIASTA

Składniki:

1 litr kwaśnej śmietany

1 l słodkiego mleka

6 jajek

25 dag cukru pudru

25 dag masła

kakao

czekolada

bakalie

Tort królewski

Wykonanie:

1 litr kwaśnej śmietany ubić trzepaczką dodając po jednym jajku. Do tego wlać 1 l słodkiego mleka, wymieszać postawić na małym ogniu od czasu do czasu mieszając aż się zrobi twarożek, ostudzić i odcedzić.

W makutrze utrzeć 25 dag masła z 25 dag cukru pudru. Do utartej masy dodawać po łyżce twarożku ciągle ucierając. Podzielić na 2 części.

Do jednej dodać kakao, pokrojoną czekoladę, bakalie. Wyłożyć na biszkopt z 4 jaj, najpierw masę kakaową, później białą. Na górę położyć ananasy, lub brzoskwinie, zalać galaretką.

*Maria Falarz,
Gołęczyna*





Napoje

NAPÓJ POMARAŃCZOWY

NAPOJE

Składniki:

½ l mleka

2 banany

½ cytryny

Napój bananowy

Wykonanie:

Banany miksujemy dodając mleko. Zmiksowany napój przyprawić do smaku sokiem z ½ cytryny.

*Andrzej Głogowski,
Mokrzec*



NAPOJE

Składniki:

cytryna

cukier

Napój z cytryny

Wykonanie:

Cytrynę dokładnie obrać, pokrajać na plasterki. Przeważnie wychodzi 7 plasterków. Na każdy plasterek nasypać czubatą łyżkę cukru. Dokładnie wygnieść łyżką sok. Wlać 2,5 litra przegotowanej, chłodnej wody. Rozpuścić cukier. Plasterki wyjąć natychmiast, żeby napój nie zgorzkniał. Plasterki można od razu zjeść. Mają bardzo dobry smak. Najlepszy smak jest wtedy, gdy cytryna jest dojrzała. Jak się pije cała zimę, gwarantowane niezachorowanie na grypę, jak również chroni zęby przed paradontozą.

*Elżbieta Świątek,
Mokrzec*



NAPOJE

Składniki:

jabłka

sok z malin

Napój malinowo-jabłkowy

Wykonanie:

1 l wody gotujemy z czterema jabłkami obranymi i pokrojonymi w kawałki. Po ugotowaniu miksujemy, słodzimy do smaku, dodajemy sok z malin.

*Andrzej Głogowski,
Mokrzec*



NAPOJE

Składniki:

mięta
cukier
cytryna

Napój miętowy

Wykonanie:

1-2 l wody gotujemy ze świeżą lub suszoną mięta (2 garście na 1 l wody), dodajemy cukier do smaku, sok z cytryny. Całość mieszamy, odcedzamy i pozostawiamy w chłodnym miejscu.

W czasie upałów można podawać z kostkami lodu.

*Andrzej Głogowski,
Mokrzec*



NAPOJE

Składniki:

3 pomarańcze

½ kg marchwi

1 cytryna

Napój pomarańczowy

Wykonanie:

Pomarańcze i marchew ugotować do miękkości zmixować.

Połączyć z przegotowaną wodą około 6 l - przecedzić dosłodzić do smaku.

Zostawić w chłodnym miejscu.

*Stanisława Mateja,
Mokrzec*





Przetwory

PRZETWORY

Zalewa:

8 szklanek wody

2 szklanki octu

10 dkg cukru, sól do smaku

przyprawy:

liść laurowy, pieprz, ziele angielskie

Buraczki konserwowe

Wykonanie:

Małe buraczki ugotować, obrać w całości, ułożyć w słoikach. Zalać przygotowaną zalewę - pasteryzować.

*Kluza Krystyna,
Jaworze Górne*



PRZETWORY

Składniki:

1 kg jabłek

cukier do smaku

1/2 szklanki wody

Mus jabłkowy

Wykonanie:

Jabłka obieramy, kroimy w kawałki, wkładamy do garnka, podlewamy wodą, dusimy do miękkości. Ugotowane jabłka miksujemy, cukrujemy według uznania (mogą być bez cukru), wlewamy do słoików - pasteryzujemy. Mus jabłkowy wykorzystujemy do przyrządzania napojów np. jabłkowo-malinowy, jabłkowo-porceczkowy oraz jako zagęstnik.

