



KSIĄŻKA KUCHARSKA

 Stowarzyszenie
Innowatorów Wsi





KSIĄŻKA KUCHARSKA

Produkty zbożowe – tradycja i innowacja na talerzu

 Stowarzyszenie
Innowatorów Wsi



Spis treści

Produkty zbożowe w codziennej diecie.....8

Województwo dolnośląskie

W Krzyżowickim Kręgu Koło Gospodyń Wiejskich.....14

Zupa kuconiacha.....17

Pierogi drożdżowe z kaszą jęczmienną i wątróbką.....18

Twarogowa tapenada na chlebie sudeckim.....21

Zupa piwna cheddar z preclami.....23

Karkówka bourguignon z pampuchami.....24

Województwo kujawsko-pomorskie

Koło Gospodyń Wiejskich w Brudzawkach „Radosne Gospodynie”.....26

Czernina kujawska z kluskami lanymi.....28

Makaron pszenny z polędwiczką wieprzową w sosie pieczarkowym.....31

Bruschetta kujawska.....32

Żur pho.....34

Pierogi dim sum na parze.....36

Województwo lubelskie

Koło Gospodyń Wiejskich „Magnolia” w Serocku.....38

Zupa ziemniaczana z zacierkami.....41

Pierogi z kaszą jaglaną i białym serem w dwóch odsłonach.....42

Cebularz pizza bianca.....45

Zupa forszmak miso lubelski.....47

Lubelskie golasy w sosie szalotkowym.....48

Województwo lubuskie

Koło Gospodyń Wiejskich „SpecBabki” w Murzynowie.....50

Zupa krem z kurek z zacierkami.....53

Trójkolorowe kopytka z kapustą zasmażaną.....54

Lubuski panini myśliwski.....57

Bulion grzybowy w stylu japońskim.....58

Dziczyzna bourguignon z pęczakiem.....60

Województwo łódzkie

Koło Gospodyń Wiejskich „Szadkowskie Koło Gospodyń i Gospodarzy”...62

Żur z białą kielbasą i jajkiem.....65

Kaszotto z pęczaku z warzywami i grzybami leśnymi.....67

Łódzki crostini z granolą słoninową.....68

Krem z zalewajki z popcornem gryczanym i oliwą szczypiorkową.....70

Kluski żelazne carbonara.....72

Województwo małopolskie

Koło Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich „Bukowiacy” w Buku.....74

Zupa krem z kukurydzy.....77

Pierogi z kaszą jęczmienną i grzybami.....79

Obwarzanek z pastami mezze.....80

Żur tajska.....82

Pierogi ruskie gratin.....84

Województwo mazowieckie

Koło Gospodyń Wiejskich w Nieporęcie „W Rumiankowym Ogrodzie”.....86

Zupa cytrynowa z krupką perłową.....89

Kluski gryczane z twarogiem.....91

Skandynawski open sandwich.....93

Krupnik tajska.....95

Gołąbkowe cannelloni.....96

Województwo opolskie

Koło Gospodyń Wiejskich w Hajdukach Nyskich 98

Siemieniotka z kaszą jęczmienną.....	101
Gołąbki z kaszą gryczaną i ziemniakami w sosie grzybowym.....	102
Kołacz à la french toast z pâté z gęsich wątróbek.....	104
Wodzionka gazpacho.....	107
Rolada śląska wellington z gnocchi śląskimi i sosem winnym.....	108

Województwo podkarpackie

Koło Gospodyń Wiejskich w Suchorzowie „Pazurki z Sercem” 110

Wiejski aksamit z pszenicy i czosnku.....	113
Kotlety z kaszy jęczmiennej w sosie borowikowym.....	114
Proziaki focaccia.....	117
Barszcz zabieleny z kaszą jęczmienną i quinoa.....	119
Pierogi z kaszanką zapiekane jak ravioli al forno.....	120

Województwo podlaskie

Koło Gospodyń Wiejskich „Kreatywne Czechowianki” w Czechowiznie 122

Zalewajka podlaska z kluseczkami.....	125
Prażuchy ziemniaczano-jęczmienne ze skwarkami i cebulą.....	127
Bliny po bretońsku z sosem maślano-cytrynowym.....	128
Grochówka z harissą i grzankami pszenno-orkiszowymi z kozim serem.....	130
Kartacze w sosie teriyaki z sezamem i szczypiorkiem.....	132

Województwo pomorskie

Koło Gospodyń Wiejskich w Trumiejkach..... 134

Zupa krem z chleba pszenno-żytniego z grzankami.....	137
Makaron pszenny z cukinią i boczkiem w kremowym sosie.....	139
Śledź kaszubski w tacos z tortilli pszenno-kukurydzianej.....	140
Kaszubski ramen żurowy.....	142
Azjatycki stir-fry z szarymi kluskami.....	144

Województwo śląskie

Koło Gospodyń Wiejskich „Lipowianki” z Cielętnik..... 146

Zupa z pęczakiem i soczewicą.....	148
Cukinia faszerowana kaszą jęczmienną i warzywami.....	149
Śląski bruschetta bar.....	150
Żur cappuccino.....	152
Burger z roladą śląską.....	154

Województwo świętokrzyskie

Koło Gospodyń Wiejskich w Jacentowie 156

Zupa krem z kaszy jaglanej z grzankami pszennymi.....	159
Zrazy wołowe z farszem z kaszy gryczanej.....	161
Podpłomyk ze smażonymi borowikami i boczkiem.....	162
Śródziemnomorska zalewajka z orzo i chorizo.....	165
Gołąbkowe arancini z pęczakiem.....	166

Województwo warmińsko-mazurskie

Koło Gospodyń Wiejskich Wymój..... 168

Krupnik z grzankami z chleba pszenno-żytniego.....	171
Pierogi z kaszą gryczaną i fetą w sosie z rydzów.....	172
Sielawa pâté w mini tartaletkach z mąki orkiszowej.....	175
Krupnik minestrone.....	177
Dzyndzałki w stylu ravioli w bulionie z chipsami z chleba żytniego.....	178

Województwo wielkopolskie

Koło Gospodyń Wiejskich w Porwitach 180

Krupnik z wkładką.....	183
Pyzy drożdżowe z sosem karmelowym.....	185
Sznea bread pudding.....	187
Ślepe ryby chowder.....	188
Bao z kaczką, marynowaną modrą kapustą i pyzowym crumble.....	191

Województwo zachodniopomorskie

Koło Gospodyń Wiejskich w Międzywodziu „Fregata”194

Żur rybny z pierogami z dorsza i chrzanową pianą196

Krokiety z kaszą gryczaną i boczkiem w sosie grzybowym.....198

Kołobrzeski śledź ceviche na pumperniku201

Bouillabaisse bałtycka z kluseczkami202

Sandacz w tempurze na risotcie z pęczaku204

Bądź świadomym konsumentem206

Podziękowanie od Braci Budnik.....210

Produkty zbożowe – tradycja i innowacja na talerzu

Szanowni Państwo, Drodzy Czytelnicy!

Produkty zbożowe – takie jak mąki, kasze, pieczywo czy makarony – od pokoleń stanowią podstawę codziennego jadłospisu. Są cenione nie tylko za swoją dostępność, sytość i wszechstronność w kuchni, ale także za wartości odżywcze – dostarczają energii, błonnika pokarmowego oraz cennych składników mineralnych. Bogactwo form, smaków i sposobów wykorzystania sprawia, że produkty zbożowe doskonale odnajdują się zarówno w prostych, domowych potrawach, jak i w bardziej wyszukanych daniach przygotowywanych na wyjątkowe okazje.

Aby odkryć i zebrać przepisy ukazujące pełnię możliwości produktów zbożowych, wyruszyliśmy w podróż po całej Polsce. Odwiedziliśmy kolejne regiony i województwa, by spotkać się z przedstawicielkami i przedstawicielami Kół Gospodyń Wiejskich. To właśnie one i oni podzielili się z nami tradycyjnymi recepturami, często przekazywanymi z pokolenia na pokolenie i głęboko zakorzenionymi w lokalnej kulturze kulinarnej. Równolegle zaprosiliśmy do współpracy szefów kuchni – Jakuba i Michała Budników, którzy z odwagą i kreatywnością sięgnęli po produkty zbożowe, nadając im nowoczesną formę i świeże znaczenie. W swoich propozycjach łączyli oni klasyczne składniki z nowymi technikami kulinarnymi, współczesnymi trendami oraz autorskimi pomysłami, pokazując, że zboża doskonale odnajdują się także w nowoczesnej kuchni.

W ten sposób powstała ta książka – łącząca sprawdzone receptury z nowoczesnym podejściem do gotowania. To propozycja dla tych, którzy chcą sięgnąć po znane smaki w nowej odsłonie i odkryć, jak produkty zbożowe odnajdują się we współczesnej kuchni. Jesteśmy przekonani, że zebrane w tej publikacji przepisy staną się dla Państwa źródłem inspiracji oraz zachętą do odkrywania bogactwa polskich produktów zbożowych. Niech ta książka będzie zaproszeniem do wspólnego gotowania, budowania kulinarnych wspomnień oraz odkrywania nowych smaków.

Po więcej inspiracji odsyłam na stronę internetową projektu:

www.daniazbozowe.pl

Zapraszam do lektury i wspólnego gotowania!

Agnieszka Łuczak

Wiceprezes Stowarzyszenia Innowatorów Wsi



Produkty zbożowe w codziennej diecie

|| ZIARNA ZBÓŻ – podstawa codziennej diety

Ziarna zbóż od wieków stanowią podstawę codziennego żywienia i są bazą wielu potraw obecnych na naszych stołach. Choć najczęściej spotykamy je w postaci pieczywa, kasz, płatków czy makaronów, wszystko zaczyna się od ziarna, które kryje w sobie zarówno wartość odżywczą, jak i ogromny potencjał kulinarny.

Każde zboże wyróżnia się unikalnymi właściwościami i znajduje różnorodne zastosowanie w kuchni. W tej książce przyjrzymy się im bliżej, aby poznać ich zalety oraz oryginalne możliwości wykorzystania w codziennym gotowaniu.



Pszenica



Kukurydza



Żyto



Owies



Jęczmień

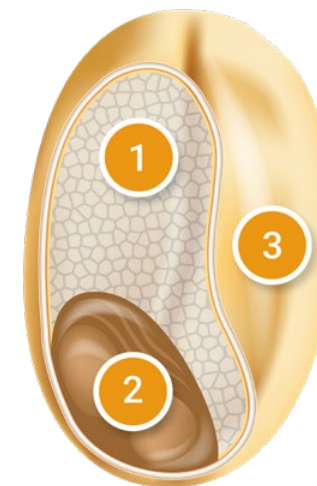


Gryka

|| Z czego składa się ziarno zbóż?

Ziarno zbóż zbudowane jest z trzech podstawowych części, z których każda pełni inną funkcję i wyróżnia się odmienną wartością odżywczą.

1. **Bielmo** to największa część ziarna zbóż, stanowiąca około 70-80% jego masy. Zawiera przede wszystkim węglowodany w postaci skrobi oraz białko roślinne, a także niewielkie ilości składników mineralnych i witamin.
2. **Zarodek** to najmniejsza, ale jednocześnie najważniejsza część ziarna. Jest między innymi źródłem zdrowych tłuszczów, witaminy E, witamin z grupy B oraz składników mineralnych.
3. **Okrywa owocowo-nasienna (łuska)** to zewnętrzna część ziarna zbóż. Pełni przede wszystkim funkcję ochronną – zabezpiecza ziarno przed działaniem niekorzystnych czynników zewnętrznych. Jest najbogatszym źródłem błonnika pokarmowego.



|| Produkty pełnoziarniste a oczyszczone

Produktem zbożowym jest każdy produkt uzyskany z pszenicy, żyta, owsa, kukurydzy, jęczmienia, gryki lub innego ziarna zbóż. Produkty zbożowe różnią się stopniem przetworzenia, który bezpośrednio wpływa na ich wartość odżywczą. Dzieli się je na produkty otrzymywane z pełnego ziarna oraz produkty powstające z ziarna oczyszczonego (rafinowanego).

W produktach pełnoziarnistych wykorzystywane jest całe ziarno, dzięki czemu zachowany zostaje pełen zestaw jego naturalnych składników. Do tej grupy zalicza się m.in. otręby, płatki owsiane, pieczywo razowe, mąki razowe, kasze, takie jak gryczana czy jęczmienna, a także makarony pełnoziarniste.

W produktach z ziarna oczyszczonego wykorzystywane jest głównie bielmo. W trakcie obróbki technologicznej usuwane są zewnętrzne warstwy ziarna oraz zarodek, co nadaje produktom jaśniejszą barwę, delikatniejszą strukturę i pozwala na ich dłuższe przechowywanie. Do tej grupy należą m.in. mąka pszenna, białe pieczywo oraz makarony z mąki oczyszczonej.

|| Produkty zbożowe – od ziarna do gotowego produktu



Pszenica jest najbardziej uniwersalnym i najczęściej wykorzystywanym zbożem. W sklepach znajdziemy przede wszystkim mąkę pszenną w różnych typach, używaną do wypieku chleba, bułek, ciast i wyrobów cukierniczych. Z pszenicy produkowane są także kasze, takie jak kasza manna, kuskus oraz bulgur, a także makarony o różnych kształtach i grubościach. Popularne są również płatki pszenne oraz otręby pszenne, które stanowią dodatek do pieczywa i produktów śniadaniowych.



Żyto kojarzone jest przede wszystkim z tradycyjnym pieczywem. W sprzedaży dostępna jest mąka żytnia jasna i pełnoziarnista, wykorzystywana do wypieku chleba żytniego, często przygotowywanego na naturalnym zakwasie. Z żyta powstaje również zakwas na żur, otrzymywany w procesie naturalnej fermentacji mąki żytniej z wodą i przyprawami. W sklepach spotkamy również płatki żytnie oraz otręby żytnie, które stosowane są jako dodatek do jogurtów, musli i domowych wypieków.



Owies zajmuje ważne miejsce w kategorii produktów śniadaniowych. Najbardziej znanym produktem są płatki owsiane, dostępne w wersji górskiej, zwykłej oraz błyskawicznej. Oprócz nich w sklepach można znaleźć kaszę owsianą, mąkę owsianą oraz otręby owsiane. Coraz większą popularnością cieszą się także napoje owsiane, stanowiące roślinną alternatywę dla mleka.



Kukurydza dostarcza produktów o charakterystycznej barwie i smaku. Z jej ziaren powstaje kasza kukurydziana. W sprzedaży dostępna jest również mąka kukurydziana, stosowana do wypieków, zagęszczania potraw oraz panierowania. Do popularnych produktów należą także płatki kukurydziane.



Jęczmień jest zbożem, z którego powstają głównie kasze. W sklepach najczęściej spotykamy kaszę jęczmienną perłową, kaszę jęczmienną łamaną oraz pęczak. Coraz częściej dostępne są także płatki jęczmienne oraz kawa zbożowa produkowana na bazie prażonego jęczmienia.



Gryka również zajmuje ważne miejsce na sklepowych półkach. Najbardziej znanym produktem jest kasza gryczana, występująca w wersji palonej i niepalonej. Oprócz kaszy dostępna jest mąka gryczana, wykorzystywana do naleśników, wypieków i makaronów bezglutenowych, a także płatki gryczane oraz makarony gryczane.

|| Produkty pełnoziarniste – bogactwo składników odżywczych

Produkty zbożowe są bardzo ważnym elementem codziennej diety, ponieważ dostarczają cennych składników odżywczych, takich jak błonnik pokarmowy, witaminy z grupy B (tiamina, ryboflawina, niacyna i kwas foliowy), witamina E oraz składniki mineralne (żelazo, magnez, cynk, fosfor czy selen), a zgodnie z Modelem Talerza Zdrowego Żywienia opracowanym przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH powinny zajmować około jednej czwartej codziennych posiłków, najlepiej w postaci produktów pełnoziarnistych.



Przyjrzyjmy się bliżej, jakie składniki odżywcze kryją produkty pełnoziarniste i w jaki sposób wspierają one prawidłowe funkcjonowanie organizmu:

Błonnik pokarmowy wspiera prawidłową pracę jelit, pomaga ograniczać wzdęcia i zaparcia, ułatwia wypróżnianie oraz sprzyja rozwojowi korzystnej mikroflory jelitowej. Dodatkowo zwiększa uczucie sytości, co wspomaga kontrolę masy ciała, a jego regularne spożycie pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru i cholesterolu we krwi.



Węglowodany złożone są ważnym źródłem energii niezbędnej do codziennego funkcjonowania organizmu. Dzięki swojej złożonej budowie są trawione wolniej niż cukry proste, co zapewnia stopniowe uwalnianie energii i długotrwałe uczucie sytości. Pomaga to ograniczyć podjadanie między posiłkami oraz sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Wolniejsze wchłanianie węglowodanów złożonych przyczynia się także do stabilizacji poziomu cukru we krwi, zapobiegając jego gwałtownym wahaniom.



Witamina E jest antyoksydantem, który chroni komórki przed uszkodzeniami spowodowanymi przez wolne rodniki. Dodatkowo wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego oraz ogranicza zlepianie się płytek krwi, zmniejszając ryzyko powstawania zakrzepów.



Witaminy z grupy B (tiamina, ryboflawina, niacyna i kwas foliowy) uczestniczą w przemianach energetycznych oraz są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.



Magnez odgrywa ważną rolę w budowie kości, wpływa na prawidłową kurczliwość mięśni oraz funkcjonowanie układu nerwowego. Odpowiada także za utrzymanie prawidłowego rytmu serca i pomaga regulować ciśnienie krwi.



Wapń jest podstawowym składnikiem budulcowym kości i zębów. Bierze udział w przewodnictwie impulsów nerwowych oraz w procesie kurczliwości mięśni. Jest także niezbędny do prawidłowego krzepnięcia krwi, pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi oraz wspiera pracę serca.



Cynk wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, odgrywa ważną rolę w pracy mózgu i układu nerwowego, a także wspomaga zdrowie układu rozrodczego. Ponadto wpływa na dobrą kondycję włosów, skóry i paznokci oraz jest kluczowy dla prawidłowego odczuwania zmysłów smaku i zapachu.



Selen chroni komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, wspomaga pracę układu odpornościowego oraz odgrywa istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy.



Potas reguluje gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu, pomaga utrzymać równowagę kwasowo-zasadową oraz wspiera przewodnictwo impulsów nerwowych i prawidłowe funkcjonowanie mięśni.



Fosfor uczestniczy w mineralizacji kości i zębów, bierze udział w przewodnictwie impulsów nerwowych oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowej równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Jest również niezbędny do budowy tkanek miękkich i błon komórkowych oraz wchodzi w skład kwasów nukleinowych.



Żelazo odgrywa ważną rolę w dostarczaniu tlenu do narządów i mięśni, wspiera działanie układu odpornościowego w zwalczaniu bakterii i wirusów, wpływa na przemiany cholesterolu w organizmie oraz sprzyja detoksykacji szkodliwych substancji w wątrobie.








Województwo dolnośląskie
**W Krzyżowickim Kręgu
Koło Gospodyń Wiejskich**



Przepisy Koła Gospodyń Wiejskich

-  **Zupa:** Zupa kuconiacha
-  **Danie główne:** Pierogi drożdżowe z kaszą jęczmienną i wątróbką

Przepisy Jakuba i Michała Budników

-  **Przystawka:** Twarogowa tapenada na chlebie sudeckim
-  **Zupa:** Zupa piwna cheddar z preclami
-  **Danie główne:** Karkówka bourguignon z pampuchami



Zeskanuj kod QR i obejrzyj przepisy KGW



Zupa kuconiacha

Składniki na 6 porcji:

Zupa:

- 2 l wody
- 1/2 wiejskiej kury
- 1 marchewka
- 1 pietruszka – korzeń
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1/4 selera
- 6 ząbków czosnku
- 1 łyżeczka ziaren kminku
- 100 ml śmietanki 30%
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- sól i pieprz do smaku

Kluseczki lane:

- 150 g mąki pszennej
- 2 żółtka
- 1 całe jajko
- szczypta soli

Przygotowanie:

Kluseczki lane:

Do miski wbijamy jajko, dodajemy żółtka, mąkę pszenną oraz szczyptę soli. Całość dokładnie mieszamy do uzyskania gładkiej, lejącej konsystencji. Ciasto odstawiamy na około 30 minut, aby odpoczęło i nabrało elastyczności.

Zupa:

Do dużego garnka wlewamy wodę, dodajemy porcję wiejskiej kury oraz obrane warzywa: marchew, pietruszkę i seler. Gotujemy na bardzo małym ogniu przez około 1,5 godziny, regularnie zbierając szumowiny. Na około 30 minut przed końcem gotowania dodajemy natkę pietruszki.

Gotowy wywar precedzamy. Do klarownego, delikatnie gotującego się bulionu łyżką powoli wlewamy ciasto na kluseczki. Kluseczki są gotowe w momencie, gdy wypłyną na powierzchnię.

Cebulę kroimy w drobną kostkę. Na patelni rozgrzewamy masło i smażymy cebulę do zeszklenia, następnie dodajemy ją do zupy. W moździerzu ucieramy ziarna kminku razem z czosnkiem na pastę i dodajemy do bulionu.

Aby zagęścić zupę, do miseczki wlewamy około 1/2 szklanki zimnej wody, dodajemy mąkę pszenną i dokładnie roztrzepujemy trzepaczką, aby nie było grudek. Zaklepkę wlewamy do zupy, cały czas mieszając.

Na końcu dodajemy śmietankę, doprawiamy zupę solą i pieprzem do smaku i doprowadzamy do zagotowania.





Pierogi drożdżowe z kaszą jęczmienną i wątróbką



Składniki na 6 porcji:

Ciasto drożdżowe:

- 450 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 50 g świeżych drożdży
- 3 łyżki oleju
- 250 ml mleka 2,5%
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 250 ml oleju rzepakowego – do smażenia

Farsz:

- 200 g kaszy jęczmiennej
- 500 g wątróbki drobiowej
- 2 cebule
- 200 g pieczarek
- 4 łyżki oleju roślinnego
- sól i pieprz do smaku

Mus owocowy:

- 4 kwaśne jabłka
- 2 łyżki miodu wielokwiatowego

Do podania:

- kwaśna śmietana 18%
- konfitura z karmelizowanych porzeczek



Przygotowanie:

Farsz:

Kaszę jęczmienną gotujemy w osolonej wodzie do miękkości, następnie odcedzamy i studzimy. Na patelni rozgrzewamy część oleju i smażymy wątróbkę drobiową na średnim ogniu. Odstawiamy do wystudzenia, a następnie kroimy w drobną kostkę. Cebulę kroimy w drobną kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy cebulę do zeszklenia i lekkiego zarumienienia. Pieczarki kroimy w bardzo drobną kostkę i smażymy osobno, aż całkowicie odparuje nadmiar wody. W misce łączymy ugotowaną kaszę jęczmienną, pokrojoną wątróbkę, cebulę oraz pieczarki. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku i dokładnie mieszamy.

Ciasto drożdżowe:

Do miski wsypujemy mąkę pszenną, dodajemy rozkruszone drożdże, cukier, letnie mleko, jajko, olej oraz sól. Wyrabiamy ciasto do uzyskania gładkiej, elastycznej masy. Ciasto przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 30 minut, aż podwoi swoją objętość. Wyrośnięte ciasto rozwałkowujemy na grubość około 4 mm. Wykrawamy krążki, na środek nakładamy porcję farszu i dokładnie zlepimy brzegi. Na patelni rozgrzewamy olej, pierogi smażymy partiami na złoty kolor z obu stron. Usmażone pierogi przekładamy na ręcznik papierowy, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

Mus owocowy:

Jabłka obieramy, usuwamy gniazda nasienne i kroimy na mniejsze kawałki. Przekładamy je do rondelka, dodajemy miód i prażymy na małym ogniu, aż jabłka się rozpadną i powstanie gęsty mus.

Podanie:

Na talerzu rozkładamy porcję musu jabłkowego, na nim układamy pierogi drożdżowe z farszem z kaszy jęczmiennej i wątróbki. Całość dekorujemy kleksem kwaśnej śmietany oraz konfiturą z karmelizowanych porzeczek.





Twarogowa tapenada na chlebie sudeckim



Składniki na 4 porcje:

- 8 kromek chleba pszenno-żytniego typu sudeckiego
- 200 g twarogu półtłustego
- 80 g serka śmietankowego (kanapkowego)
- 50 g czarnych oliwek bez pestek
- 20 g zielonych oliwek bez pestek
- 15 g kaparów
- 1 mały ząbek czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- kilka listków natki pietruszki lub bazylii do dekoracji



Przygotowanie:

Oliwki odsączamy z zalewy. Kapary również odsączamy, a w razie potrzeby krótko przepłukujemy zimną wodą, aby zmniejszyć ich słoność. Czosnek obieramy.

Przygotowanie tapenady:

Do wysokiego naczynia blendera przekładamy twaróg, serek śmietankowy, oba rodzaje oliwek, kapary, czosnek, sok z cytryny oraz oliwę. Całość miksujemy blenderem ręcznym na jednolitą, kremową pastę, pozostawiając – jeśli chcemy – delikatnie wyczuwalną strukturę oliwek. Tapenadę doprawiamy świeżo mielonym pieprzem oraz, w razie potrzeby, niewielką ilością soli.

Przygotowanie pieczywa i podanie:

Kromki pszenno-żytniego chleba sudeckiego podajemy na miękko lub lekko rumienimy na suchej patelni bądź w piekarniku. Opcjonalnie, jeszcze ciepłe pieczywo delikatnie skrapiamy oliwą.

Na każdej kromce rozsmarowujemy obfitą porcję twarogowej tapenady. Kanapki dekorujemy listkami natki pietruszki lub bazylii i podajemy bezpośrednio po przygotowaniu.





|| Zupa piwna cheddar z preclami

Składniki na 4 porcje:

Zupa:

- 500 ml jasnego piwa (lager lub pszeniczne)
- 500 ml bulionu drobiowego lub warzywnego
- 250 ml mleka
- 150 ml śmietanki 30%
- 200 g sera cheddar (twardy, wyrazisty)
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 mała cebula (ok. 60 g)
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka musztardy (np. dijon)
- 1/4 łyżeczki słodkiej papryki
- szczypta pieprzu cayenne lub chili
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Do podania:

- 2 małe precle pszenne – mogą być gotowe lub domowe
- 1 łyżka masła – do posmarowania i podpieczenia

Przygotowanie:

Ser cheddar ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Cebulę oraz czosnek drobno siekamy. W garnku rozpuszczamy 2 łyżki masła, następnie dodajemy cebulę i smażymy na średnim ogniu przez około 3-4 minuty, aż stanie się szklista. Dodajemy czosnek i smażymy krótko, jedynie do uwolnienia aromatu. Wsypujemy mąkę pszenną i dokładnie mieszamy, przygotowując jasną zasmażkę. Smażymy ją przez około 1-2 minuty. Stopniowo wlewamy piwo oraz bulion, cały czas energicznie mieszając trzepaczką, aby zupa pozostała gładka i bez grudek. Następnie dodajemy mleko. Całość doprowadzamy do lekkiego wrzenia, po czym gotujemy na małym ogniu przez około 10 minut, aby alkohol z piwa częściowo odparował. Wlewamy śmietankę, dodajemy musztardę, słodką paprykę oraz opcjonalnie szczyptę cayenne lub chili. Gotujemy jeszcze 2-3 minuty na bardzo małym ogniu, nie doprowadzając do intensywnego wrzenia. Zmniejszamy ogień do minimum i stopniowo dodajemy starty cheddar, cały czas mieszając, aż ser całkowicie się rozpuści, a zupa uzyska jednolitą, kremową konsystencję. Doprawiamy solą oraz świeżo mielonym pieprzem do smaku.

Preclę pszenne kroimy w kawałki lub plastry, smarujemy masłem i podpiekamy w piekarniku nagrzanym do 190°C przez około 5-7 minut, aż staną się lekko chrupiące na brzegach. Zupę nalewamy do misek i podajemy z ciepłymi preclami ułożonymi na wierzchu lub serwowanymi osobno, do zanurzania w zupie.



Karkówka bourguignon z pampuchami

Składniki na 4 porcje:

Karkówka bourguignon:

- 800 g karkówki wieprzowej bez kości
- 2 łyżki mąki pszennej do obtoczenia mięsa
- 2 łyżki oleju
- 100 g boczków wędzonego w kostce
- 2 marchewki (ok. 150 g)
- 1 duża cebula (ok. 100 g)
- 2 ząbki czosnku
- 200 g boczniaków
- 400 ml czerwonego, wytrawnego wina
- 200 ml bulionu (wołowego lub warzywnego)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 liść laurowy
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (lub kilka gałązek świeżego)
- 1/2 łyżeczki rozmarynu (suszonego lub świeżego, posiekanego)
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Pampuchy (kluski pszenne na parze):

- 300 g mąki pszennej
- 15 g świeżych drożdży lub 5 g suchych
- 180 ml ciepłego mleka
- 1 jajko (M)
- 1 łyżka cukru
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 łyżki oleju



Przygotowanie:

Karkówka bourguignon:

Marchew obieramy i kroimy w plastry. Cebulę i czosnek drobno siekamy. Boczek kroimy w drobną kostkę. Boczniaki kroimy w paski (zamiast boczniaków możemy użyć innych grzybów łagodnych w smaku, np. pieczarek). Karkówkę kroimy w większą kostkę (ok. 3 x 3 cm), oprószamy mąką pszenną i strząsamy jej nadmiar.

W dużym garnku lub głębokiej patelni podsmażamy boczek, aż wytopi się tłuszcz i kawałki lekko się zrumienią. Wyjmujemy boczek łyżką cedzakową, pozostawiając tłuszcz w garnku. Na tym samym tłuszczu (w razie potrzeby dodajemy olej) obsmażamy karkówkę partiami na mocnym ogniu, aż mięso będzie dobrze zrumienione. Każdą partię odkładamy na talerz. Do garnka dodajemy cebulę i marchew, smażymy 4-5 minut, aż cebula się zeszkli. Dodajemy czosnek i boczniaki, smażymy kolejne 3-4 minuty. Następnie do garnka przekładamy karkówkę i boczek. Dodajemy koncentrat pomidorowy i smażymy 1-2 minuty, mieszając. Wlewamy czerwone wino i gotujemy 2-3 minuty, aby częściowo odparował alkohol. Następnie dodajemy bulion, liść laurowy, tymianek i rozmaryn. Doprawiamy solą i pieprzem.

Zmniejszamy ogień, przykrywamy garnek i dusimy na małym ogniu przez około 1,5-2 godziny, aż mięso będzie bardzo miękkie. W razie potrzeby dolewamy odrobinę wody lub bulionu. Pod koniec próbujemy i doprawiamy ostatecznie do smaku.

Pampuchy (kluski na parze):

Zaczynamy od przygotowania zaczynu drożdżowego. Ciepłe (nie gorące) mleko krowie lub owsiane wlewamy do miski, dodajemy drożdże, cukier oraz 2 łyżki mąki pszennej. Całość dokładnie mieszamy i odstawiamy na 10-15 minut, aż zaczyn się spieni.

Do dużej miski wysypujemy pozostałą mąkę i sól. Dodajemy zaczyn, jajko oraz olej. Wyrabiamy gładkie, elastyczne ciasto przez około 8-10 minut. W razie potrzeby korygujemy konsystencję niewielką ilością mąki lub mleka. Formujemy kulę, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na 45-60 minut, aż ciasto podwoi objętość.

Następnie przekładamy je na lekko oprószony mąką blat, dzielimy na 8 równych części i z każdej formujemy kulkę, lekko ją spłaszczając. Odstawiamy na kolejne 10-15 minut do krótkiego ponownego wyrastania.

W garnku zagotowujemy wodę, po czym zmniejszamy ogień, tak aby woda delikatnie parowała i nie dotykała dna sitka lub wkładu do gotowania na parze. Na sitku układamy pampuchy, zachowując między nimi odstęp, ponieważ w trakcie gotowania zwiększą swoją objętość. Garnek szczelnie przykrywamy pokrywką i gotujemy pampuchy na parze przez około 10-12 minut. W czasie gotowania nie podnosimy pokrywkę, aby nie dopuścić do nagłej utraty pary.

Podanie:

Na talerz wykładamy 1-2 pampuchy drożdżowe z mąki pszennej. Obok lub częściowo na nich układamy porcję karkówki bourguignon z sosem. Całość można posypać posiekaną natką pietruszki i podawać od razu.










Województwo kujawsko-pomorskie
Koło Gospodyń Wiejskich w Brudzawkach
„Radosne Gospodynie”



Przepisy Koła Gospodyń Wiejskich

-  **Zupa:** Czernina kujawska z kluskami lanymi
-  **Danie główne:** Makaron pszenny z polędwiczką wieprzową w sosie pieczarkowym

Przepisy Jakuba i Michała Budników

-  **Przystawka:** Bruschetta kujawska
-  **Zupa:** Żur pho
-  **Danie główne:** Pierogi dim sum na parze



Zeskanuj kod QR i obejrzyj przepisy KGW



Czernina kujawska z kluskami lanymi

Składniki na 4 porcje:

Zupa:

- 1 kg porcji rosołowej z kaczki
- 1,5 l wody
- 1 marchewka
- 1 pietruszka – korzeń
- 1 seler
- 1 por – biała część
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 10 ziaren pieprzu czarnego
- 200 ml świeżej krwi kaczek
- 1 łyżka octu
- sól do smaku
- 6 suszonych śliwek
- 1 łyżka rodzynek
- 1 łyżka suszonej żurawiny

Kluseczki lane:

- 1 jajko
- 1/2 szklanki mleka lub wody
- 1 szklanka mąki pszennej (typ 450-500)
- szczypta soli

Przygotowanie:

Zupa:

Do garnka wlewamy wodę i wkładamy porcje kaczki. Dodajemy obraną marchewkę, pietruszkę, seler i por. Wrzucamy liście laurowe, ziele angielskie oraz pieprz. Gotujemy na bardzo małym ogniu przez około 2 godziny, w międzyczasie regularnie zbierając pojawiające się na powierzchni szumowiny. Pod koniec doprawiamy solą do smaku. Gotowy wywar przecedzamy. Mięso oddzielamy od kości i kroimy na mniejsze kawałki. Marchewkę kroimy w słupki. Krew kaczki wlewamy do miski, dodajemy mąkę pszenną, ocet, wodę oraz sól i dokładnie mieszamy, aby powstała gładka, jednolita masa bez grudek. Następnie, cały czas mieszając, dolewamy 1-2 chochle gorącego (ale nie wrzącego) bulionu, hartując krew, aby się nie ścięła. Tak przygotowaną mieszankę wlewamy cienkim strumieniem przez sitko do gorącego bulionu. Zupa nie powinna już mocno wrzeć, aby krew się nie ścięła. Dodajemy suszone śliwki, rodzyнки i żurawinę. Podgrzewamy jeszcze przez około 2 minuty na małym ogniu.

Kluski lane:

Do miski wbijamy jajko, dodajemy mleko lub wodę, mąkę pszenną i sól. Mieszamy na gładkie, dość lejące ciasto i odstawiamy na kilka minut. W osobnym garnku zagotowujemy osoloną wodę. Do lekko wrzącej wody cienkim strumieniem wlewamy ciasto, tworząc nieregularne kluski. Gotujemy 2-3 minuty od momentu wypłynięcia, następnie wyjmujemy łyżką cedzakową.

Podanie:

Na talerze wykładamy porcję klusek lanych i kawałki mięsa z kaczki z marchewką. Zalewamy gorącą czerniną i od razu podajemy.





Makaron pszenny z polędwiczką wieprzową w sosie pieczarkowym

Składniki na 4 porcje:

Makaron pszenny:

- 500 g mąki pszennej (typ 450 lub 500)
- 2 jajka
- 4 żółtka
- 2 łyżki oleju
- szczypta soli

Sos pieczarkowy z polędwiczką:

- 500 g polędwiczki wieprzowej
- 400 g pieczarek
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 300 ml śmietanki 30%
- 3 łyżki oliwy
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- sól i pieprz do smaku
- natka pietruszki – do posypania

Przygotowanie:

Makaron pszenny:

Do miski wsypujemy mąkę pszenną, dodajemy sól i olej. Wbijamy jajka oraz dodajemy żółtka. Całość mieszamy i wyrabiamy na gładkie, elastyczne ciasto. Przykrywamy i odstawiamy na około 20 minut, aby odpoczęło. Ciasto dzielimy na 2-3 części. Każdą porcję cienko rozwałkowujemy. Rozwałkowane placki delikatnie oprószamy mąką, kroimy wzdłuż na szersze paski, następnie układamy je jeden na drugim i kroimy nożem w krótkie wstążki – powstaje makaron typu tagliatelle. W dużym garnku zagotowujemy osoloną wodę. Makaron wrzucamy do wrzątku i gotujemy przez około 3 minuty. Odczujemy łyżką cedzakową.

Sos pieczarkowy z polędwiczką:

Polędwiczkę wieprzową kroimy w cienkie paski lub medaliony. Doprawiamy solą i pieprzem. Na dużej patelni rozgrzewamy oliwę i smażymy mięso krótko na dużym ogniu (około 2-3 minuty z każdej strony), aż się lekko zrumieni. Zdejmujemy z patelni i odkładamy. Na tej samej patelni smażymy pieczarki pokrojone w plasterki oraz cebulę pokrojoną w piórka, aż odparuje nadmiar wody i warzywa lekko się zrumienią. Dodajemy drobno posiekany czosnek i smażymy około 30 sekund, do uwolnienia aromatu. Dodajemy tymianek, doprawiamy solą i pieprzem do smaku, następnie wlewamy śmietankę. Gotujemy 2-3 minuty, aż sos lekko zgęstnieje. Na koniec dodajemy podsmażoną polędwiczkę i całość delikatnie podgrzewamy.

Podanie:

Na talerzach układamy porcję świeżego makaronu, polewamy sosem pieczarkowym z polędwiczką i posypujemy drobno posiekaną natką pietruszki.





Bruschetta kujawska



Składniki na 4 porcje:

Opiekany chleb pszenno-żytni:

- 8 kromek chleba pszenno-żytniego (razowego lub wiejskiego)
- 1 łyżka oliwy lub oleju rzepakowego – opcjonalnie, do posmarowania

Confit z boczku:

- 200 g boczku surowego, najlepiej w jednym kawałku
- 1 mała cebula (ok. 60 g)
- 1 ząbek czosnku
- 1 mały liść laurowy
- 1/2 łyżeczki majeranku
- szczypta soli
- szczypta świeżo mielonego pieprzu

Salsa z ogórka kiszzonego i pomidora:

- 2 średnie ogórki kiszzone (ok. 120 g)
- 2 średnie pomidory (ok. 200 g)
- 1 mała czerwona cebula (ok. 50-60 g)
- 1 łyżka drobno posiekanego koperku
- 1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka soku z cytryny lub octu jabłkowego
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku



Przygotowanie:

Confit z boczku:

Boczek kroimy w drobną kostkę. Cebulę obieramy i drobno siekamy, czosnek również drobno siekamy lub przeciskamy przez praskę.

Boczek przekładamy na zimną patelnię, którą ustawiamy na bardzo małym ogniu. Powoli wytapiamy tłuszcz, od czasu do czasu mieszając, aż boczek zacznie się delikatnie rumienić. Dodajemy cebulę, czosnek, liść laurowy oraz majeranek. Całość doprawiamy szczyptą soli i świeżo mielonego pieprzu. Zmniejszamy ogień do minimum i dusimy bardzo powoli przez około 15-20 minut, aż cebula całkowicie zmięknie, a tłuszcz stanie się klarowny i aromatyczny.

Zdejmujemy patelnię z ognia, usuwamy liść laurowy i pozostawiamy confit do lekkiego przestudzenia. Masa powinna mieć konsystencję miękkiego smalcu z wyraźnymi kawałkami boczku i cebuli.

Salsa z ogórka i pomidora:

Ogórki kiszzone kroimy w drobną kostkę. Pomidory pozbawiamy twardych gniazd nasennych (opcjonalnie odsączamy nadmiar soku), a następnie również kroimy w drobną kostkę. Czerwoną cebulę drobno siekamy.

W misce łączymy ogórki, pomidory i cebulę. Dodajemy posiekany koperek, natkę pietruszki, oliwę oraz sok z cytryny lub ocet jabłkowy. Doprawiamy do smaku solą (ostrożnie, ze względu na kiszzone ogórki) i świeżo mielonym pieprzem. Delikatnie mieszamy i odstawiamy na kilka minut, aby smaki się połączyły.

Opiekany chleb pszenno-żytni:

Kromki chleba, jeśli chcemy, cienko smarujemy oliwą. Opiekamy je na suchej patelni grillowej lub w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 5-7 minut, aż będą chrupiące z wierzchu, a w środku lekko miękkie.

Podanie:

Na każdą ciepłą kromkę chleba nakładamy ciekłą warstwę confitu z boczku. Na wierzchu układamy porcję salsy z ogórka kiszzonego i pomidora. Podajemy od razu – najlepiej, gdy chleb jest jeszcze ciepły, a salsa świeża i soczysta.





|| Żur pho



Składniki na 4 porcje:

Bulion:

- 1,5 l wody
- 250 ml żytniego zakwasu na żur
- 400 g kości wieprzowych lub żeberk (mogą być lekko wędzone)
- 1 marchewka (ok. 80 g)
- 1 pietruszka – korzeń (ok. 60 g)
- 1 mały kawałek selera (ok. 50 g)
- 1 cebula (ok. 80 g)
- 3 ząbki czosnku
- 10 g świeżego imbiru
- 2 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 5-6 ziaren pieprzu
- 2 gwiazdki anyżu
- 4 goździki
- 1 mały kawałek laski cynamonu (ok. 3 cm)
- 1-2 łyżki sosu sojowego
- sól do smaku

Marynata do mięsa:

- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka oleju roślinnego
- 1 ząbek czosnku
- szczypta pieprzu

Dodatki:

- 250 g makaronu pszennego (ramen, udon lub zwykłe długie nitki)
- 300 g schabu lub polędwiczki wieprzowej bez kości
- 2-3 dymki (szczypior)
- 1 limonka
- mały pęczek świeżej kolendry (opcjonalnie)
- cienkie plasterki świeżej papryczki chili (opcjonalnie)



Przygotowanie:

Marynowanie mięsa:

W miseczce mieszamy sos sojowy, olej oraz czosnek starty na drobnej tarce lub przeciśnięty przez praskę, a następnie dodajemy szczyptę pieprzu. Mięso kroimy w bardzo cienkie plasterki, dokładnie mieszamy z marynatą i odstawiamy na minimum 15 minut.