*Caban Maria,
Mokrzec*



PRZETWORY

Wykonanie:

Małe ogórki ułożyć w słoikach ogonkami w dół.

Do każdego słoika dodać przyprawy: czosnek, ziele angielskie, gorczycę, liść laurowy, zalać zalewą i zagotować.

Ogórki konserwowe

Wykonanie zalewy:

1 szklanka octu

5 szklanek wody

½ szklanki cukru

łyżka soli

*Falarz Maria,
Gołęczyna*



PRZETWORY

Składniki:

4 szklanki wody

1 kieliszek octu

1/2 szklanki cukru

sól do smaku

papryka

liście laurowe

pieprz

ziele angielskie

Papryka konserwowa

Wykonanie:

Paprykę w ilości według własnego uznania kroimy w kawałki, blanszujemy we wrzątku. Zblanszowaną paprykę układamy w słoikach, dodajemy po 2 liście laurowe, kilka ziaren pieprzu, ziele angielskiego, łyżkę cukru, kieliszek octu, łyżeczkę soli-zalewamy wodą i pasteryzujemy w słoikach lub robimy zalewę łagodną.

Zalewamy słoiki i pasteryzujemy

*Caban Maria,
Mokrzec*



PRZETWORY

Składniki:

- 1 kg papryki
- 1 kg cebuli
- 1 kg cukinii
- 1 kg czerwonych pomidorów obranych ze skórki
- ½ szklanki oleju
- 1 szklanka cukru
- ½ szklanki octu
- ziele angielskie, liście laurowe
- ½ paczki bazylii

Sałatka z cukini

Wykonanie:

Paprykę, cukinię i pomidory pokroić w kostkę, cebulę pokroić w krążki, wszystko posolić i lekko odcisnąć.

Dodać olej, cukier, ocet, ziele angielskie, liść laurowy i bazylię i wszystko razem gotować przez około 15 minut. Gorące wkładać do słoików.

*Maria Falarz,
Gołęczyna*



PRZETWORY

Składniki:

4 kg średnich ogórków - pokroić w plastry

0,5 kg cukru

4 papryki - pokroić w paski /2 żółte i 2 czerwone/

1 seler zetrzeć na grubej tarce

Solanka:

9 szklanek przegotowanej wody,

½ szklanki soli

Zrobić roztwór i zalać na 2 godziny pokrojone ogórki. Następnie odcedzić, dodać po-

Sałatka z ogórków z kurkumą

zostałe składniki, wymieszać. Ułożyć w słoikach i zalać zalewą. Pasteryzować 20 minut.

Zalewa:

2 szklanki wody

1 szklanka octu

2 szklanki cukru

łyżeczka kurkumy

łyżeczka białej gorczycy

½ łyżeczki ziela angielskiego

*Maria Falarz,
Gołęczyna*



PRZETWORY

Składniki:

4 kg zielonych pomidorów

1 kg marchwi

1 kg cebuli

Wykonanie:

Marchewkę ugotować na pół miękko i pokroić w plastry. Pomidory i cebulę pokroić w plastry i posolić, pozostawić na 2 godziny, następnie odcedzić i wymieszać wszystkie składniki, zalać zalewą i gotować 20 minut.

Sałatka z zielonych pomidorów

Zalewa:

6 szklanek wody

1 szklanka octu

1 szklanka cukru

ziele angielskie, liście laurowe i goździki

*Maria Falarz,
Gołęczyna*





Kurs Serwowania Potraw



SZWEDZKI STÓŁ



STÓŁ IMIENINOWY



STÓŁ KOMUNIJNY



STÓŁ WIELKANOCNY



STÓŁ BOŻONARODZENIOWY

Spis treści

Wstęp str. 3

ZUPY str. 5-10

barszcz burakowy str. 5

zupa grochowa-krem..... str. 6

zupa jarzynowa z jaśkiem str. 7

zupa na wywarze z ziemniaków..... str. 8

zupa paprykowa str. 9

zupa szczawiowa str. 10

DANIA GŁÓWNE str. 11-34

bigos z suszonymi grzybami..... str. 11

gołąbki bez zawijania..... str. 12

gulasz z jarzynami..... str. 13

karkówka po podkarpacku..... str. 14

kurczak faszerowany jabłkami str. 15

łosoś pieczony w porach..... str. 16

pieczeń rzymska str. 17

pierogi kapuściane..... str. 18

pierogi ruskie w sosie serowo-koperkowym str. 19

pierogi z kaszą gryczaną i grzybami str. 21

pierogi z kaszą gryczaną str. 22

pierogi z mięsa z indyka..... str. 23

pulpeciki w galarecie str. 24

pyzy str. 25

rolada z szynki wieprzowej..... str. 26

ryba na półmisku str. 27

ryba pieczona w folii..... str. 28

ryba zapiekana str. 29

sakiewki schabowe..... str. 30

szaszłyki w mięsie drobiowym..... str. 31

sznycelki ze słodkiej kapusty..... str. 32

zapiekanka z ziemniaków str. 33

zrazy staropolskie str. 34

SURÓWKI str. 35-43

surówka wielowarzywna str. 35

surówka z białej kapusty..... str. 36

surówka z buraków ćwikłowych str. 37

surówka z kapusty czerwonej..... str. 38

surówka z kapusty pekińskiej str. 39



surówka z marchewki-chrzanowa	str. 40
surówka z porów i ogórków.....	str. 41
surówka z selera, jabłek i ogórków	str. 42
surówka z selera	str. 43

SAŁATKI	str. 44-50
pikantna sałatka śledziowa.....	str. 44
sałatka błyskawiczna z żółtego sera.....	str. 45
sałatka jarzynowa z kurczakiem.....	str. 46
sałatka na ostro z czosnkiem	str. 47
sałatka warstwowa	str. 48
sałatka z jaj i pieczarek	str. 49
sałatka z porów i jaj	str. 50

SOSY	str. 51-52
dip szpinakowy	str. 51
sos chrzanowy	str. 52

PRZEKĄSKI	str. 53-62
chleb pszenny	str. 53
dofinki	str. 54
kartofle smażone	str. 55
krupiak.....	str. 56

paluszki z żółtym serem.....	str. 57
pasztet.....	str. 58
pomidory nadziewane sałatką.....	str. 59
proziaki podkarpackie.....	str. 60
racuchy drożdżowe	str. 61
ryż na sypko z groszkiem	str. 62

DESERY	str. 63-67
bananowy deser z muesli	str. 63
domowe lody.....	str. 64
pucharek owocowy	str. 65
sałatka owocowa	str. 66
szaszłyki owocowe.....	str. 67

CIASTA	str. 68-80
amoniaczki.....	str. 68
bułka drożdżowa.....	str. 69
górnik bez jaj	str. 70
kremówka.....	str. 71
karpatka.....	str. 72
kruche herbatniki	
wyciskane przez maszynkę	str. 74



makowiec drożdżowy na noc.....	str. 75
mazurek bez pieczenia	str. 76
rogaliki drożdżowe.....	str. 77
rolada z jabłkami	str. 78
słodka stefanka	str. 79
tort królewski	str. 80

NAPOJE	str. 81-85
napój bananowy.....	str. 81
napój cytrynowy.....	str. 82
napój jabłkowo-malinowy	str. 83
napój miętowy.....	str. 84
napój pomarańczowy	str. 85

PRZETWORY	str. 86-92
buraczki konserwowe	str. 86
mus jabłkowy.....	str. 87
ogórki konserwowe	str. 88
papryka konserwowa	str. 89
sałatka z cukini	str. 90
sałatka z ogórków z kurkumą.....	str. 91
sałatka z zielonych pomidorów	str. 92

KURS SERWOWANIA POTRAW



*Wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób
pomogli w realizacji tego projektu
składamy serdeczne podziękowania,
a wszystkim korzystającym z przepisów życzymy*

smacznego





Pierogi z mięsa z indyka

*Publikacja współfinansowana przez Szwajcarię
w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami Unii Europejskiej*