Bulion:

Marchew, pietruszkę i seler obieramy i kroimy na duże kawałki. Cebulę przekrawamy na pół, opcjonalnie możemy ją lekko przypalić na suchej patelni, aby pogłębić smak bulionu. Czosnek i imbir delikatnie rozgniatamy płaską stroną noża.

Do dużego garnka wkładamy kości lub żeberka, warzywa, cebulę, czosnek, imbir oraz wszystkie przyprawy: liście laurowe, ziele angielskie, pieprz, anyż, goździki i cynamon. Całość zalewamy 1,5 l zimnej wody. Doprowadzamy do wrzenia, zbieramy szumowiny, następnie zmniejszamy ogień i gotujemy na bardzo małym ogniu przez około 1,5 godziny.

Gotowy bulion przecedzamy do czystego garnka. Wlewamy żytni zakwas na żur – zaczynając od około 200 ml. Po spróbowaniu ewentualnie dodajemy resztę, regulując kwasowość. Dodajemy sos sojowy i gotujemy jeszcze 10 minut na małym ogniu. W razie potrzeby doprawiamy solą, pamiętając, że sos sojowy wnosi już słoność.

Bulion doprowadzamy do delikatnego wrzenia. Partiami wkładamy zamarynowane plastry mięsa i gotujemy 2-3 minuty, aż zmienią kolor i będą miękkie. Nie przedłużamy gotowania, aby mięso pozostało soczyste.

Dodatki:

Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją producenta, najlepiej al dente. Odcedzamy i krótko przepłukujemy zimną wodą, aby się nie sklejał. Odstawiamy. Dymkę kroimy w cienkie plasterki, kolendrę drobno siekamy. Limonkę dzielimy na ćwiartki.

Podanie:

Do misek rozkładamy porcje makaronu, na wierzchu układamy ugotowane plastry mięsa i całość zalewamy gorącym bulionem żurowym. Posypujemy dymką, kolendrą oraz opcjonalnie chili. Podajemy od razu, z ćwiartką limonki do skropienia tuż przed jedzeniem.





|| Pierogi dim sum na parze



Składniki na 4 porcje:

Farsz z kaszy gryczanej i sera:

- 150 g kaszy gryczanej (suchej)
- 250 g twarogu półtłustego
- 1 średnia cebula (ok. 80 g)
- 2 łyżki masła lub oleju
- 1/2 łyżeczki suszonego majeranku
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Ciasto pierogowe:

- 300 g mąki pszennej
- ok. 160 ml ciepłej wody
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżka oleju

Dip sojowo-miodowy:

- 4 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka soku z cytryny lub octu ryżowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego (opcjonalnie)
- 1 ząbek czosnku
- szczypta płatków chili lub pieprzu (opcjonalnie)
- 2-3 łyżki wody



Przygotowanie:

Farsz:

Kaszę gryczaną dokładnie płuczemy na sicie pod zimną wodą, następnie gotujemy w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu (najczęściej w proporcji 2 : 1 – woda do kaszy) przez około 15-20 minut. Odcedzamy i odstawiamy do przestudzenia. Cebulę drobno siekamy. Na patelni rozgrzewamy masło lub olej, dodajemy cebulę i smażymy na małym ogniu przez około 5-7 minut, aż stanie się szklista i lekko złota. Zdejmujemy z ognia i pozostawiamy do przestudzenia.

Do miski przekładamy przestudzoną kaszę, twaróg oraz podsmażoną cebulę. Dodajemy majeranek, sól i pieprz. Całość dokładnie rozgniatamy widelcem lub dłonią, aż powstanie zwarte, lecz miękkie nadzienie. Farsz próbujemy i w razie potrzeby doprawiamy.

Ciasto na pierogi:

Do miski wsypujemy mąkę pszenną i sól. Dodajemy olej, a następnie stopniowo wlewamy ciepłą wodę, mieszając. Zagniatamy przez około 5-7 minut, aż uzyskamy gładkie, elastyczne ciasto. W razie potrzeby korygujemy konsystencję: dosypujemy odrobinę mąki lub dodajemy kilka kropel wody. Z ciasta formujemy kulę, przykrywamy ściereczką lub owijamy folią i odstawiamy na 20-30 minut w temperaturze pokojowej.

Po odpoczynku ciasto dzielimy na 2-3 części. Każdą rozwałkowujemy cienko (około 2 mm) na lekko oprószonej mąką stolnicy. Wykrawamy kółka o średnicy około 7 cm. Na środek każdego kółka nakładamy porcję farszu, składamy na pół i dokładnie zlepiamy brzegi, formując pierogi.

Gotowanie na parze:

Koszyk bambusowy wykładamy papierem do pieczenia z nacięciami lub liśćmi kapusty albo sałaty, aby pierogi nie przywierały. W szerokim garnku zagotowujemy wodę. Na garnku ustawiamy koszyk tak, aby jego dno nie dotykało powierzchni wody. Zamiast koszyka bambusowego możemy użyć metalowego wkładu lub sita do gotowania na parze. Pierogi układamy w jednej warstwie, zachowując odstępy. Gotujemy na parze przez około 8-10 minut, aż ciasto stanie się miękkie i lekko półprzezroczyste. Gotujemy partiami, w razie potrzeby uzupełniając wodę w garnku.

Dip sojowo-miodowy:

W miseczce łączymy sos sojowy, miód, sok z cytryny lub ocet ryżowy, olej sezamowy, czosnek starty lub przeciśnięty oraz opcjonalnie chili. Jeśli dip jest zbyt intensywny, rozcieńczamy go 2-3 łyżkami wody.

Podanie:

Pierogi podajemy gorące, bezpośrednio po ugotowaniu na parze. Opcjonalnie posypujemy je sezamem lub drobno posiekanym szczypiorkiem. Serwujemy z dipem sojowo-miodowym do maczania.










Województwo lubelskie
**Koło Gospodyń Wiejskich „Magnolia”
w Serocku**



Przepisy Koła Gospodyń Wiejskich

-  **Zupa:** Zupa ziemniaczana z zacierkami
-  **Danie główne:** Pierogi z kaszą jaglaną i białym serem w dwóch odstonach

Przepisy Jakuba i Michała Budników

-  **Przystawka:** Cebularz pizza bianca
-  **Zupa:** Zupa forszmak miso lubelski
-  **Danie główne:** Lubelskie golasy w sosie szalotkowym



Zeskanuj kod QR i obejrzyj przepisy KGW



Zupa ziemniaczana z zacierkami

Składniki na 6 porcji:

Ciasto na zacierki:

- 300 g mąki pszennej
- 100 ml wody

Zupa:

- 2 l wody
- 1 kg ziemniaków
- 300 g boczku wędzonego, nieparzonego
- 2 cebule
- 1 łyżeczka kurkumy
- sól i pieprz do smaku
- kilka gałązek kolendry

Przygotowanie:

Ciasto na zacierki:

Do miski wsypujemy mąkę. Stopniowo dolewamy wodę, mieszając, aż powstanie zwarte ciasto. Krótco je zagniatamy i formujemy w plackę o grubości około 0,5 cm. Odstawiamy na czas przygotowania zupy.

Zupa:

Ziemniaki obieramy i kroimy w większą kostkę. Cebulę drobno siekamy, a boczek kroimy w niewielką kostkę.

Na zimnej patelni układamy boczek i powoli go wytapiamy. Gdy boczek się zrumieni i odda tłuszcz, dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia.

Do dużego garnka wlewamy wodę, dodajemy ziemniaki i gotujemy do miękkości. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Gdy ziemniaki będą miękkie, do zupy dodajemy zacierki – urywając palcami niewielkie kawałki ciasta bezpośrednio do garnka lub tnąc ciasto nożyczkami. Następnie dodajemy podsmażony boczek z cebulą. Zupę doprawiamy kurkumą, w razie potrzeby solą i pieprzem, dodajemy posiekaną kolendrę i gotujemy jeszcze przez około 5-7 minut, aż zacierki będą miękkie.





Pierogi z kaszą jaglaną i białym serem w dwóch odsłonach



Składniki na 10 porcji:

Ciasto:

- 1 kg mąki pszennej (typ 450)
- 250 ml mleka owsianego lub krowiego
- 250 ml wody
- 50 g masła
- 1 łyżeczka soli
- szczypta suchych drożdży

Farsz wytrawny:

- 130 g kaszy jaglanej
- 500 ml wody
- 350 g białego chudego sera
- 300 g boczku wędzonego
- 2 cebule
- 2 łyżki smalcu
- 1 mały pęczek natki pietruszki
- sól i pieprz do smaku

Farsz słodki:

- 130 g kaszy jaglanej
- 500 ml wody
- 350 g białego chudego sera
- 2 łyżki cukru
- 2 łyżki cukru waniliowego
- kilka gałązek świeżej mięty



Przygotowanie:

Podstawa farszu:

Kaszę jaglaną kilkakrotnie przelewamy wrzącą wodą, a następnie zimną, aby pozbyć się goryczki. Następnie wsypujemy ją do osolonej, wrzącej wody i gotujemy na małym ogniu do całkowitego wchłonięcia płynu, nie mieszając. Garnek zdejmujemy z ognia i pozostawiamy kaszę pod przykryciem na 15-20 minut.

Farsz wytrawny:

Boczek i cebulę drobno kroimy. Na zimnej patelni układamy boczek razem ze smalcem i powoli wytapiamy. Gdy boczek się zarumieni, dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia. Połowę ugotowanej kaszy jaglanej przekładamy do miski, dodajemy pokruszony twaróg, boczek z cebulą oraz posiekaną natkę pietruszki. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku i delikatnie mieszamy do połączenia składników.

Farsz słodki:

Drugą połowę kaszy jaglanej przekładamy do osobnej miski. Dodajemy pokruszony twaróg, cukier, cukier waniliowy oraz posiekane liście mięty. Mieszamy do uzyskania jednolitej masy.

Ciasto:

Wodę i mleko zagotowujemy. Na stolnicę lub do dużej miski wsypujemy mąkę, dodajemy sól i masło. Stopniowo wlewamy gorące mleko i wodę, mieszając. Pod koniec dodajemy drożdże i wyrabiamy ciasto do uzyskania miękkiej, elastycznej masy. Ciasto przykrywamy ściereczką lub owijamy folią spożywczą i odstawiamy na około 30 minut, aby odpoczęło. Ciasto rozwałkujemy cienko, wykrawamy krążki. Na każdy nakładamy farsz (wytrawny lub słodki) i dokładnie zlepiamy brzegi. Pierogi gotujemy partiami w osolonej wodzie przez około 2-3 minuty od momentu wypłynięcia. Pierogi wytrawne i słodkie gotujemy w oddzielnych garnkach.

Podanie:

Pierogi wytrawne podajemy z podsmażonym boczkiem i cebulą. Pierogi na słodko podajemy z kwaśną śmietaną 18%.





|| Cebularz pizza bianca

📖 Składniki na 4 porcje:

- 300 g mąki pszennej (typ 550)
- 180 ml ciepłej wody
- 7 g suchych drożdży lub 20 g świeżych
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 3 średnie cebule (ok. 400 g)
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka maku
- 1/3 łyżeczki soli
- 200 g ricotty
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- 1-2 gałązki świeżego rozmarynu lub 1 łyżeczka suszonego
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

👨‍🍳 Przygotowanie:

Ciepłą wodę łączymy z cukrem i drożdżami, mieszamy i odstawiamy na 5-10 minut, aż zacznie się pienić (w przypadku drożdży suchych etap ten nie jest konieczny, ale poprawia aktywność zaczynu). Do miski wsypujemy mąkę pszenną i sól. Wlewamy zaczyn drożdżowy oraz olej. Zagniatamy przez około 7-10 minut, aż uzyskamy gładkie, elastyczne ciasto. Formujemy kulę, przykrywamy ściereczką i odstawiamy na około 60 minut do wyrośnięcia.

Cebule obieramy i kroimy w cienkie piórka. Na patelni rozgrzewamy olej, dodajemy cebulę, sól i pieprz. Smażymy na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż cebula zmięknie i lekko się zrumieni. Pod koniec dodajemy mak, dokładnie mieszamy i odstawiamy do przestudzenia.

Piekarnik nagrzewamy do 220°C (górną dolną). Blachę wykładamy papierem do pieczenia. Wyrośnięte ciasto delikatnie rozciągamy lub rozwałkowujemy na placek o średnicy około 30 cm. Na powierzchni równomiernie rozkładamy cebulę z makiem. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy przez około 10-12 minut, aż brzegi będą lekko zrumienione.

Ricottę mieszamy z 1 łyżką oliwy, szczyptą soli i pieprzu. Wyjmujemy cebularz z piekarnika i nakładamy ricottę niewielkimi porcjami na wierzch. Posypujemy posiekanym rozmarynem i skrapiamy pozostałą oliwą. Wstawiamy ponownie do piekarnika na około 5-7 minut, aż ricotta lekko się zetnie, a wierzch nabierze koloru.

Cebularz kroimy na porcje jak pizzę i podajemy bezpośrednio po upieczeniu.





|| Zupa forszmak miso lubelski

📋 Składniki na 4 porcje:

Zupa:

- 250 g mięsa wieprzowego (np. łopatka)
- 150 g kielbasy (opcjonalnie, w stylu forszmaku)
- 1 duża cebula (ok. 100 g)
- 2 ogórki kiszzone (ok. 120 g)
- 1 czerwona papryka (ok. 130 g)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 800 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
- 2 łyżki oleju
- 1-2 łyżki jasnej pasty miso
- 1 liść laurowy
- 1/2 łyżeczki majeranku
- sól i pieprz do smaku

Pozostałe składniki:

- 200 g makaronu gryczanego soba
- 4 łyżki posiekanego szczypiorku
- 1-2 łyżeczki sosu sojowego (opcjonalnie)

👨‍🍳 Przygotowanie:

Mięso wieprzowe kroimy w kostkę, a kielbasę w półplasterki. Cebulę drobno siekamy, paprykę kroimy w kostkę, ogórki kiszzone w drobną kostkę.

W garnku rozgrzewamy olej. Dodajemy cebulę i smażymy przez około 3-4 minuty, aż się zeszkli. Dodajemy mięso wieprzowe i obsmażamy na średnim ogniu, aż mięso lekko się zrumieni. Następnie dodajemy paprykę oraz kielbasę, smażymy kolejne 3-4 minuty. Dodajemy koncentrat pomidorowy i przesmażamy całość przez około 1 minutę, mieszając. Wlewamy bulion, dodajemy liść laurowy i majeranek. Gotujemy na małym ogniu przez około 20 minut. Dodajemy ogórki kiszzone i gotujemy jeszcze 5-10 minut, aż zupa nabierze charakterystycznego smaku. Garnek zdejmujemy z ognia. W małej miseczce rozprowadzamy pastę miso z kilkoma łyżkami gorącej zupy, mieszając do całkowitego rozpuszczenia. Tak przygotowaną mieszankę wlewamy z powrotem do garnka i dokładnie mieszamy. Zupę doprawiamy świeżo mielonym pieprzem, a w razie potrzeby niewielką ilością sosu sojowego.

Makaron gryczany soba gotujemy osobno w osolonej wodzie, zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zwykle 4-5 minut), aż będzie al dente. Odcedzamy i krótko przepłukujemy zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania i zapobiec sklepaniu.

Do misek nakładamy porcję makaronu. Zalewamy gorącą zupą forszmak miso lubelską. Posypujemy posiekanym szczypiorkiem.





Lubelskie golasy w sosie szalotkowym

Składniki na 4 porcje:

Golasy (pulpety):

- 250 g mielonej cielęciny
- 250 g mielonej jagnięciny
- 1 mała bułka pszenna (ok. 40 g) namoczona w mleku lub wodzie
- 1 jajko (M)
- 1 mała cebula (ok. 60 g)
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1/2 łyżeczki soli
- świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 łyżka oleju do podsmażenia cebuli

Sos szalotkowy z białym winem:

- 4 szalotki (ok. 120 g)
- 2 łyżki masła
- 150 ml białego wina wytrawnego
- 300 ml bulionu drobiowego lub warzywnego
- 100 ml śmietanki 30%
- 40 g tartego parmezanu (plus ok. 20 g do posypania)
- sól i pieprz do smaku

Pozostałe składniki:

- 250 g makaronu pszennego (np. tagliatelle, fettuccine lub świderki)
- 1 łyżka soli do wody makaronu



Przygotowanie:

Golasy:

Bułkę namaczamy w niewielkiej ilości mleka owsianego lub wody, następnie dokładnie odciskamy z nadmiaru płynu. Cebulę drobno siekamy i podsmażamy na oleju do zeszklenia, po czym odstawiamy do ostudzenia.

Do miski przekładamy cielęcinę i jagnięcinę, odciśniętą bułkę, podsmażoną cebulę, drobno posiekany czosnek, jajko oraz natkę pietruszki. Całość doprawiamy solą i pieprzem, po czym wyrabiamy masę ręką do uzyskania jednolitej, zwartej konsystencji. Z masy formujemy niewielkie pulpety o średnicy około 3-4 cm i odkładamy je na talerz.

Sos szalotkowy:

Szalotki obieramy i drobno siekamy. W szerokiej patelni rozpuszczamy masło, dodajemy szalotki i smażymy na małym ogniu przez około 3-4 minuty, aż zmiękną i staną się szkliste. Wlewamy białe wino i gotujemy 2-3 minuty, aby częściowo odparował alkohol. Następnie dodajemy bulion i doprowadzamy do lekkiego wrzenia.

Do sosu delikatnie wkładamy pulpety, zmniejszamy ogień, przykrywamy patelnię i dusimy przez około 15-20 minut, aż golasy będą w pełni ugotowane i soczyste.

Dodajemy śmietankę i krótko podgrzewamy na małym ogniu. Wsypujemy 40 g tartego parmezanu i mieszamy, aż sos lekko zgęstnieje i nabierze aksamitnej konsystencji. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Makaron:

W dużym garnku zagotowujemy wodę z dodatkiem soli. Makaron gotujemy al dente, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzamy, zachowując niewielką ilość wody z gotowania (w razie potrzeby do regulacji konsystencji sosu).

Podanie:

Na talerze nakładamy porcję makaronu. Na wierzchu układamy kilka golasów i polewamy całość sosem szalotkowo-winno-parmezanowym. Posypujemy pozostałym parmezanem oraz opcjonalnie odrobiną natki pietruszki.










Województwo lubuskie
**Koło Gospodyń Wiejskich „SpecBabki”
w Murzynowie**



Przepisy Koła Gospodyń Wiejskich

-  **Zupa:** Zupa krem z kurek z zacierkami
-  **Danie główne:** Trójkolorowe kopytka z kapustą zasmażaną

Przepisy Jakuba i Michała Budników

-  **Przystawka:** Lubuski panini myśliwski
-  **Zupa:** Bulion grzybowy w stylu japońskim
-  **Danie główne:** Dziczyzna bourguignon z pęczakiem



Zeskanuj kod QR i obejrzyj przepisy KGW



Zupa krem z kurek z zacierkami

Składniki na 4 porcje:

Zupa:

- 300 g kurek (mrożonych lub świeżych)
- 1,2 l bulionu drobiowego
- 1 marchewka
- 1 pietruszka – korzeń
- 1/2 selera
- 1 cebula
- 2 łyżki masła klarowanego
- 80 ml śmietanki 30%
- 1 liść laurowy
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- sól i pieprz do smaku

Zacierki:

- 1 jajko
- 5 łyżek mąki pszennej
- szczypta soli

Do podania:

- 4 łyżki kwaśnej śmietany 18%
- 4 grzanki z chleba pszennego
- 1 pęczek koperku

Przygotowanie:

Zacierki:

Do miski wsypujemy mąkę pszenną, wbijamy jajko i dodajemy szczyptę soli. Mieszymy i wyrabiamy do uzyskania jednolitego, elastycznego ciasta. Formujemy z niego niewielki placek i odstawiamy na kilka minut.

Zupa:

W garnku zagotowujemy bulion drobiowy. Cebulę drobno kroimy. Marchew, pietruszkę i seler obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach.

Na patelni rozgrzewamy masło klarowane, dodajemy kurki i smażymy na średnim ogniu, aż odparuje nadmiar wody. Kilka ładnych kurek odkładamy do dekoracji. Następnie do patelni dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia, po czym dodajemy starte warzywa i całość smażymy jeszcze 2-3 minuty. Zawartość patelni przekładamy do gotującego się bulionu i gotujemy przez około 15 minut, aż warzywa będą miękkie.

Zupę blendujemy na gładki krem. Następnie urywamy z ciasta na zacierki niewielkie kłuseczki i wrzucamy je bezpośrednio do delikatnie gotującej się zupy. Zacierki gotujemy około 1,5-2 minut od momentu wypłynięcia. Na końcu dodajemy śmietankę 30%, doprawiamy zupę solą i pieprzem do smaku i gotujemy jeszcze chwilę.

Podanie:

Zupę nalewamy do talerzy, dodajemy kleks kwaśnej śmietany 18%, dekorujemy odłożonymi kurkami oraz posiekany koperek. Podajemy z grzanką z chleba pszennego.





Trójkolorowe kopytka z kapustą zasmażaną

Składniki na 4 porcje:

Kopytka:

- 700 g mączystych ziemniaków
- 200 g mąki orkiszowej
- 1 jajko
- szczypta soli
- szczypta kurkumy
- 2 łyżki purée z gotowanej marchewki
- 2 łyżki purée z ugotowanego szpinaku
- 2 łyżki purée z pieczonych buraków
- 2 łyżki masła

Kapusta zasmażana:

- 700 g kiszonej kapusty
- 700 ml wody
- 1 marchewka
- 1 liść laurowy
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżka cukru
- 1/3 łyżeczki mielonego pieprzu
- 150 g boczku wędzonego
- 2 cebule
- 3 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki masła klarowanego



Przygotowanie:

Kopytka:

Ugotowane i ostudzone ziemniaki przeciskamy przez praskę i przekładamy do miski. Dodajemy mąkę orkiszową, jajko oraz szczyptę soli. Całość mieszamy i wyrabiamy na gładkie, jednolite ciasto. Ciasto dzielimy na trzy równe części i przekładamy do osobnych misek. Do pierwszej dodajemy purée z marchewki oraz kurkumę, do drugiej purée ze szpinaku, do trzeciej purée z buraków. Każdą porcję dokładnie wyrabiamy, aż masa będzie jednolita i plastyczna. Na lekko oprószonej mąką stolnicy formujemy z ciasta wałki o grubości około 2 cm, następnie kroimy je nożem na kopytka.

W dużym garnku zagotowujemy osoloną wodę. Kopytka gotujemy partiami: najpierw marchewkowe, następnie szpinakowe i na końcu buraczane. Gotujemy przez około 2 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię, następnie wyjmujemy łyżką cedzakową. Ugotowane kopytka przekładamy do miski, dodajemy masło i delikatnie mieszamy, aby się nie posklejały i nabrały połysku.

Kapusta zasmażana:

Kapustę kiszoną zalewamy wodą. Marchewkę obieramy, ścieramy na tarce o grubych oczkach i dodajemy do kapusty. Dodajemy liść laurowy, ziele angielskie, pieprz oraz cukier. Całość gotujemy na małym ogniu przez około 30-40 minut, aż kapusta będzie miękka.

Boczek i cebulę kroimy w drobną kostkę. Na suchej patelni podsmażamy boczek, aż wytopi się tłuszcz i lekko się zrumieni. Następnie dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia. Dodajemy masło klarowane oraz mąkę pszenną i dokładnie mieszamy, tworząc jasną zasmażkę. Zasmażkę dodajemy do ugotowanej kapusty i gotujemy jeszcze kilka minut, aż całość się połączy i nabierze aromatu.

Podanie:

Na talerzu układamy porcję kapusty zasmażanej (np. w kształcie trzech pól), a obok podajemy trójkolorowe kopytka, układając je kolorami.





|| Lubuski panini myśliwski

Składniki na 4 porcje:

Panini:

- 8 kromek chleba pszenno-żytniego na zakwasie
- 200 g kielbasy myśliwskiej
- 200 g sera żółtego w plastrach (np. gouda, ementaler)
- 2 łyżki masła do posmarowania chleba

Musztarda winogronowa:

- 3 łyżki musztardy (np. dijon lub sarepska)
- 2 łyżki gęstego soku z winogron lub konfitury winogronowej
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka octu winnego lub jabłkowego
- sól i pieprz do smaku

Dodatkowo (opcjonalnie):

- garść rukoli lub roszponki
- kilka plasterków czerwonej cebuli

Przygotowanie:

Musztarda winogronowa:

W małej miseczce łączymy musztardę z sokiem lub konfiturą winogronową, miodem oraz octem. Doprawiamy szczyptą soli i świeżo mielonego pieprzu, dokładnie mieszamy. Próbujemy i w razie potrzeby korygujemy smak – miodem dla większej słodyczy lub musztardą dla ostrzejszego charakteru. Odstawiamy.

Panini:

Kielbasę myśliwską kroimy w cienkie plasterki. Ser kroimy w plastry, jeśli nie jest już porcjowany. Kromki chleba rozkładamy na desce. Jedną stronę każdej kromki smarujemy cienką warstwą masła – będzie to strona zewnętrzna, przeznaczona do opiekania. Cztery kromki od strony wewnętrznej smarujemy musztardą winogronową. Na musztardzie układamy plasterki kielbasy, następnie ser. Opcjonalnie dodajemy rukolę lub roszponkę oraz kilka plasterków czerwonej cebuli. Przykrywamy pozostałymi kromkami chleba, masłem na zewnątrz, formując panini.

Rozgrzewamy patelnię grillową, opiekacz lub grill do panini. Układamy kanapki i delikatnie dociskamy. Grillujemy po 3-4 minuty z każdej strony, aż chleb będzie złocisty i chrupiący, a ser w środku całkowicie się rozpuści.

Podanie:

Gotowe panini możemy przekroić po skosie na pół. Podajemy od razu, gorące, z dodatkową porcją musztardy winogronowej podaną obok.



Bulion grzybowy w stylu japońskim

Składniki na 4 porcje:

Bulion grzybowy:

- 1,2 l wody
- 30-40 g suszonych grzybów leśnych (borowiki, podgrzybki)
- 1 marchewka (ok. 80 g)
- 1 pietruszka – korzeń (ok. 60 g)
- 1 mały kawałek selera (ok. 50 g)
- 1 cebula (ok. 80 g)
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 liść laurowy
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- sól i pieprz do smaku

Pozostałe składniki:

- 100 g kaszy gryczanej białej (niepalonej)
- 200 g makaronu gryczanego soba
- 4 jajka (rozmiar M)
- 2 łyżki sosu sojowego (do doprawienia na końcu, według smaku)

Do podania:

- 2-3 dymki (szczypior)
- 2 łyżki sezamu (opcjonalnie, do posypania)



Przygotowanie:

Bulion:

Suszone grzyby dokładnie płuczemy na sicie pod bieżącą wodą. Przekładamy je do garnka i zalewamy 1,2 l zimnej wody. Marchew, pietruszkę i seler obieramy, kroimy na większe kawałki. Cebulę przekrawamy na pół, czosnek lekko rozgniatamy płaską stroną noża. Warzywa dodajemy do grzybów, dorzucamy liść laurowy, ziele angielskie oraz majeranek. Całość doprowadzamy do wrzenia, następnie zmniejszamy ogień i gotujemy na bardzo małym ogniu przez około 40 minut, aby bulion nabrał głębokiego, leśnego aromatu. Pod koniec gotowania dodajemy 2 łyżki sosu sojowego. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku, pamiętając, że sos sojowy jest słony. Bulion precedzamy do czystego garnka. Ugotowane grzyby możemy pokroić w paski i część z nich dodać z powrotem do zupy.

Dodatki:

Kaszę gryczaną dokładnie płuczemy na sicie, następnie gotujemy w osolonej wodzie w proporcji około 2 : 1 (woda : kasza) przez około 15-20 minut, aż będzie miękka, lecz zachowa sprężystość. Odcedzamy i odstawiamy. Makaron gryczany soba gotujemy osobno zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zwykle 4-5 minut). Po ugotowaniu odcedzamy go i krótko przepłukujemy zimną wodą, aby zapobiec sklejeniu się nitek. Jajka wkładamy do wrzątku i gotujemy przez około 6,5-7 minut. Żółtko powinno pozostać kremowe. Natychmiast przekładamy je do zimnej wody, obieramy i przekrawamy na półki tuż przed podaniem. Dymkę kroimy w cienkie plasterki. Sezam, jeśli używamy, lekko prażymy na suchej patelni.

Podanie:

Do każdej miski nakładamy porcję kaszy gryczanej białej oraz porcję makaronu gryczanego soba. Zalewamy gorącym bulionem grzybowym, dodając kilka pasków ugotowanych grzybów. Na wierzchu układamy półki jajka. Całość posypujemy szczyporkiem i opcjonalnie prażonym sezamem. W razie potrzeby doprawiamy zupę kilkoma kroplami sosu sojowego bezpośrednio na talerzu. Podajemy od razu, gorącą.





Dziczyzna bourguignon z pieczakiem



Składniki na 4 porcje:

Gulasz z dziczyzny:

- 800 g mięsa z dziczyzny bez kości (łopatka lub kark, np. jeleni, sarna, dzik)
- 2 łyżki mąki pszennej do obtoczenia mięsa
- 2 łyżki oleju
- 100 g boczku wędzonego w kostce
- 2 marchewki (ok. 150 g)
- 1 duża cebula (ok. 100 g)
- 2 ząbki czosnku
- 200 g pieczarek lub leśnych grzybów (świeżych)
- 500 ml czerwonego, wytrawnego wina
- 250 ml bulionu wołowego lub warzywnego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 liść laurowy
- 3 gałązki świeżego tymianku lub 1 łyżeczka suszonego
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu lub świeżego, posiekanego
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Pęczak:

- 250 g kaszy jęczmiennej pęczak
- ok. 600 ml wody
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki



Przygotowanie:

Gulasz z dziczyzny:

Mięso z dziczyzny oczyszczamy z nadmiaru błon i kroimy w większą kostkę o boku około 3 × 3 cm. Oprószamy je mąką pszenną, delikatnie strząsamy jej nadmiar. Boczek kroimy w drobną kostkę. Marchew obieramy i kroimy w plastry lub półplasterki. Cebulę i czosnek drobno siekamy. Pieczarki kroimy na połówki lub ćwiartki, w zależności od wielkości.

W dużym garnku lub głębokiej patelni podsmażamy boczek na średnim ogniu, aż wytopi się tłuszcz, a kostki lekko się zrumienią. Wyjmujemy boczek łyżką cedzakową, pozostawiając tłuszcz w garnku. W razie potrzeby dodajemy olej. Kawałki dziczyzny obsmażamy partiami na mocnym ogniu, aż równomiernie się zrumienią. Obsmażone mięso odkładamy na talerz. Do tego samego garnka dodajemy cebulę i marchew, smażymy przez około 4-5 minut, aż cebula się zeszkli. Następnie dodajemy czosnek i pieczarki, smażymy kolejne 3-4 minuty, aż grzyby lekko zmiękną. Do garnka przekładamy z powrotem mięso oraz boczek. Dodajemy koncentrat pomidorowy i smażymy całość 1-2 minuty, mieszając, aby koncentrat lekko się skarmelizował. Wlewamy czerwone wino i gotujemy przez około 2-3 minuty na większym ogniu, aby częściowo odparował alkohol. Następnie dodajemy bulion, liść laurowy, tymianek oraz rozmaryn. Doprawiamy wstępnie solą i pieprzem.

Zmniejszamy ogień, przykrywamy garnek i dusimy przez około 1,5-2 godziny, aż mięso będzie bardzo miękkie i kruche. W trakcie duszenia co jakiś czas mieszamy, a w razie potrzeby dolewamy niewielką ilość wody lub bulionu. Pod koniec duszenia doprawiamy całość do smaku solą i świeżo mielonym pieprzem.

Pęczak:

Kaszę jęczmienną pęczak dokładnie płuczemy na sicie pod bieżącą wodą. Do garnka wlewamy około 600 ml wody, dodajemy sól i doprowadzamy do wrzenia. Wsypujemy kaszę, mieszamy i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem przez około 20-25 minut, aż będzie miękka, lecz zachowa sprężystość. W razie potrzeby nadmiar wody odcedzamy.

Podanie:

Na talerze wykładamy porcję gorącego pęczaku. Na wierzch nakładamy obfitą porcję gulaszu z dziczyzny w winie. Całość posypujemy posiekaną natką pietruszki. Podajemy bardzo gorące, najlepiej w głębokich talerzach.










Województwo łódzkie
**Koło Gospodyń Wiejskich
„Szadkowskie Koło Gospodyń i Gospodarzy”**



Przepisy Koła Gospodyń Wiejskich

-  **Zupa:** Żur z białą kielbasą i jajkiem
-  **Danie główne:** Kaszotto z pęczaku z warzywami i grzybami leśnymi

Przepisy Jakuba i Michała Budników

-  **Przystawka:** Łódzki crostini z granolą słoninową
-  **Zupa:** Krem z zalewajki z popcornem gryczanym i oliwą szczypiorkową
-  **Danie główne:** Kluski żelazne carbonara



Zeskanuj kod QR i obejrzyj przepisy KGW



Żur z białą kielbasą i jajkiem



Składniki na 10 porcji:

Zakwas żytni:

- 100 g mąki żytniej (typ 720)
- 400 ml letniej wody

Żur:

- 3 l wody
- 300 g surowego brzuszka wieprzowego
- 800 g surowej białej kielbasy
- 600 g ziemniaków
- 3 ząbki czosnku
- 3 liście laurowe
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 5 ziaren czarnego pieprzu
- 2 łyżki suszonego majeranku
- 200 ml śmietany 18%
- sól do smaku

Do podania:

- 10 jajek ugotowanych na twardo
- 150 g skwarków z boczku



Przygotowanie:

Zakwas:

Zakwas przygotowujemy 3-5 dni wcześniej. Do słoja wysypujemy mąkę żytnią, zalewamy letnią wodą i dokładnie mieszamy. Słój odstawiamy w ciepłe miejsce, a zakwas mieszamy raz dziennie.

Żur:

Do dużego garnka wlewamy wodę. Dodajemy brzuszek wieprzowy, liście laurowe, ziele angielskie, pieprz oraz majeranek. Gotujemy na małym ogniu przez około 2 godziny.

W tym czasie białą kielbasę wyjmujemy z osłonki i formujemy z niej niewielkie pulpeciki. Ziemniaki obieramy i kroimy w średnią kostkę.

Gdy wywar będzie gotowy, dodajemy pulpeciki z białej kielbasy i gotujemy przez kilka minut. Następnie dodajemy ziemniaki i gotujemy całość około 15 minut, aż ziemniaki będą miękkie.

Wlewamy zakwas żytni (ilość według preferowanej kwasowości). Śmietanę hartujemy, wlewając do niej kilka łyżek gorącego wywaru i mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji, a następnie wlewamy do garnka. Dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę. Całość dokładnie mieszamy i doprowadzamy do lekkiego zagotowania. W razie potrzeby doprawiamy solą i dodatkową ilością majeranku do smaku.

Podanie:

Gorący żur nalewamy do talerzy, podajemy z połówką jajka ugotowanego na twardo i posypujemy chrupiącymi skwarkami z boczku.





Kaszotto z pęczaku z warzywami i grzybami leśnymi



Składniki na 10 porcji:

- 700 g kaszy jęczmiennej pęczak
- 2,5 l bulionu warzywnego (gorącego)
- 400 g marchewki
- 200 g pietruszki (korzeń)
- 300 g cebuli
- 80 g masła
- 3 łyżki oleju roślinnego
- 500 g grzybów leśnych świeżych lub mrożonych
- 150 ml śmietanki 30%
- 1 pęczek natki pietruszki
- sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

Kaszę jęczmienną pęczak dokładnie płuczemy na sicie pod bieżącą, zimną wodą i odstawiamy do odsączenia.

W dużym, szerokim garnku rozgrzewamy masło razem z olejem. Dodajemy drobno posiekaną cebulę i smażymy na średnim ogniu do zeszklenia. Marchew kroimy w krótkie słupki, a pietruszkę w drobną kostkę. Dodajemy warzywa do garnka i smażymy przez kilka minut, aż lekko zmiękną. Dodajemy grzyby leśne pokrojone na mniejsze kawałki i smażymy całość przez około 3-4 minuty, aż odparują nadmiar wilgoci i uwolnią aromat. Wsypujemy kaszę pęczak i smażymy wszystko, cały czas mieszając, przez około 2-3 minuty. Następnie stopniowo wlewamy gorący bulion – porcjami, za każdym razem czekając, aż płyn zostanie wchłonięty. Gotujemy na małym ogniu, mieszając, jak w klasycznym risotto.

Gdy kasza będzie miękka, a całość uzyska kremową konsystencję, wlewamy śmietankę, doprawiamy solą i pieprzem do smaku i dokładnie mieszamy. Zdejmujemy z ognia, dodajemy posiekaną natkę pietruszki.



|| Łódzki crostini z granolą słoninową



Składniki na 4 porcje:

Krem słoninowy z boczku:

- 200 g boczku surowego lub słoniny bez skóry
- 1 mała cebula (ok. 60 g)
- 1 małe jabłko (ok. 100 g, najlepiej lekko kwaśne)
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 łyżeczki majeranku
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Granola słoninowa:

- 60 g płatków żytnich lub owsianych
- 20 g pestek dyni
- 20 g pestek słonecznika
- 2 łyżki wytopionego tłuszczu z boczku (z patelni)
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki suszonego tymianku lub rozmarynu
- szczypta pieprzu

Granola słoninowa:

- 8 kromek chleba żytniego (razowego lub mieszany żytni)



Przygotowanie:

Krem słoninowy z boczku:

Boczek lub słoninę kroimy w drobną kostkę. Cebulę obieramy i drobno siekamy. Jabłko obieramy, usuwamy gniazdo nasienne i kroimy w niewielką kostkę. Czosnek drobno siekamy lub przeciskamy przez praskę.

Boczek przekładamy na zimną patelnię i podgrzewamy na bardzo małym ogniu, powoli wytapiając tłuszcz. Smażymy, aż kawałki boczku lekko się zrumienią, a tłuszcz stanie się klarowny.

Z patelni odlewamy około 2 łyżki tłuszczu – będzie potrzebny do przygotowania granoli. Na patelnię dodajemy cebulę i jabłko. Smażymy na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż cebula będzie miękka, a jabłko częściowo się rozpadnie. Dodajemy czosnek i majeranek, smażyjemy jeszcze 1-2 minuty. Doprawiamy solą i pieprzem. Zawartość patelni przekładamy do miski i pozostawiamy do lekkiego przestudzenia, następnie krótko miksujemy blenderem ręcznym lub bardzo dokładnie rozgniatamy widelcem, aż powstanie gładki, smarowalny krem. W razie potrzeby doprawiamy ponownie. Odstawiamy do lodówki, aby krem lekko stężał.

Granola słoninowa:

Piekarnik nagrzewamy do 170°C (górną dolną).

Do miski wsypujemy płatki żytnie lub owsiane, pestki dyni i słonecznika. Dodajemy sól, pieprz oraz zioła. Wlewamy wcześniej odłożony tłuszcz z boczku i dokładnie mieszamy. Mieszaninę rozkładamy cienką warstwą na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy przez około 10-12 minut, mieszając 1-2 razy, aż granola będzie złocista i chrupiąca. Wyjmujemy i pozostawiamy do całkowitego wystudzenia – podczas stygnięcia granola dodatkowo stwardnieje.

Crostini:

Kromki chleba opiekamy na suchej patelni, patelni grillowej lub w piekarniku przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą chrupiące na brzegach, a w środku lekko miękkie.

Podanie:

Na ciepłe kromki nakładamy porcję kremu słoninowego, a następnie posypujemy wytrawną granolą żytnio-pestkową. Podajemy od razu, gdy chleb jest jeszcze lekko ciepły, krem miękki, a granola wyraźnie chrupiąca.





Krem z zalewajki z popcornem gryczanym i oliwą szczypiorkową



Składniki na 4 porcje:

Krem z zalewajki:

- 1,2 l wody
- 250 ml żytniego zakwasu na żur
- 300 g obranych ziemniaków
- 100 g wędzonego boczku lub kielbasy
- 1 średnia cebula (ok. 80 g)
- 2 ząbki czosnku
- 1 liść laurowy
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka majeranku
- 100 ml śmietany 18% lub 30%
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Popcorn gryczany:

- 60 g suchej kaszy gryczanej niepalonej
- 1-2 łyżki oleju
- szczypta soli

Oliwa szczypiorkowa:

- 50 ml oleju rzepakowego lub innego neutralnego
- 1 mały pęczek szczypiorku
- szczypta soli



Przygotowanie:

Krem z zalewajki:

Boczek lub kielbasę kroimy w kostkę. Cebulę drobno siekamy. W garnku podsmażamy boczek lub kielbasę na średnim ogniu, aż wytopi się część tłuszczu. Dodajemy cebulę i smażymy przez około 3-4 minuty, aż się zeszkli.

Obrane ziemniaki kroimy w równą kostkę, dodajemy do garnka i zalewamy wodą. Dorzucamy liść laurowy, ziele angielskie oraz majeranek. Gotujemy na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Dodajemy zakwas na żur – najlepiej zacząć od około 200 ml, spróbować i ewentualnie dolać resztę, regulując kwasowość. Dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę i gotujemy jeszcze 5-10 minut na małym ogniu.

Zdejmujemy garnek z ognia, wyjmujemy liść laurowy i ziele angielskie, wlewamy śmietankę. Całość miksujemy blenderem ręcznym na gładki krem. W razie potrzeby regulujemy konsystencję niewielką ilością wody lub mleka. Doprawiamy solą i świeżo mielonym pieprzem. Krem gotujemy, nie doprowadzając już do wrzenia.

Popcorn gryczany:

Kaszę gryczaną dokładnie płuczemy na sicie, a następnie bardzo starannie osuszamy – dzięki temu podczas prażenia nie będzie przyskać. Suchą kaszę wysypujemy na rozgrzaną, suchą patelnię i prażymy przez około 1-2 minuty, cały czas mieszając. Następnie dodajemy olej oraz szczyptę soli i smażymy na średnim ogniu przez kolejne 3-5 minut, nieustannie mieszając. Część ziaren zacznie się otwierać i „puchnąć”, stając się wyjątkowo chrupiąca. Gdy kasza będzie równomiernie zrumieniona i wyraźnie chrupiąca, zdejmujemy patelnię z ognia i odstawiamy.

Oliwa szczypiorkowa:

Szczypiorek drobno siekamy, przekładamy do wysokiego naczynia, zalewamy olejem i dodajemy szczyptę soli. Miksujemy blenderem na intensywnie zieloną oliwę. Opcjonalnie przecedzamy przez drobne sito lub gazę, jeśli zależy nam na klarownej konsystencji.

Podanie:

Gorący krem z zalewajki nalewamy do misek. Na wierzchu układamy porcję popcornu gryczanego i delikatnie skrapiamy oliwą szczypiorkową. Podajemy od razu, aby popcorn pozostał chrupiący.





|| Kluski żelazne carbonara



Składniki na 4 porcje:

Kluski żelazne:

- 800 g obranych ziemniaków
- 200 g mąki pszennej
- 1 jajko (M)
- 1 łyżeczka soli

Sos carbonara:

- 150 g boczku surowego wędzonego lub pancetty
- 3 żółtka jaj
- 1 całe jajko
- 50 g drobno startego parmezanu
- 30 g startego sera typu pecorino lub innego twardego
- świeżo mielony pieprz do smaku

Dodatkowo:

- 1-2 łyżki wody z gotowania klusek
- odrobina soli (opcjonalnie)



Przygotowanie:

Kluski żelazne:

Ziemniaki obieramy, kroimy na mniejsze kawałki i gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Odcedzamy i krótko odparowujemy na małym ogniu, bez przykrycia, aby pozbyć się nadmiaru wilgoci. Następnie ziemniaki przeciskamy przez praskę lub bardzo dokładnie tłuczemy na gładką masę. Odstawiamy do przestudzenia – ziemniaki mogą być lekko ciepłe, ale nie gorące.

Do ziemniaków dodajemy mąkę pszenną, jajko oraz sól. Zagniatamy na jednolite, zwarte, lecz elastyczne ciasto. W razie potrzeby korygujemy konsystencję: dosypując odrobinę mąki, jeśli ciasto jest zbyt klejące lub dodając kilka kropel wody, jeśli jest zbyt suche.

Na lekko oprószonej mąką stolnicy formujemy wałeczki, a następnie dzielimy je na niewielkie kluski – owalne lub lekko spłaszczone. Każdą porcję możemy delikatnie przycisnąć widelcem, aby utworzyć wgłębienie ułatwiające „łapanie” sosu.

W dużym garnku zagotowujemy dobrze osoloną wodę. Kluski gotujemy partiami przez około 3-4 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Wyjmujemy łyżką cedzakową i odkładamy na talerz. Zachowujemy 1-2 łyżki gorącej wody z gotowania.

Sos carbonara:

Boczek kroimy w cienkie paski lub drobną kostkę. Smażymy go na dużej patelni na małym lub średnim ogniu, aż tłuszcz się wytopi, a boczek stanie się złocisty i chrupiący. Zmniejszamy ogień do minimum.

W misce łączymy żółtka oraz całe jajko. Dodajemy drobno starty parmezan oraz ser typu pecorino lub inny twarde ser – w razie potrzeby całość można zastąpić wyłącznie parmezanem, zwiększając jego ilość do łącznej masy 80 g. Dosypujemy obficie świeżo mielony czarny pieprz i dokładnie mieszamy na gładką, jednolitą masę. Na tym etapie sosu nie solimy. Do boczku na patelni dodajemy ugotowane kluski i delikatnie mieszamy, aby równomiernie pokryły się tłuszczem. Zdejmujemy patelnię z ognia – to kluczowe, aby jajka nie ścięły się zbyt gwałtownie.

Wlewamy masę jajeczno-serową i energicznie, lecz delikatnie mieszamy, aż sos stanie się kremowy i dokładnie otuli kluski. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodajemy 1-2 łyżki gorącej wody z gotowania klusek. Doprawiamy do smaku świeżo mielonym pieprzem, a sól dodajemy tylko w razie potrzeby.

Podanie:

Pszenne kluski żelazne carbonara podajemy od razu, bardzo gorące. Opcjonalnie posypujemy dodatkową porcją drobno startego sera i świeżo mielonym pieprzem.










Województwo małopolskie
**Koło Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich
„Bukowiacy” w Buku**



Przepisy Koła Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich

-  **Zupa:** Zupa krem z kukurydzy
-  **Danie główne:** Pierogi z kaszą jęczmienną i grzybami

Przepisy Jakuba i Michała Budników

-  **Przystawka:** Obwarzanek z pastami mezze
-  **Zupa:** Żur tajski
-  **Danie główne:** Pierogi ruskie gratin



Zeskanuj kod QR i obejrzyj przepisy KGiGW



|| Zupa krem z kukurydzy

📖 Składniki na 4 porcje:

- 1,2 l wody
- 600 g kukurydzy konserwowej (odsączonej)
- 150 g ziemniaków
- 100 g marchewki
- 50 g pietruszki – korzeń
- 70 g cebuli
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 50 ml śmietanki 30%
- sól i pieprz do smaku
- 1/2 łyżeczki papryki słodkiej
- 1/3 łyżeczki papryki ostrej
- 1 cm świeżego imbiru
- 40 g popcornu
- 40 g kukurydzy konserwowej (do prażenia)

👨‍🍳 Przygotowanie:

Cebulę i czosnek drobno kroimy. Na patelni rozgrzewamy oliwę, dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia i lekkiego zarumienienia. Następnie dodajemy czosnek, smażymy krótko, tylko do uwolnienia aromatu.

Ziemniaki, marchew oraz pietruszkę obieramy i kroimy w kostkę. Przekładamy je do garnka, zalewamy wodą, doprawiamy solą i pieprzem, a następnie gotujemy do miękkości.

Do garnka dodajemy kukurydzę konserwową oraz podsmażoną cebulę z czosnkiem. Gotujemy całość jeszcze przez kilka minut, aż składniki się połączą.

Zupę blendujemy na gładki krem. Dodajemy paprykę słodką, paprykę ostrą, śmietankę oraz starty imbir. Całość ponownie blendujemy do uzyskania aksamitnej konsystencji. W razie potrzeby doprawiamy solą i pieprzem.

Na suchej, dobrze rozgrzanej patelni prażymy 40 g kukurydzy konserwowej, aż ziarna staną się chrupiące.

Zupę nalewamy do misek i podajemy z chrupiącym popcornem, prażonymi ziarnami kukurydzy oraz ulubioną zieleniną.





Pierogi z kaszą jęczmienną i grzybami

Składniki na 4 porcje:

Ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 50 ml mleka krowiego lub owsianego
- 50 ml oleju
- 170 ml gorącej wody
- 1/2 łyżeczki soli

Farsz:

- 150 g kaszy jęczmiennej perłowej
- 500 g pieczarek lub grzybów leśnych
- 250 g cebuli
- 100 g masła
- sól i pieprz do smaku

Okrasa:

- 100 g skwarków ze słoniny
- 15 g ziaren słonecznika
- 25 g pestek dyni

Przygotowanie:

Farsz:

Kaszę jęczmienną dokładnie płuczemy na sicie, następnie gotujemy w osolonej wodzie w proporcji 2 : 1 (woda : kasza) do miękkości. Odcedzamy.

Cebulę drobno siekamy. Na patelni rozgrzewamy masło, dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia. Pieczarki lub grzyby leśne oczyszczamy i ścieramy na tarce o grubych oczkach lub drobno siekamy. Dodajemy je do cebuli i smażymy, aż cały płyn odparuje.

Do miski przekładamy ugotowaną kaszę, cebulę z grzybami, całość dokładnie mieszamy i doprawiamy solą oraz pieprzem do smaku.

Ciasto:

Do miski wsypujemy przesianą mąkę pszenną i sól. Wlewamy gorącą wodę i mieszamy, najlepiej drewnianą łyżką. Następnie dodajemy jajko, mleko i olej. Wyrabiamy ciasto do uzyskania jednolitej, miękkiej i elastycznej masy. Ciasto przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 10 minut, aby odpoczęło. Następnie rozwałkujemy je na grubość około 2 mm i wykrawamy krążki. Na środek każdego nakładamy porcję farszu, składamy i dokładnie zlepimy brzegi.

Pierogi gotujemy partiami w osolonej wodzie przez 1 minutę od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Wyjmujemy łyżką cedzakową.

Podanie:

Pierogi podajemy polane skwarkami ze słoniny i posypane prażonymi pestkami dyni oraz ziarnami słonecznika.





|| Obwarzanek z pastami mezze



Składniki na 4 porcje:

Hummus z kaszy jaglanej:

- 100 g kaszy jaglanej (suchej)
- 2 łyżki pasty sezamowej tahini
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- ok. 100 ml wody
- 1/3 łyżeczki soli
- szczypta kuminu (opcjonalnie)

Baba ghanoush (pasta z bakłażana):

- 2 średnie bakłażany (łącznie ok. 500-600 g)
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki tahini
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku

Pasta z pieczonej papryki:

- 2 czerwone papryki (ok. 260 g)
- 1 mała cebula (ok. 60 g)
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- szczypta ostrej papryki (opcjonalnie)
- sól i pieprz do smaku

Pasta z pieczonej papryki:

- 2 duże pszenne obwarzanki krakowskie (razem ok. 250-300 g)



Przygotowanie:

Hummus z kaszy jaglanej:

Kaszę jaglaną kilkakrotnie płuczemy wrzątkiem i zimną wodą, aby usunąć naturalną gorzkość. Gotujemy w osolonej wodzie (proporcja ok. 1 : 2) przez około 15 minut, aż wchłonie cały płyn i będzie miękka. Odstawiamy do przestudzenia.

Ugotowaną kaszę przekładamy do kielicha blendera, dodajemy tahini, sok z cytryny, czosnek, oliwę, sól oraz opcjonalnie kumin. Miksujemy, stopniowo dolewając wodę, aż uzyskamy gładką, kremową konsystencję. Doprawiamy do smaku solą i cytryną.

Baba ghanoush:

Piekarnik nagrzewamy do 210°C (górną dolną). Bakłażany przekrawamy wzdłuż na pół, skórkę nakłuwamy widelcem. Układamy na blasze przecięciem do dołu i pieczemy przez około 30-40 minut, aż miąższ będzie całkowicie miękki.

Lekko studzimy, następnie łyżką wybieramy miąższ (skórki odrzucamy). Dodajemy czosnek, tahini, sok z cytryny, oliwę, sól i pieprz. Całość blendujemy lub dokładnie rozgniatamy widelcem na jednolitą pastę. Doprawiamy do smaku.

Pasta z pieczonej papryki:

Papryki przekrawamy na pół, usuwamy gniazda nasienne i układamy przecięciem do dołu na blasze. Pieczemy w 210°C przez około 20-25 minut, aż skórka mocno się zrumieni i miejscami przypali.

Gorące papryki przekładamy do miski, przykrywamy folią i odstawiamy na 10 minut, po czym zdejmujemy skórkę. Miąższ kroimy na mniejsze kawałki.

Cebulę i czosnek drobno siekamy i krótko podsmażamy na oliwie, aż zmiękną. Do blendera przekładamy paprykę, cebulę z czosnkiem, słodką i ostrą paprykę w proszku, sól oraz pieprz. Miksujemy na gładką pastę, doprawiamy do smaku.

Podanie:

Obwarzanki kroimy w mniejsze kawałki lub paski przeznaczone do maczania. Opcjonalnie podgrzewamy je krótko w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 3-4 minuty, aby stały się lekko chrupiące.

Trzy pasty przekładamy do osobnych miseczek i układamy na desce lub półmisku razem z obwarzankiem. Podajemy w formie mezze – do wspólnego maczania.





|| Żur tajski



Składniki na 4 porcje:

Zupa:

- 1 l wody
- 250 ml żytniego zakwasu na żur
- 200 ml mleczka kokosowego
- 200 g ziemniaków
- 1 marchewka (ok. 80 g)
- 1 cebula (ok. 80 g)
- 2 ząbki czosnku
- 20 g imbiru
- 1 łydga trawy cytrynowej lub 1-2 łyżeczki pasty z trawy cytrynowej
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżeczki pasty curry (żółtej lub czerwonej)
- 1 łyżka oleju roślinnego
- sok z 1 limonki
- sól i pieprz do smaku

Paluszki zbożowe:

- 120 g mąki ryżowej
- 30 g mąki pszennej lub kukurydzianej
- 80 ml wody
- 2 łyżki oliwy lub oleju
- 1/2 łyżeczki soli

Dodatkowo:

- mały pęczek świeżej kolendry
- cienkie plasterki chili (opcjonalnie)



Przygotowanie:

Żur tajski:

Ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę, marchew kroimy w półplasterki. Cebulę drobno siekamy. Czosnek i imbir drobno siekamy lub ścieramy na tarce. Łodygę trawy cytrynowej delikatnie rozgniatamy, aby uwolnić jej aromat.

W garnku rozgrzewamy olej. Dodajemy cebulę i smażymy przez około 3-4 minuty, aż się zeszkli. Dodajemy czosnek i imbir, smażymy krótko – około 1 minuty. Jeśli przygotowujemy wersję bardziej pikantną, na tym etapie dodajemy 1-2 łyżeczki pasty curry i krótko przesmażamy. Dodajemy ziemniaki, marchew oraz trawę cytrynową, po czym wlewamy wodę. Gotujemy na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż warzywa będą miękkie.

Wlewamy zakwas na żur (najpierw 200 ml), następnie dodajemy mleczko kokosowe. Gotujemy jeszcze 5-10 minut na małym ogniu. Doprawiamy sosem sojowym, sokiem z limonki, solą i pieprzem. W razie potrzeby dodajemy pozostałą ilość zakwasu, regulując kwasowość zupy. Wyjmujemy łydżę trawy cytrynowej. Zupę próbujemy i ewentualnie doprawiamy dodatkową ilością sosu sojowego lub limonki.

Paluszki zbożowe:

W misce łączymy mąkę ryżową, mąkę pszenną, sól, wodę oraz oliwę. Zagniatamy gładkie, dość zwarte ciasto. Rozwałkowujemy je na grubość około 5 mm i kroimy w cienkie paski – paluszki.

Układamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 190°C (górną dolną) przez około 12-15 minut, aż będą suche i chrupiące. Studzimy.

Podanie:

Żur tajski nalewamy do misek. Posypujemy świeżą kolendrą i opcjonalnie plasterkami chili. Podajemy z chrupiącymi paluszkami zbożowymi do maczania w zupie.



|| Pierogi ruskie gratin



Składniki na 4 porcje:

Ciasto na pierogi:

- 400 g mąki pszennej
- 220 ml ciepłej wody
- 1 łyżka oleju
- 1/2 łyżeczki soli

Farsz ruski:

- 400 g ziemniaków
- 250 g twarogu półtłustego
- 1 duża cebula (ok. 100 g)
- 2 łyżki masła lub oleju
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Sos śmietanowo-serowy:

- 250 ml śmietany 18% lub 30%
- 150 ml mleka
- 80 g startego sera żółtego (gouda lub ementaler)
- 40 g tartego parmezanu lub więcej sera żółtego
- szczypta gałki muszkatołowej (opcjonalnie)
- sól i pieprz do smaku

Gratin – wierzch:

- 30 g bułki tartej
- 20 g masła
- 20 g startego sera (gouda lub ementaler)



Przygotowanie:

Farsz ruski:

Ziemniaki obieramy, gotujemy w osolonej wodzie do miękkości, następnie odcedzamy i krótko odparowujemy na małym ogniu. Przeciskamy przez praskę lub dokładnie tłuczemy na gładkie purée.

Cebulę drobno siekamy i smażymy na maśle lub oleju przez około 5-7 minut, aż stanie się miękka i złocista.

Do miski przekładamy ziemniaki, twaróg oraz podsmażoną cebulę. Doprawiamy solą i dużą ilością świeżo mielonego pieprzu – farsz powinien być wyrazisty. Dokładnie mieszamy, rozgniatając twaróg.

Ciasto:

Do miski wsypujemy mąkę pszenną i sól. Dodajemy olej, następnie stopniowo wlewamy ciepłą wodę, mieszając. Zagniatamy na gładkie, elastyczne ciasto. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 20-30 minut.

Ciasto dzielimy na 2-3 części, każdą cienko rozwałkujemy na oprószonym mąką blacie. Wykrawamy kółka o średnicy 7 cm. Na środek nakładamy farsz, dokładnie zlepimy brzegi i formujemy pierogi. Gotujemy partiami w dużej ilości osolonej wody przez około 2-3 minuty od momentu wypłynięcia. Wyjmujemy łyżką cedzakową i odkładamy, aby lekko obeschły przed zapiekaniem.

Sos śmietanowo-serowy:

W rondelku podgrzewamy śmietankę z mlekiem (nie doprowadzając do intensywnego wrzenia). Dodajemy starty ser żółty i parmezan, mieszamy do rozpuszczenia. Doprawiamy gałką muszkatołową (opcjonalnie), solą i pieprzem. Sos powinien być kremowy, płynny, ale lekko gęsty.

Zapiekanie:

Piekarnik nagrzewamy do 190°C (górną dolną). Naczynie żaroodporne o wymiarach około 20 × 25 cm delikatnie smarujemy masłem. Układamy pierogi w jednej warstwie, lekko zachodzące na siebie i równomiernie polewamy sosem.

Bułkę tartą mieszamy z roztopionym masłem i dodatkowym startym serem, po czym posypujemy wierzch zapiekanki. Pieczemy 20-25 minut, aż powierzchnia będzie złocista i chrupiąca, a sos zacznie delikatnie bąbelkować. Po wyjęciu z piekarnika odstawiamy danie na 5 minut, aby się ustabilizowało.

Podanie:

Kroimy jak lasagne. Podajemy po 5-6 pierogów na porcję, najlepiej na ciepło.










Województwo mazowieckie
**Koło Gospodyń Wiejskich w Nieporęcie
„W Rumiankowym Ogrodzie”**



Przepisy Koła Gospodyń Wiejskich

-  **Zupa:** Zupa cytrynowa z krupką perłową
-  **Danie główne:** Kluski gryczane z twarogiem

Przepisy Jakuba i Michała Budników

-  **Przystawka:** Skandynawski open sandwich
-  **Zupa:** Krupnik tajski
-  **Danie główne:** Gołąbkowe cannelloni



Zeskanuj kod QR i obejrzyj przepisy KGW



Zupa cytrynowa z krupką perłową

Składniki na 6 porcji:

- 2 l bulionu drobiowego lub cielęcego
- 150 g kaszy jęczmiennej perłowej (krupki perłowe)
- 250 ml kwaśnej śmietany 18%
- 2 żółtka
- sok z połówki cytryny
- skórka otarta z połówki cytryny
- 1 łyżeczka świeżego tymianku lub 1/2 łyżeczki tymianku suszonego
- 1 łyżeczka masła
- sól i biały pieprz do smaku
- 6 plasterków cytryny
- kilka kropli oleju rzepakowego tłoczonego na zimno

Przygotowanie:

W garnku zagotowujemy bulion.

Do miseczki dodajemy śmietanę, żółtka, skórkę cytrynową oraz sok z cytryny i dokładnie mieszamy. Następnie stopniowo dolewamy chochlę gorącego bulionu, cały czas mieszając, aby zahartować masę jajeczno-śmietanową. Całość wlewamy do garnka z bulionem – zupa nie powinna się już gotować, aby nie straciła aksamitnej konsystencji. Doprawiamy solą, białym pieprzem oraz tymiankiem do smaku.

Kaszę jęczmienną perłową dokładnie płuczemy na sicie, następnie zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 10 minut, aby usunąć ewentualną goryczkę. Odcedzamy. Następnie przekładamy ją do garnka, zalewamy świeżą wodą i gotujemy do miękkości przez około 15 minut. Odcedzamy.

Na patelni rozgrzewamy masło, układamy cienkie plasterki cytryny i karmelizujemy je krótko z obu stron. Plasterki odkładamy do dekoracji. Na tę samą patelnię dodajemy ugotowaną kaszę jęczmienną i podsmażamy ją chwilę, aby nabrała delikatnego aromatu. Do głębokich talerzy nakładamy po około 3 łyżki krupki perłowej i zalewamy gorącą zupą cytrynową. Na wierzchu układamy karmelizowany plasterek cytryny i opcjonalnie dodajemy kilka kropli oleju rzepakowego tłoczonego na zimno.





|| Kluski gryczane z twarogiem

📖 Składniki na 4 porcje:

Kluski:

- 200 g mąki gryczanej
- 80 g mąki pszennej (typ 450-500)
- 250-300 ml wrzątku
- 1 płaska łyżeczka soli

Masa serowa:

- 250 g twarogu półtłustego (słodkiego)
- 1 łyżka masła
- 50 ml kwaśnej śmietany 18%

Do podania:

- 80 g stopionej słoniny
- 10 g szczypiorku

👑 Przygotowanie:

Kluski:

Do miski wsypujemy mąkę gryczaną oraz mąkę pszenną, dodajemy sól i dokładnie mieszamy. Całość stopniowo zalewamy wrzątkiem, energicznie mieszając łyżką, aż cała mąka zostanie zaparzona i powstanie jednolite ciasto. Odstawiamy je na około 15 minut. Ciasto powinno być plastyczne i nieciągące się. Łyżkę zanurzamy we wrzątku, nabieramy niewielkie porcje ciasta i od razu wrzucamy je do szerokiego garnka z wrzącą wodą. Kluski gotujemy przez około 2 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Wyjmujemy je łyżką cedzakową i przekładamy na durszlak.

Masa serowa:

Twaróg bardzo dokładnie rozgniatamy widelcem. Dodajemy masło oraz śmietanę i ucieramy lub mieszamy do uzyskania jednolitej, kremowej konsystencji.

Podanie:

Garące kluski wykładamy na talerze, obok układamy porcję twarogu. Całość polewamy stopioną słoniną i posypujemy drobno posiekanym szczypiorkiem.





|| Skandynawski open sandwich

Składniki na 4 porcje:

Kanapki:

- 8 kromek chleba razowego lub żytnio-pszonego
- 150 g twarogu półtłustego
- 80 g sera śmietankowego (typu kanapkowego)
- 2 łyżki gęstej śmietany 18% lub jogurtu greckiego
- 1 mały pęczek szczypiorku
- 1 mały pęczek rzodkiewek (ok. 150 g)
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Łosoś gravlax (prosta wersja domowa):

- 300 g świeżego filetu z łososia bez skóry i ości
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka grubo mielonego pieprzu
- 1 mały pęczek koperku
- skórka otarta z 1 cytryny

Przygotowanie:

Łosoś gravlax:

W miseczce łączymy sól, cukier oraz pieprz. Koperkę drobno siekamy. Cytrynę sparzamy, dokładnie osuszamy i ścieramy z niej skórkę.

Filet z łososia osuszamy papierowym ręcznikiem, a następnie dokładnie nacieramy mieszanką soli, cukru i pieprzu z obu stron. Następnie obficie obsypujemy go posiekanym koperkiem oraz skórką cytrynową.

Łososia szczelnie zawijamy w folię spożywczą i odkładamy do lodówki na minimum 12 godzin (najlepiej na 24 godziny), w połowie czasu obracamy filem na drugą stronę. Po zamarynowaniu usuwamy nadmiar przypraw i kroimy łososia w cienkie plasterki.

Kanapki:

Do miski przekładamy twaróg, serek śmietankowy oraz śmietanę lub jogurt, po czym rozgniatamy całość widelcem lub miksujemy, aż do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji. Następnie dodajemy drobno posiekany szczypiorek, doprawiamy solą i pieprzem oraz dokładnie mieszamy.

Rzodkiewki myjemy, odcinamy końcówki i kroimy w bardzo cienkie plasterki lub półplasterki. Kromki chleba możemy pozostawić miękkie lub krótko podpiec na suchej patelni albo w tosterze, aby były lekko chrupiące.

Podanie:

Na każdej kromce chleba rozsmarowujemy porcję twarożku, następnie układamy plasterki łososia gravlax oraz rzodkiewkę. Całość opcjonalnie posypujemy dodatkową ilością szczypiorku i świeżo mielonym pieprzem. Kanapki podajemy od razu jako lekką przystawkę, śniadanie lub kolację w stylu skandynawskim.





|| Krupnik tajski

📖 Składniki na 4 porcje:

- 100 g kaszy jęczmiennej pęczak
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 średnia cebula (ok. 80 g)
- 2 ząbki czosnku
- 2 marchewki (ok. 150 g)
- 1 mały por – biała część (ok. 70 g)
- 1 czerwona papryka (ok. 130 g)
- 1 mała cukinia (ok. 150 g)
- 1 l bulionu warzywnego lub drobiowego
- 200 ml mleczka kokosowego (z puszki)
- 1 łydga trawy cytrynowej lub 1 łyżeczka pasty z trawy cytrynowej
- kawałek świeżego imbiru – 3-4 cm (ok. 20 g)
- 1-2 łyżki sosu sojowego
- sok z 1 limonki
- sól do smaku
- świeżo mielony pieprz do smaku
- mały pęczek świeżej kolendry
- opcjonalnie: plasterki chili

👨‍🍳 Przygotowanie:

Kaszę jęczmienną dokładnie płuczemy na sicie pod zimną wodą, a następnie odcedzamy. Cebulę i czosnek drobno siekamy. Marchew i cukinię kroimy w półplasterki lub kostkę, por w półplasterki, paprykę w paski lub kostkę. Imbir obieramy i drobno siekamy albo ścieramy na tarce. Łodygę trawy cytrynowej delikatnie rozgniatamy płaską stroną noża, aby uwolnić aromat.

W dużym garnku rozgrzewamy olej. Cebulę smażymy na średnim ogniu przez około 3-4 minuty. Następnie dodajemy czosnek oraz imbir i podsmażamy krótko, jedynie do uwolnienia aromatu. Dodajemy marchew i por, po czym smażymy całość przez kolejne 3-4 minuty. Do garnka wsypujemy kaszę jęczmienną, dokładnie mieszamy i zalewamy bulionem. Dodajemy trawę cytrynową, doprowadzamy zupę do wrzenia, po czym zmniejszamy ogień i gotujemy na małym ogniu przez około 20 minut. Następnie dodajemy paprykę i cukinię oraz wlewamy mleczko kokosowe. Jeśli używamy pasty z trawy cytrynowej, dodajemy ją razem z mleczkiem kokosowym. Gotujemy kolejne 10-15 minut, aż kasza będzie miękka, a warzywa ugotowane, lecz nadal jędrne. Usuwamy łydżę trawy cytrynowej. Do zupy dodajemy sos sojowy (zaczynając od 1 łyżki) oraz sok z limonki. W razie potrzeby doprawiamy dodatkową ilością sosu sojowego. Całość doprawiamy świeżo mielonym pieprzem, a w razie potrzeby niewielką ilością soli.

Zupę nalewamy do misek i posypujemy posiekaną świeżą kolendrą. Opcjonalnie dekorujemy plasterkami chili. Podajemy od razu.





Gołąbkowe cannelloni



Składniki na 4 porcje:

Gołąbki:

- 12 rurek pszennego makaronu cannelloni (ok. 200 g)
- 120 g suchej kaszy jęczmiennej
- 300 g mięsa mielonego wieprzowo-wołowego
- 150 g białej kapusty
- 1 średnia cebula (ok. 80 g)
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Sos pomidorowo-ziolowy:

- 500 ml passaty pomidorowej lub 2 puszki krojonych pomidorów
- 2 łyżki oliwy
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki cukru
- sól i pieprz do smaku

Dodatkowo:

- 80 g startego sera (np. mozzarella, gouda, ementaler lub mieszanka)
- 20 g tartego parmezanu
- 1 łyżka masła do wysmarowania naczynia
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki



Przygotowanie:

Farsz do gołąbków:

Kaszę jęczmienną dokładnie płuczemy na sicie pod zimną wodą i gotujemy w osolonej wodzie w proporcji około 2 : 1 (woda : kasza) przez około 15-20 minut, aż będzie miękka, lecz nierozgotowana. Odcedzamy i odstawiamy do przestudzenia.

Cebulę drobno siekamy, czosnek siekamy lub przeciskamy przez praszkę. Kapustę kroimy w bardzo cienkie paski, a następnie drobno siekamy.

Na patelni rozgrzewamy olej. Dodajemy cebulę i smażymy przez około 3-4 minuty, aż się zeszkli. Dodajemy czosnek i smażymy krótko, tylko do uwolnienia aromatu. Następnie dodajemy kapustę i smażymy 5-7 minut, aż zmięknie. Dodajemy mięso mielone i smażymy, rozdrabniając je łopatką, aż całkowicie zmieni kolor i odparuje nadmiar płynu. Całość doprawiamy majerankiem, tymiankiem, solą i pieprzem.

Do dużej miski przekładamy przestudzoną kaszę jęczmienną, dodajemy zawartość patelni i dokładnie mieszamy. Farsz próbujemy i w razie potrzeby doprawiamy – powinien być wyraźny w smaku.

Sos pomidorowo-ziolowy:

W rondelku rozgrzewamy oliwę, dodajemy drobno posiekany czosnek i krótko podsmażamy (około 15 sekund), uważając, aby się nie przypalił. Następnie wlewamy passatę pomidorową lub dodajemy krojone pomidory z puszki. Dodajemy oregano, cukier, sól oraz pieprz. Sos gotujemy na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż delikatnie zgęstnieje, po czym doprawiamy do smaku.

Podanie:

Piekarnik nagrzewamy do 180°C (góra-dół). Naczynie żaroodporne o wymiarach około 20 × 30 cm smarujemy masłem. Na dnie rozprowadzamy ciekłą warstwę sosu.

Rurki cannelloni napełniamy farszem gołąbkowym (najlepiej małą łyżeczką lub rękawem cukierniczym). Układamy je ciasno obok siebie w naczyniu. Całość zalewamy pozostałym sosem, tak aby makaron był całkowicie przykryty. Posypujemy startym serem oraz parmezanem. Naczynie przykrywamy folią aluminiową (błyszcząca stroną do dołu). Pieczemy przez około 25-30 minut, następnie zdejmujemy folię i zapiekamy przez kolejne 10-15 minut, aż ser się zrumieni, a makaron będzie miękki.

Po wyjęciu z piekarnika odstawiamy danie na około 5 minut. Przed podaniem posypujemy posiekaną natką pietruszki. Serwujemy po 3 rurki cannelloni na porcję.










Województwo opolskie
**Koło Gospodyń Wiejskich
 w Hajdukach Nyskich**



Przepisy Koła Gospodyń Wiejskich

-  **Zupa:** Siemieniotka z kaszą jęczmienną
-  **Danie główne:** Gołąbki z kaszą gryczaną i ziemniakami w sosie grzybowym

Przepisy Jakuba i Michała Budników

-  **Przystawka:** Kołacz à la french toast z pâté z gęsich wątróbek
-  **Zupa:** Wodzionka gazpacho
-  **Danie główne:** Rolada śląska wellington z gnocchi śląskimi i sosem winnym



Zeskanuj kod QR i obejrzyj przepisy KGW



Siemieniotka z kaszą jęczmienną



Składniki na 6 porcji:

- 200 g kaszy jęczmiennej
- 200 g siemienia lnianego
- 200 g nasion konopnych łuskanych (obtluczonych)
- 2 l wody
- 2 cebule
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżki masła
- 2 łyżeczki suszonego majeranku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 liść laurowy (opcjonalnie)
- sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

Siemię lniane oraz nasiona konopne dokładnie płuczemy na sicie. Przekładamy je do naczynia, zalewamy 2 litrami wody i odstawiamy do namoczenia na całą noc.

Kaszę jęczmienną gotujemy osobno w osolonej wodzie w proporcji 2,5 : 1 (woda : kasza) przez około 20 minut, aż będzie miękka. Odcedzamy i odstawiamy.

Cebulę drobno siekamy, czosnek drobno siekamy lub przeciskamy przez praskę. W dużym garnku rozgrzewamy masło, dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia. Następnie dodajemy czosnek i smażymy krótko, tylko do uwolnienia aromatu. Do garnka dodajemy namoczone siemię lniane oraz nasiona konopne razem z wodą, w której się moczyły. Całość gotujemy na małym ogniu przez około 30-40 minut, aż ziarna zmiękną i naturalnie zagęszczą zupę.

Zupę przecedzamy przez sito ustawione nad drugim garnkiem. Zawartość sita dokładnie przecieramy drewnianą kulą do ucierania lub łyżką, aby uzyskać gładką, jednolitą konsystencję. Przetartą zupę ponownie doprowadzamy do lekkiego wrzenia. Doprawiamy majerankiem, tymiankiem, solą i pieprzem do smaku i gotujemy jeszcze kilka minut, aby smaki się połączyły.

Siemieniotkę podajemy gorącą, z porcją ugotowanej kaszy jęczmiennej.



Gołąbki z kaszą gryczaną i ziemniakami w sosie grzybowym

Składniki na 6 porcji:

Gołąbki:

- 1 duża główka kiszzonej kapusty
- 200 g kaszy gryczanej prażonej
- 1 kg ziemniaków
- 2 cebule
- 500 g boczku wędzonego
- 2 jajka
- 50 ml oleju rzepakowego
- 100 g masła
- sól i pieprz do smaku

Sos grzybowy:

- 150 g suszonych podgrzybków
- 1 cebula
- 250 ml śmietanki 30%
- 1 łyżka mąki pszennej (opcjonalnie)
- 100 g masła
- 20 ml oleju rzepakowego
- 3 liście laurowe
- kilka ziaren ziela angielskiego
- sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

Gołąbki:

Kaszę gryczaną płuczemy i gotujemy w osolonej wodzie (w proporcji 2 : 1 – woda do kaszy) przez około 15-20 minut. Odcedzamy i odstawiamy do przestudzenia.

Cebulę i boczek kroimy w drobną kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy cebulę z boczkiem do wytopienia tłuszczu i lekkiego zarumienienia. Odstawiamy do przestudzenia.

Ziemniaki obieramy, ścieramy na tarce o drobnych oczkach i dokładnie odciskamy z nadmiaru soku.

W misce łączymy ugotowaną kaszę, starte i odsączone ziemniaki, jajka oraz podsmażoną cebulę z boczkiem. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku, dokładnie wyrabiamy farsz.

Z kiszzonej kapusty delikatnie oddzielamy całe liście przeznaczone do zawijania gołąbków. Pozostałą część kapusty drobno siekamy. Na liście kapusty nakładamy porcję farszu i zwijamy gołąbki. Każdego gołąbka owijamy plasterkiem boczku, a następnie układamy ciasno w natłuszczonym naczyniu żaroodpornym. Gołąbki przykrywamy poszatkowaną kapustą i opcjonalnie podlewamy około 1 szklanką wody. Zapiekamy w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 90 minut.

Sos grzybowy:

Suszone podgrzybki zalewamy zimną wodą i moczymy przez co najmniej 2-3 godziny. Następnie gotujemy je w tej samej wodzie do miękkości, odcedzamy, zachowując wywar. Kroimy w mniejsze kawałki.

Cebulę drobno siekamy. Na patelni rozgrzewamy masło z olejem, dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia. Dodajemy grzyby i podlewamy odrobiną wywaru z grzybów, dusimy kilka minut.

Następnie wlewamy śmietankę. W razie potrzeby sos opcjonalnie zagęszczamy mąką, rozprowadzoną wcześniej w niewielkiej ilości zimnej wody. Doprawiamy liściem laurowym, zielem angielskim oraz solą i pieprzem do smaku. Gotujemy na małym ogniu, aż sos zgęstnieje.

Podanie:

Gołąbki układamy na talerzach i obficie polewamy gorącym sosem grzybowym. Siemieniotkę podajemy gorącą, z porcją ugotowanej kaszy jęczmiennej.





Kołacz à la french toast z pâté z gęsich wątróbek

Składniki na 4 porcje:

Kołacz à la french toast:

- 8 grubych kromek drożdżowego pieczywa pszennego typu kołacz
- 3 jajka (M)
- 200 ml mleka
- 50 ml śmietanki 30%
- szczypta soli
- 1 łyżeczka cukru
- 20 g masła
- 1 łyżka oleju do smażenia

Pâté z gęsich wątróbek:

- 250 g gęsich wątróbek
- 1 mała cebula (ok. 60 g)
- 1 mały ząbek czosnku
- 70 g masła
- 50 ml śmietanki 30%
- 1 łyżka brandy lub wytrawnego wina
- 1/3 łyżeczki suszonego tymianku lub kilka posiekanych igietek świeżego
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Dodatkowo:

- kilka listków tymianku lub natki pietruszki
- odrobina grubo mielonego pieprzu na wierzch



Przygotowanie:

Pâté z gęsich wątróbek:

Wątróbki dokładnie oczyszczamy z błonek i ewentualnych twardszych części, krótko płuczemy pod zimną wodą i osuszamy papierowym ręcznikiem. Kroimy na mniejsze kawałki. Cebulę drobno siekamy, czosnek bardzo drobno kroimy lub przeciskamy przez praskę. Na patelni rozpuszczamy 20 g masła, dodajemy cebulę i smażymy na średnim ogniu przez około 3-4 minuty. Dodajemy czosnek i smażymy kolejne 30-40 sekund. Wkładamy wątróbki i smażymy po 2-3 minuty z każdej strony – powinny być delikatnie zarumienione, a w środku lekko różowe. Wlewamy brandy lub wino i pozwalamy alkoholowi odparować. Dodajemy tymianek i zdejmujemy patelnię z ognia.

Po krótkim przestudzeniu całość przekładamy do naczynia blendera, dodajemy 50 g miękkiego masła oraz śmietankę. Miksujemy na gładkie, kremowe pâté. Doprawiamy solą i świeżo mielonym pieprzem. Przekładamy do miseczki, wyrównujemy powierzchnię, przykrywamy i chłodzimy w lodówce przez minimum 1 godzinę.

Kołacz à la french toast:

W misce roztrzepujemy jajka z mlekiem, śmietanką, solą i cukrem, aż składniki dokładnie się połączą. Kromki kołacza – drożdżowego pieczywa pszennego – zanurzamy pojedynczo w masie jajeczno-mlecznej, tak aby równomiernie nasiąkły z obu stron. Nie moczymy ich zbyt długo, aby nie straciły struktury. Na patelni rozgrzewamy masło z olejem. Smażymy kromki na średnim ogniu po 2-3 minuty z każdej strony, aż uzyskają złoty kolor i lekko chrupiącą powierzchnię, pozostając miękkie w środku. Usmażone kromki odkładamy na talerz.

Podanie:

Na ciepło lub lekko przestudzone kromki kołacza nakładamy porcję pâté z gęsich wątróbek. Posypujemy odrobiną grubo mielonego pieprzu i dekorujemy listkiem tymianku lub natki pietruszki. Podajemy jako przystawkę – po 2 kromki na porcję.





Wodzionka gazpacho

Składniki na 4 porcje:

- 200 g czerstwego chleba pszenno-żytniego
- 600 g dojrzałych pomidorów lub 400 g pomidorów z puszki
- 1 mały ogórek (ok. 120 g)
- 1/2 czerwonej papryki (ok. 70 g)
- 2-3 ząbki czosnku
- 50 ml oliwy z oliwek
- 2 łyżki octu winnego lub jabłkowego
- ok. 300 ml zimnej wody
- 1/2 łyżeczki soli
- świeżo mielony pieprz do smaku
- kilka kostek chleba pszenno-żytniego
- odrobina oliwy z oliwek
- posiekany szczypiorek lub natka pietruszki

Przygotowanie:

Czerstwy chleb pszenno-żytni kroimy w kostkę, uprzednio usuwając bardzo twardą skórkę. Przekładamy pieczywo do miski i zalewamy częścią zimnej wody (około 150 ml). Odstawiamy na 10-15 minut, aby chleb zmiękł. Następnie delikatnie odciskamy nadmiar płynu – pieczywo powinno pozostać wilgotne, lecz nie rozmoknięte.

Pomidory sparzamy, obieramy ze skórki i kroimy na mniejsze kawałki. W przypadku użycia pomidorów z puszki pomijamy ten etap. Ogórka obieramy i kroimy w kawałki. Paprykę oczyszczamy z gniazda nasiennego i również kroimy. Czosnek obieramy. Do kielicha blendera przekładamy pomidory, ogórka, paprykę, namoczony chleb oraz czosnek. Dodajemy oliwę, ocet, sól i część zimnej wody. Całość miksujemy na gładki, jednolity krem. W razie potrzeby dolewamy pozostałą wodę, regulując gęstość zupy. Zupę doprawiamy do smaku solą, pieprzem oraz – opcjonalnie – niewielką ilością dodatkowego octu. Gotową zupę przekładamy do lodówki i chłodzimy przez minimum 1-2 godziny, aby smaki się połączyły.

Kostki chleba przeznaczone na grzanki rumienimy na patelni z niewielką ilością oliwy, aż staną się chrupiące. Lekko solimy.

Schłodzoną wodzionkę rozlewamy do misek lub głębokich talerzy, skrapiamy oliwą, posypujemy grzankami oraz szczypiorkiem lub natką pietruszki. Podajemy dobrze schłodzoną.





Rolada śląska wellington z gnocchi śląskimi i sosem winnym

Składniki na 4 porcje:

Rolada wellington:

- 1 opakowanie pszennego ciasta francuskiego (ok. 300-350 g)
- 4 kawałki wołowiny z udźca lub zrazówki (po ok. 150-170 g każdy)
- 4 plasterki boczku wędzonego
- 2 ogórki kiszzone
- 1 duża cebula (ok. 100 g)
- 2 łyżki musztardy (np. sarepska)
- sól i świeżo mielony pieprz
- 2 łyżki oleju do obsmażenia
- 1 jajko

Gnocchi śląskie (kluski):

- 800 g ziemniaków
- ok. 200 g mąki ziemniaczanej
- 1 jajko (M)
- 1 łyżeczka soli

Sos z czerwonego wina:

- 1 mała cebula (ok. 60 g)
- 1 ząbek czosnku
- 200 ml czerwonego wina wytrawnego
- 300 ml bulionu wołowego lub warzywnego
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka masła
- sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

Rolada wellington:

Cebulę obieramy i kroimy w piórka, a ogórki kiszzone kroimy wzdłuż na ćwiartki. Kawałki wołowiny delikatnie rozbijamy, aby wyrównać ich grubość, po czym doprawiamy z obu stron solą i pieprzem. Każdy plaster mięsa smarujemy cienką warstwą musztardy. Na środku układamy plaster boczku, kilka piórek cebuli oraz ćwiartkę ogórka kiszzonego. Mięso zwijamy ciasno w roladę, podwijając boki do środka, a następnie zabezpieczamy wykałaczką lub obwiązujemy nitką kuchenną. Na patelni rozgrzewamy olej i obsmażamy rolady ze wszystkich stron do uzyskania złotego koloru. Następnie odkładamy je do lekkiego przestudzenia i usuwamy wykałaczki lub nitkę przed dalszym etapem przygotowania. Piekarnik nagrzewamy do 200°C (górną dolną). Ciasto francuskie rozwijamy i dzielimy na cztery równe prostokąty. Na każdym z nich układamy jedną obsmażoną roladę, po czym szczelnie otulamy ją ciastem, dokładnie zlepiając brzegi i układając łączenie od spodu. Przygotowane porcje przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wierzch ciasta smarujemy roztrzepanym jajkiem. Opcjonalnie wykonujemy na powierzchni delikatne, płytkie nacięcia nożem. Całość pieczemy przez około 25-30 minut, aż ciasto uzyska złocisty kolor i wyraźnie chrupiącą strukturę.

Gnocchi śląskie:

Ziemniaki obieramy i gotujemy w osolonej wodzie do miękkości, po czym odcedzamy i krótko odparowujemy, bez przykrycia. Następnie przeciskamy je przez praskę lub bardzo dokładnie rozgniatamy na gładką masę i odstawiamy do lekkiego przestudzenia. Do przestudzonych ziemniaków dodajemy jajko, sól oraz mąkę ziemniaczaną, po czym zagniatamy, aby uzyskać jednolite, zwarte, lecz miękkie ciasto.

Ciasto dzielimy na części, formujemy wałeczki i kroimy na niewielkie kawałki o długości około 2 cm. Każdemu kawałkowi nadajemy lekko zaokrąglony kształt, delikatnie formując go w dłoniach. Opcjonalnie możemy subtelnie odcisnąć powierzchnię widelcem, nadając klusieczkom charakterystyczny wzór, jak w klasycznych gnocchi.

Kluski gotujemy partiami w osolonej wodzie przez około 2-3 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię, po czym wyjmujemy je łyżką cedzakową i odkładamy.

Sos:

Cebulę i czosnek drobno siekamy. Na małej patelni lub w rondelku rozgrzewamy niewielką ilość tłuszczu pozostałego po obsmażeniu rolad lub odrobinę oleju, po czym szklimy cebulę. Następnie dodajemy czosnek i podsmażamy krótko, jedynie do uwolnienia aromatu. Wlewamy czerwone wino i gotujemy przez 2-3 minuty, aby częściowo odparowało. Następnie dodajemy bulion oraz koncentrat pomidorowy i gotujemy przez około 10-15 minut, aż sos wyraźnie się zredukuje i nabierze intensywnego smaku. Doprawiamy solą i pieprzem. Zdejmujemy z ognia i na koniec dodajemy masło i mieszamy do uzyskania gładkiej, błyszczącej konsystencji.

Podanie:

Rolady wellington kroimy na pół. Na talerze układamy porcję gnocchi śląskich, obok układamy kawałki rolady w cieście francuskim i całość polewamy sosem z czerwonego wina. Podajemy bezpośrednio po przygotowaniu.










Województwo podkarpackie
**Koło Gospodyń Wiejskich w Suchorzowie
„Pazurki z Sercem”**



Przepisy Koła Gospodyń Wiejskich

-  **Zupa:** Wiejski aksamit z pszenicy i czosnku
-  **Danie główne:** Kotlety z kaszy jęczmiennej w sosie borowikowym

Przepisy Jakuba i Michała Budników

-  **Przystawka:** Proziaki focaccia
-  **Zupa:** Barszcz zabieleny z kaszą jęczmienną i quinoa
-  **Danie główne:** Pierogi z kaszanką zapiekane jak ravioli al forno



Zeskanuj kod QR i obejrzyj przepisy KGW



Wiejski aksamit z pszenicy i czosnku



Składniki na 6 porcji:

- 1 szklanka ziaren pszenicy
- 1 główka czosnku
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 1 pietruszka – korzeń
- 1/2 selera
- 1 l bulionu warzywnego
- 2 łyżki masła lub oliwy
- sól, pieprz, tymianek, majeranek do smaku
- 100 ml śmietany 18% – do podania
- grzanki z chleba razowego – do podania



Przygotowanie:

Ziarna pszenicy dokładnie płuczemy, zalewamy zimną wodą i odstawiamy do namoczenia na kilka godzin lub na całą noc. Następnie pszenicę odcedzamy, zalewamy świeżą osoloną wodą i gotujemy do miękkości przez około 40-50 minut. Odcedzamy.

Czosnek skrapiamy oliwą, owijamy szczelnie folią aluminiową i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 25 minut, aż będzie miękki i aromatyczny.

Cebulę, marchew, pietruszkę i seler obieramy i kroimy w drobną kostkę. Na patelni rozgrzewamy masło lub oliwę, dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia. Następnie dodajemy pokrojone warzywa korzeniowe i smażymy całość przez około 4 minuty, aż lekko zmiękną.

Do garnka z ugotowaną pszenicą dodajemy podsmażone warzywa, majeranek i tymianek, zalewamy bulionem warzywnym oraz wyciskamy upieczony czosnek. Gotujemy całość na małym ogniu przez około 10 minut.

Zupę blendujemy na gładki, aksamitny krem. Doprawiamy solą oraz pieprzem do smaku. W razie potrzeby krótko podgrzewamy, nie doprowadzając do wrzenia.

Gotowy krem nalewamy do misek i dekorujemy kleksem ze śmietanki oraz chrupiącymi grzankami z chleba razowego.





Kotlety z kaszy jęczmiennej w sosie borowikowym



Składniki na 6 porcji:

Kotlety z kaszy jęczmiennej:

- 2 szklanki kaszy jęczmiennej
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 jajko
- 30 g płatków owsianych
- 2 łyżki bułki tartej
- 1 łyżka masła
- sól, pieprz, majeranek do smaku
- 1 pęczek natki pietruszki
- olej do smażenia

Sos borowikowy:

- 200 g borowików świeżych lub mrożonych
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 250 ml bulionu warzywnego
- 100 ml śmietany 18%
- 2 łyżki masła
- sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

Kotlety z kaszy jęczmiennej:

Kaszę jęczmienną dokładnie płuczemy na sicie pod zimną wodą, następnie gotujemy w osolonej wodzie w proporcji 2 : 1 (woda do kaszy) do miękkości. Odcedzamy i odstawiamy do przestudzenia.

Płatki owsiane zalewamy 50 ml wody i odstawiamy na kilka minut do napęcznienia, następnie delikatnie odciskamy.

Cebulę i czosnek drobno siekamy. Na patelni rozgrzewamy masło, dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia, następnie dodajemy czosnek i smażymy krótko, tylko do uwolnienia aromatu.

Do miski przekładamy przestudzoną kaszę i podsmażoną cebulę z czosnkiem, jajko, namoczone płatki owsiane, bułkę tartą, majeranek oraz posiekaną natkę pietruszki. Całość doprawiamy solą i pieprzem do smaku i dokładnie mieszamy. Z gotowej masy formujemy kotlety.

Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy kotlety na średnim ogniu z obu stron na złoty kolor. Odkładamy na ręcznik papierowy, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

Sos borowikowy:

Borowiki kroimy na mniejsze kawałki. Cebulę i czosnek drobno siekamy. Na patelni rozgrzewamy masło, dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia, następnie dodajemy czosnek. Dodajemy borowiki i smażymy kilka minut, aż lekko się zarumienią.

Grzyby zalewamy bulionem warzywnym i dusimy na małym ogniu przez około 15 minut. Następnie dodajemy śmietankę, mieszamy i gotujemy jeszcze 2-3 minuty. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Podanie:

Na talerzu rozprowadzamy porcję sosu borowikowego, a następnie układamy na nim kotlety z kaszy jęczmiennej.





Proziaki focaccia

Składniki na 4 porcje:

- 400 g mąki pszennej (typ 480-550)
- 250 ml kefiru, maślanki lub zsiadłego mleka
- 1 jajko (M)
- 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 3-4 łyżki oliwy z oliwek
- 1-2 gałązki świeżego rozmarynu lub 1 łyżeczka suszonego
- 1/2 łyżeczki grubej soli (np. sól morską)

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzewamy do 200°C (góra-dół). Blachę wykładamy papierem do pieczenia. Do dużej miski wsypujemy mąkę pszenną, sól, cukier oraz sodę oczyszczoną i dokładnie mieszamy. W osobnym naczyniu łączymy kefir z jajkiem. Mokre składniki wlewamy do suchych i mieszamy łyżką, a następnie krótko zagniatamy dłońmi, wyłącznie do połączenia składników. Ciasto powinno być miękkie i lekko lepkie, o konsystencji gęstego ciasta chlebowego. Przekładamy je na przygotowaną blachę. Oprószonymi mąką dłońmi rozprowadzamy je równomiernie, formując prostokątny placek o grubości około 2 cm. Opuszkami palców wykonujemy na powierzchni delikatne zagłębienia, charakterystyczne dla focaccii. Wierzch obficie skrapiamy oliwą. Rozmaryn oddzielamy od gałązek, grubo siekamy i równomiernie rozsypujemy na cieście. Całość posypujemy grubą solą. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy przez około 20-25 minut, aż powierzchnia będzie złocista, a spód lekko przyrumieniony. Po upieczeniu focaccię odstawiamy na kilka minut, następnie kroimy w kwadraty lub paski. Podajemy na ciepło jako pieczywo do zup, dodatek do sałatek lub samodzielną przekąskę, np. do maczania w oliwie z oliwek lub dipach.





Barszcz zabielały z kaszą jęczmienną i quinoa

Składniki na 4 porcje:

- 80 g kaszy jęczmiennej (pęczak lub wiejska)
- 60 g białej quinoa (komosy ryżowej)
- 1,2 l bulionu warzywnego lub drobiowego
- 2 marchewki (ok. 150 g)
- 1 pietruszka – korzeń (ok. 80 g)
- 1 mały kawałek selera (ok. 50 g)
- 1 średnia cebula (ok. 80 g)
- 2 ząbki czosnku
- 2 ziemniaki (ok. 200 g)
- 2 łyżki oleju lub masła
- 150 ml śmietany 12-18%
- 1 liść laurowy
- 3 ziarna ziele angielskiego
- 1 łyżeczka majeranku
- 1-2 łyżki soku z cytryny
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki lub koperku

Przygotowanie:

Kaszę jęczmienną płuczemy na sicie pod zimną wodą. Quinoę dokładnie przepłukujemy, najpierw w gorącej, następnie w zimnej wodzie, aby usunąć naturalną goryczkę. Marchew, pietruszkę, seler oraz ziemniaki obieramy i kroimy w równą kostkę. Cebulę drobno siekamy, czosnek drobno kroimy lub przeciskamy przez praskę.

W dużym garnku rozgrzewamy olej lub masło. Wkładamy cebulę i smażymy na średnim ogniu przez około 3-4 minuty, aż stanie się szklista. Następnie dokładamy czosnek i smażymy jeszcze przez około 1 minutę. Dodajemy marchew, pietruszkę oraz seler i smażymy kolejne 3-4 minuty, mieszając. Do garnka wsypujemy kaszę jęczmienną i dokładnie mieszamy z warzywami. Wlewamy bulion, dodajemy liść laurowy oraz ziele angielskie. Doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień i gotujemy przez około 15 minut. Następnie dodajemy ziemniaki oraz quinoę i gotujemy kolejne 15 minut, aż wszystkie ziarna i warzywa będą miękkie. Usuwamy liść laurowy oraz ziele angielskie.

Śmietanę hartujemy, wlewając do niej kilka łyżek gorącej zupy, mieszamy do uzyskania gładkiej masy, po czym wlewamy do garnka i ponownie mieszamy. Dodajemy majeranek. Doprawiamy solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny, tak aby zupa miała wyraźny, ale delikatny, kwaskowy akcent.

Zupę nalewamy do misek i posypujemy posiekaną natką pietruszki lub koperkiem. Podajemy bezpośrednio po przygotowaniu.





Pierogi z kaszanką zapiekane jak ravioli al forno



Składniki na 4 porcje:

Ciasto na pierogi:

- 400 g mąki pszennej
- 220 ml ciepłej wody
- 1 łyżka oleju
- 1/2 łyżeczki soli

Farsz z kaszanki:

- 350 g kaszanki na bazie kaszy jęczmiennej, bez ostonki
- 1 średnia cebula (ok. 80 g)
- 1 łyżka oleju lub smalcu
- 1/2 łyżeczki majeranku
- świeżo mielony pieprz do smaku

Sos pomidorowo-bazyliowy:

- 500 ml passaty pomidorowej
- 1 mała cebula (ok. 60 g)
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka suszonej bazylii lub 2 łyżki świeżej, posiekanej
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Dodatkowo:

- 120 g startego sera żółtego (np. mozzarella, gouda)
- 30 g tartego parmezanu
- 1 łyżka masła do wysmarowania naczynia



Przygotowanie:

Farsz z kaszanki:

Cebulę drobno siekamy. Na patelni rozgrzewamy olej lub smalec, dodajemy cebulę i smażymy na średnim ogniu przez około 3-4 minut. Następnie dodajemy kaszankę i smażymy, rozdrabniając ją łyżką, aż farsz stanie się sypki i lekko podsmażony. Całość doprawiamy majerankiem oraz pieprzem. Patelnię zdejmujemy z ognia i pozostawiamy farsz do całkowitego wystudzenia.

Ciasto na pierogi:

Do miski wysypujemy mąkę pszenną oraz sól. Dodajemy olej, następnie stopniowo wlewamy ciepłą wodę, mieszając składniki. Ciasto zagniatamy, aż stanie się gładkie i elastyczne. Następnie przykrywamy je ściereczką i odstawiamy na 20-30 minut, aby odpoczęło. Wyrośnięte ciasto dzielimy na 2-3 części. Każdą część cienko rozwałkowujemy na oprószonej mące stolnicy. Wykrawamy kółka o średnicy około 7-8 cm. Na środek każdego kółka nakładamy porcję farszu z kaszanki, po czym dokładnie zlepimy brzegi, formując pierogi. Gotowe układamy na desce oprószonej mąką.

W dużym garnku zagotowujemy osoloną wodę. Pierogi gotujemy partiami przez około 2-3 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Wyjmujemy je łyżką cedzakową i odkładamy na chwilę, aby odparowały.

Sos pomidorowo-bazyliowy:

Cebulę oraz czosnek drobno siekamy. Na patelni rozgrzewamy oliwę, dodajemy cebulę i smażymy przez około 3-4 minuty. Następnie dokładamy czosnek i smażymy jeszcze około 30-40 sekund. Wlewamy passatę pomidorową, dodajemy cukier, bazylię, sól oraz pieprz. Sos gotujemy na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż lekko zgęstnieje. Na koniec doprawiamy do smaku.

Podanie:

Piekarnik nagrzewamy do 190°C (górną dolną). Naczynie żaroodporne o wymiarach około 20 x 25 cm smarujemy masłem. Na dnie rozprowadzamy cienką warstwę sosu pomidorowego. Układamy warstwę pierogów z kaszanką, polewamy je częścią sosu i posypujemy częścią sera. Czynność powtarzamy, kończąc warstwą sosu oraz sera na wierzchu. Zapiekanekę wstawiamy do piekarnika i pieczemy przez około 20-25 minut, aż ser się rozpuści i równomiernie zrumieni. Po wyjęciu z piekarnika odstawiamy na około 5 minut.





Województwo podlaskie
Koło Gospodyń Wiejskich
„Kreatywne Czechowianki” w Czechowiznie



Przepisy Koła Gospodyń Wiejskich

 **Zupa:** Zalewajka podlaska z kluseczkami

 **Danie główne:** Prażuchy ziemniaczano-jęczmienne ze skwarkami i cebulą

Przepisy Jakuba i Michała Budników

 **Przystawka:** Bliny po bretońsku z sosem maślano-cytrynowym

 **Zupa:** Grochówka z harissą i grzankami pszenno-orkiszowymi z kozim serem

 **Danie główne:** Kartacze w sosie teriyaki z sezamem i szczypiorkiem



Zeskanuj kod QR i obejrzyj przepisy KGW



Zalewajka podlaska z kluseczkami

Składniki na 4 porcje:

Zupa:

- 1 l bulionu mięsno-warzywnego
- 500 g mięsa z bulionu (wołowina i wieprzowina)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 ziemniaki
- 2 marchewki
- 2 pietruszki – korzeń
- 1 seler
- 1 por
- 2 łyżki kaszy manny
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 1 liść laurowy
- 1 łyżeczka lubczyku suszonego
- sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki masła

Lane kluski:

- 2 jajka
- 150 g mąki pszennej
- szczypta soli

Przygotowanie:

Zupa:

Ziemniaki obieramy i kroimy w drobną kostkę. Marchew, pietruszkę oraz seler obieramy i ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Por kroimy w cienkie plasterki. Cebulę kroimy w cienkie piórka, a czosnek drobno siekamy lub przeciskamy przez praskę.

Na patelni rozgrzewamy masło, dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia. Następnie dodajemy czosnek i smażymy krótko, tylko do uwolnienia aromatu.

Bulion doprowadzamy do wrzenia. Dodajemy podsmażoną cebulę z czosnkiem oraz wszystkie przygotowane warzywa. Doprawiamy liściem laurowym, zielem angielskim, lubczykiem, solą i pieprzem do smaku. Mięso ugotowane wcześniej w bulionie kroimy w drobną kostkę i dodajemy do zupy. Gotujemy całość do miękkości warzyw. Następnie wsypujemy kaszę manną, dokładnie mieszamy i gotujemy jeszcze kilka minut, aż zupa lekko zgęstnieje.

Lane kluski:

Do miski wbijamy jajka, dodajemy szczyptę soli i ubijamy do uzyskania puszystej masy. Stopniowo dodajemy mąkę, mieszając do uzyskania gładkiego, lejącego ciasta.

Gdy zupa delikatnie się gotuje, łyżką nabieramy porcje ciasta i powoli wlewamy je do zupy, formując kluseczki. Garnek przykrywamy i gotujemy przez około 1 minutę, aż kluski będą gotowe.





Prażuchy ziemniaczano-jęczmienne ze skwarkami i cebulą

Składniki na 4 porcje:

- 150 g mąki pszennej
- 500 g ziemniaków
- 2 łyżki kaszy jęczmiennej perłowej
- 150 g boczku wędzonego
- 1 cebula
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Kaszę jęczmienną gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Odcedzamy i odstawiamy. Ziemniaki obieramy, kroimy na ćwiartki i gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Gdy będą ugotowane, odlewamy większość wody, pozostawiając około 1,5 szklanki wody w garnku. Ziemniaki wraz z pozostałą wodą ponownie doprowadzamy do wrzenia. Na gotujące się ziemniaki wsypujemy przesianą mąkę pszenną, nie mieszając. Garnek przykrywamy i gotujemy całość przez około 2-3 minuty, aby mąka się zaparzyła. Następnie tłuczkiem dokładnie rozgniatamy ziemniaki z mąką na jednolitą masę. Dodajemy ugotowaną kaszę jęczmienną i dokładnie mieszamy. Masę doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Konsystencja powinna być miękka i elastyczna – jeśli masa jest zbyt luźna, dosypujemy niewielką ilość mąki, uważając, aby nie była zbyt zbita.

Boczek kroimy w drobną kostkę i wytapiamy na patelni na małym ogniu. Gdy wytopi się tłuszcz, dodajemy drobno posiekaną cebulę i smażymy do zeszklenia, nie dopuszczając do przypalenia.

Łyżką nabieramy porcje masy ziemniaczanej i przekładamy ją bezpośrednio na patelnię z boczkiem i cebulą. Delikatnie mieszamy prażuchy z okrasą i podsmażamy przez około 1 minutę, aż lekko się zarumienią.

Gotowe prażuchy wykładamy na talerze i polewamy obficie okrasą z boczku i cebuli.



Bliny po bretońsku z sosem maślano-cytrynowym

Składniki na 4 porcje:

Ciasto na bliny:

- 80 g mąki gryczanej
- 80 g mąki pszennej
- 2 jajka (M)
- 300 ml mleka
- 50 ml wody (najlepiej gazowanej, dla lekkości)
- 1/3 łyżeczki soli
- 1 łyżka roztopionego masła lub oleju
- dodatkowo: odrobina oleju lub masła klarowanego do smażenia

Nadzienie twarogowe:

- 250 g twarogu półtłustego
- 100 g sera śmietankowego (typu kanapkowego)
- 2 łyżki śmietany 18% lub jogurtu greckiego
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 1-2 łyżki posiekanego koperku lub szczypiorku

Sos maślano-cytrynowy:

- 80 g masła
- sok z 1 cytryny (ok. 40 ml)
- 1 łyżka śmietany 30%
- szczypta soli
- szczypta cukru



Przygotowanie:

Ciasto na bliny:

Do miski wsypujemy mąkę gryczaną, mąkę pszenną oraz sól. Dodajemy jajka, wlewamy mleko i wodę, po czym dokładnie mieszamy trzepaczką, aż uzyskamy gładkie ciasto bez grudek. Następnie dodajemy roztopione masło lub olej i ponownie mieszamy. Ciasto odstawiamy na około 20-30 minut w temperaturze pokojowej, aby mąka napęczniała, a masa stała się bardziej elastyczna.

Nieprzywierającą patelnię rozgrzewamy i bardzo cienko smarujemy masłem klarowanym lub olejem. Wlewamy porcję ciasta i rozprowadzamy je, obracając patelnię, tak aby powstał cienki placek. Smażymy przez około 1-2 minuty, aż brzegi lekko się zrumienią, następnie obracamy i krótko dosmażamy drugą stronę. W ten sposób przygotowujemy około 8 cienkich blinów. Gotowe odkładamy na talerz i przykrywamy je, aby nie wyschły.

Nadzienie twarogowe:

W małym rondelku rozpuszczamy masło na bardzo małym ogniu. Dodajemy sok z cytryny, szczyptę soli oraz cukru. Następnie dodajemy śmietanę i energicznie mieszamy trzepaczką, aż sos stanie się gładki i jednolity. Sos jedynie podgrzewamy, żeby składniki się połączyły – nie doprowadzamy do wrzenia. Jeśli lekko zgęstnieje, jest gotowy.

Podanie:

Na każdym blinie rozsmarowujemy pas nadzienia twarogowego, układając je bliżej jednego brzegu. Bliny zwijamy w rulony i układamy po dwa na talerzu. Całość polewamy ciepłym sosem maślano-cytrynowym. Opcjonalnie dekorujemy świeżymi ziołami lub niewielką ilością drobno startej skórki cytrynowej.





Grochówka z harissą i grzankami pszenno-orkiszowymi z kozim serem



Składniki na 4 porcje:

Grochówka:

- 250 g suchego grochu łuskanego (połówki)
- 1,5 l wody lub bulionu warzywnego/robiowego
- 150 g wędzonego boczku lub kielbasy
- 1 duża cebula (ok. 100 g)
- 2 ząbki czosnku
- 2 marchewki (ok. 150 g)
- 1 pietruszka – korzeń (ok. 60 g)
- 1 mały kawałek selera (ok. 50 g)
- 1-2 łyżki oleju
- 1-2 łyżeczki pasty harissa
- 1 liść laurowy
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka majeranku
- sól i pieprz do smaku

Grzanki pszenno-orkiszowe:

- 8 kromek chleba pszenno-orkiszowego
- 120 g miękkiego sera koziego (np. roladka)
- 1-2 łyżki oliwy



Przygotowanie:

Grochówka:

Groch płuczemy na sicie pod bieżącą wodą. Opcjonalnie możemy go namoczyć przez około 2-3 godziny, aby skrócić czas gotowania.

Boczek lub kielbasę kroimy w drobną kostkę. Cebulę drobno siekamy, czosnek kroimy bardzo drobno. Marchew, pietruszkę oraz seler kroimy w równą kostkę.

W dużym garnku rozgrzewamy olej. Wkładamy boczek lub kielbasę i smażymy przez kilka minut, aż się zrumieni, a tłuszcz wytopi. Następnie dodajemy cebulę oraz czosnek i smażymy przez około 3-4 minuty. Dodajemy marchew, pietruszkę i seler, po czym smażymy kolejne 3-4 minuty, mieszając. Do garnka wsypujemy przepłukany groch i zalewamy całość wodą lub bulionem. Dodajemy liść laurowy, ziele angielskie oraz majeranek. Doprowadzamy do wrzenia, następnie zmniejszamy ogień i gotujemy na małym ogniu przez około 45-60 minut, aż groch będzie miękki. Do gotowej grochówki dodajemy pastę harissa, zaczynając od 1 łyżeczki. Po wymieszaniu sprawdzamy smak i w razie potrzeby dodajemy kolejną porcję. Doprawiamy solą i pieprzem. Jeżeli zupa jest zbyt gęsta, rozrzedzamy ją niewielką ilością wody lub bulionu.

Grzanki pszenno-orkiszowe:

Piekarnik nagrzewamy do 190°C (góra-dół). Kromki chleba układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i delikatnie skrapiamy oliwą. Ser koziego kroimy w plasterki i układamy po 2-3 plasterki na każdej kromce. Całość oprószyć świeżo mielonym pieprzem. Blachę wstawiamy do piekarnika na około 8-10 minut, aż chleb się zrumieni, a ser lekko się rozpuści i zarumieni.

Podanie:

Gorącą grochówkę nalewamy do misek. Każdą porcję podajemy z 1-2 zapiekаныmi grzankami pszenno-orkiszowymi z kozim serem, układając je na wierzchu zupy lub serwując obok. Danie podajemy bezpośrednio po przygotowaniu.





Kartacze w sosie teriyaki z sezamem i szczypiorkiem

Składniki na 4 porcje:

Ciasto ziemniaczane:

- 1,2 kg ziemniaków
- 200 g ugotowanych, tłuczonych ziemniaków
- ok. 150 g mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka soli

Farsz:

- 300 g mięsa mielonego wieprzowo-wołowego
- 80 g kaszy jęczmiennej
- 1 mała cebula (ok. 60 g)
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oleju
- 1/2 łyżeczki majeranku
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Sos teriyaki:

- 60 ml sosu sojowego
- 60 ml wody
- 2 łyżki miodu lub cukru trzcinowego
- 1 łyżka octu ryżowego lub soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku – starty
- 2 cm imbiru – starty
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

Dodatkowo:

- 2 łyżki prażonego sezamu
- 1 mały pęczek szczypiorku



Przygotowanie:

Farsz:

Kaszę jęczmienną płuczemy na sicie i gotujemy w osolonej wodzie w proporcji około 2 : 1 (woda : kasza) przez około 20-25 minut, aż będzie miękka, lecz sprężysta. Odcedzamy i pozostawiamy do przestudzenia.

Cebulę oraz czosnek drobno siekamy. Na patelni rozgrzewamy olej, dodajemy cebulę i smażymy na średnim ogniu przez około 3-4 minuty. Następnie dodajemy czosnek i smażymy jeszcze około 1 minuty. Wkładamy mięso mielone i smażymy, rozdrabniając je łopatką, aż równomiernie zmieni kolor i odparuje nadmiar płynu. Dodajemy ugotowaną kaszę jęczmienną i smażymy całość jeszcze przez kilka minut, aż farsz stanie się niemal sypki. Doprawiamy majerankiem, solą i pieprzem. Patelnię zdejmujemy z ognia, a farsz pozostawiamy do całkowitego wystudzenia.

Sos teriyaki:

W rondelku łączymy sos sojowy, wodę, miód lub cukier, ocet ryżowy lub sok z cytryny, czosnek oraz imbir. Podgrzewamy na małym ogniu, aż sos zacznie delikatnie bulgotać. W razie potrzeby dodajemy zawiesinę z mąki ziemniaczanej i gotujemy jeszcze 1-2 minuty, aż sos uzyska konsystencję lekkiego syropu.

Ciasto ziemniaczane:

Surowe ziemniaki obieramy, myjemy i ścieramy na drobnych oczkach tarki. Starte ziemniaki przekładamy na gęste sito lub do czystej ściereczki i bardzo dokładnie odciskamy sok do miski. Odcisniętą masę ziemniaczaną przekładamy do dużej miski. Sok pozostawiamy na kilka minut, aż na dnie oddzieli się skrobia. Ostrożnie zlewamy płyn znad osadu, a pozostałą skrobię dodajemy do masy ziemniaczanej. Następnie dodajemy ugotowane, tłuczone ziemniaki, sól oraz mąkę ziemniaczaną. Całość dokładnie wyrabiamy, aż powstanie zwarte, plastyczne ciasto. W razie potrzeby dosypujemy niewielką ilość mąki ziemniaczanej.

Z ciasta odrywamy porcje o masie około 90-100 g, spłaszczamy je w dłoni, następnie nakładamy porcję farszu. Brzegi ciasta dokładnie zlepiamy, formując podłużne, owalne kartacze.

W dużym garnku zagotowujemy osoloną wodę. Kartacze delikatnie wkładamy do wrzątku, najlepiej partiami. Po wypłynięciu na powierzchnię gotujemy jeszcze przez około 5-7 minut. Wyjmujemy łyżką cedzakową i odkładamy na talerz do lekkiego przestudzenia. Na dużej patelni rozgrzewamy olej, układamy kartacze i smażymy na średnim ogniu, obracając, aż będą równomiernie złociste. Następnie wlewamy sos teriyaki i delikatnie obracamy kartacze, aby dokładnie pokryły się glazurą. Podgrzewamy jeszcze przez około 2-3 minuty, aż sos lekko odparuje i przylgnie do powierzchni kartaczy.

Podanie:

Kartacze układamy na talerzach, polewamy pozostałym sosem z patelni i posypujemy prażonym sezamem oraz drobno posiekanym szczypiorkiem. Podajemy bezpośrednio po przygotowaniu.










Województwo pomorskie
Koło Gospodyń Wiejskich w Trumiejkach



Przepisy Koła Gospodyń Wiejskich

-  **Zupa:** Zupa krem z chleba pszenno-żytniego z grzankami
-  **Danie główne:** Makaron pszenny z cukinią i boczkiem w kremowym sosie

Przepisy Jakuba i Michała Budników

-  **Przystawka:** Śledź kaszubski w tacos z tortilli pszenno-kukurydzianej
-  **Zupa:** Kaszubski ramen żurowy
-  **Danie główne:** Azjatycki stir-fry z szarymi kluskami



Zeskanuj kod QR i obejrzyj przepisy KGW



Zupa krem z chleba pszenno-żytniego z grzankami

Składniki na 4 porcje:

Zupa:

- 300 g chleba pszenno-żytniego
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- 1,2 l bulionu warzywnego
- 100 ml białego wytrawnego wina
- 150 ml śmietanki 36%
- 2 łyżeczki octu balsamicznego do smaku
- sól i pieprz do smaku

Grzanki i dodatki:

- 2 kromki chleba żytniego (ok. 120 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek do grzanek
- 2 łyżki prażonych pestek dyni
- 1 pęczek natki pietruszki

Przygotowanie:

Zupa:

Chleb pszenno-żytni kroimy w kostkę, rozkładamy na blasze i podpiekamy w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 10 minut, aż lekko się zrumieni i wysuszy.

W garnku rozpuszczamy masło z oliwą. Dodajemy cebulę i smażymy na małym ogniu do zeszklenia. Dodajemy drobno posiekany czosnek oraz marchewkę pokrojoną w plasterki i smażymy na małym ogniu przez kilka minut, aż warzywa lekko zmiękną i uwolnią aromat. Wlewamy białe wino i gotujemy, aż niemal całkowicie odparuje alkohol. Dodajemy tymianek, wlewamy bulion i dorzucamy podpieczony chleb. Gotujemy przez około 15 minut na małym ogniu. Całość blendujemy na bardzo gładki krem. W trakcie blendowania dodajemy śmietankę, doprawiamy solą, pieprzem oraz octem balsamicznym do smaku. W razie potrzeby krótko podgrzewamy.

Na patelni rozgrzewamy oliwę, wrzucamy kostki chleba żytniego i smażymy, aż staną się złote i chrupiące.

Podanie:

Gorącą zupę nalewamy do talerzy, posypujemy grzankami, prażonymi pestkami dyni oraz drobno posiekaną natką pietruszki.





Makaron pszenny z cukinią i boczkiem w kremowym sosie

Składniki na 4 porcje:

Makaron pszenny:

- 500 g mąki pszennej
- 3 jajka
- szczypta soli
- 100 ml letniej wody

Kremowy sos z boczkiem i cukinią:

- 250 g boczku wędzonego
- 1 średnia cukinia
- 3 ząbki czosnku
- 500 ml śmietanki 36%
- 2 łyżki serka mascarpone
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oleju do smażenia

Do podania:

- posiekana natka pietruszki
- starty parmezan lub gouda (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Makaron pszenny:

Do miski wsypujemy mąkę pszenną, dodajemy sól i wbijamy jajka. Wyrabiamy ciasto, stopniowo dodając niewielką ilość letniej wody, aż będzie gładkie i sprężyste. Przykrywamy i odstawiamy na 10 minut, aby odpoczęło.

Ciasto dzielimy na 2-3 części i każdą bardzo cienko rozwałkowujemy. Placki oprószamy mąką, zwijamy w luźny rulon i kroimy w paski, tworząc wstążki makaronu. Rozwijamy je i oprószamy mąką, aby się nie posklejały. W dużym garnku zagotowujemy osoloną wodę. Wrzucamy makaron i gotujemy przez 2-4 minuty, aż będzie miękki. Odcedzamy, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania.

Kremowy sos z boczkiem i cukinią:

Boczek i cebulę kroimy w drobną kostkę, cukinię w większą kostkę lub cienkie paski. Na patelni rozgrzewamy olej, dodajemy boczek i smażymy, aż lekko się zrumieni i wytopi tłuszcz. Dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia. Dodajemy cukinię i smażymy, aż zmięknie, ale zachowa kształt. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i smażymy krótko, tylko do uwolnienia aromatu. Wlewamy śmietankę i gotujemy na małym ogniu, aż sos lekko zgęstnieje. Dodajemy mascarpone i mieszamy do połączenia. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Jeśli sos jest zbyt gęsty, stopniowo dolewamy niewielką ilość zachowanej wody z gotowania makaronu.

Podanie:

Makaron pszenny układamy na talerze, polewamy gorącym sosem, posypujemy drobno posiekaną natką pietruszki oraz opcjonalnie startym parmezanem.





Śledź kaszubski w tacos z tortilli pszenno-kukurydzianej

Składniki na 4 porcje:

Śledź kaszubski:

- 400 g filetów śledziowych matias
- 2 średnie cebule (ok. 200 g)
- 150 ml passaty pomidorowej lub drobno krojonych pomidorów z puszki
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki octu jabłkowego lub spirytusowego
- 1 łyżeczka cukru
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 liść laurowy
- 2 ziarna ziela angielskiego
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Tacos i dodatki:

- 8 małych tortilli pszenno-kukurydzianych (średnica 10-12 cm)
- 80 g suchej kaszy gryczanej niepalonej lub palonej
- 1 mały pęczek świeżej kolendry
- 1 mała czerwona cebula (ok. 60 g)
- 1 limonka
- 1 łyżka oleju
- szczypta soli



Przygotowanie:

Śledź kaszubski:

Jeżeli filety śledziowe są bardzo słone, moczymy je w zimnej wodzie lub mleku przez około 1-2 godziny, w trakcie moczenia zmieniamy płyn jeden raz. Następnie dokładnie osuszamy papierowym ręcznikiem i kroimy w drobną kostkę. Cebule obieramy i kroimy w drobną kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy cebulę na małym ogniu przez około 5-7 minut, aż stanie się szklista i lekko miękka. Następnie dodajemy passatę, koncentrat pomidorowy, liść laurowy, ziele angielskie, cukier oraz ocet. Całość dusimy na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż sos lekko zgęstnieje. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Sos zdejmujemy z ognia i pozostawiamy do całkowitego wystudzenia. Z chłodnego sosu usuwamy liść laurowy oraz ziele angielskie, po czym dodajemy posiekanego śledzia i delikatnie mieszamy. Całość przykrywamy i wstawiamy do lodówki na minimum 1 godzinę, aby smaki się połączyły.

Dodatki:

Kaszę gryczaną płuczemy na sicie pod zimną wodą i dokładnie odsączamy. Następnie prażymy ją na suchej patelni przez około 1-2 minuty, aż stanie się sucha. Dodajemy olej oraz szczyptę soli i prażymy kolejne 3-4 minuty, mieszając, aż kasza będzie wyraźnie chrupiąca. Zdejmujemy z patelni i pozostawiamy do wystudzenia.

Czerwoną cebulę kroimy w bardzo drobną kostkę. Kolendrę drobno siekamy, pozostawiając kilka listków do dekoracji. Limonkę kroimy w ćwiartki.

Podanie:

Tortille pszenno-kukurydziane podgrzewamy na suchej patelni przez około 20-30 sekund z każdej strony, aż staną się elastyczne i lekko rumiane. Na środku każdej ciepłej tortilli układamy porcję śledzia kaszubskiego. Posypujemy drobno krojoną czerwoną cebulą, chrupiącą kaszą gryczaną oraz posiekaną kolendrą. Całość delikatnie skrapiamy sokiem z limonki. Podajemy od razu, gdy tortille są jeszcze ciepłe.





|| Kaszubski ramen żurowy



Składniki na 4 porcje:

Bulion żurowy:

- 1,5 l wody
- 250 ml zakwasu żytniego na żur
- 300 g żeberka lub kości wędzonych
- 150 g boczku surowego wędzonego
- 1 marchewka (ok. 80 g)
- 1 pietruszka – korzeń (ok. 60 g)
- 1 mały kawałek selera (ok. 50 g)
- 1 cebula (ok. 80 g)
- 3 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 4-5 ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżeczka majeranku suszonego
- sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 250 g makaronu pszennego typu ramen
- 4 jajka (M)
- 100 g boczku
- 2-3 dymki (szczypior)
- 1 łyżka sosu sojowego



Przygotowanie:

Bulion żurowy:

W dużym garnku umieszczamy wędzone żeberka lub kości oraz około 100 g boczku (pozostałą część odkładamy na chipsy). Dodajemy obraną cebulę (opcjonalnie lekko przypaloną nad palnikiem), marchew, pietruszkę, seler, czosnek, liście laurowe oraz ziele angielskie. Całość zalewamy zimną wodą. Gotujemy na bardzo małym ogniu przez około 1,5 godziny, w razie potrzeby zbieramy szumowiny. Po ugotowaniu wyjmujemy kości oraz warzywa. Mięso z żeberka można wykorzystać jako dodatkowy element do podania. Do klarownego bulionu dodajemy majeranek, następnie wlewamy zakwas na żur, rozpoczynając od około 200 ml. Po sprawdzeniu smaku, w razie potrzeby dolewamy pozostałą ilość zakwasu. Gotujemy jeszcze przez około 10 minut na małym ogniu. Doprawiamy solą, pieprzem oraz – opcjonalnie – sosem sojowym.

Dodatki:

Makaron pszenny gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzamy i krótko przepłukujemy zimną wodą, aby się nie sklejał.

Jajka wkładamy do wrzątku i gotujemy przez około 6,5-7 minut, tak aby żółtko pozostało lekko ścięte i kremowe. Następnie natychmiast przekładamy je do bardzo zimnej wody, obieramy i przecinamy na połówki tuż przed podaniem.

Pozostały boczek kroimy w cienkie plasterki lub paski i smażymy na suchej patelni na małym ogniu, aż stanie się bardzo chrupiący. Odsączamy na ręczniku papierowym. Dymkę dokładnie myjemy, odcinamy końcówki, a zieloną część kroimy w cienkie plasterki.

Podanie:

Do głębokich misek nakładamy porcję ugotowanego makaronu, zalewamy gorącym bulionem żurowym. Dodajemy połówki jajek, na wierzchu układamy chrupiący boczek i posypujemy dymką. Danie podajemy bezpośrednio po przygotowaniu.





Azjatycki stir-fry z szarymi kluskami



Składniki na 4 porcje:

Szare kluski:

- 800 g obranych ziemniaków
- 200 g mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 jajko (M)
- 1 łyżeczka soli

Stir-fry:

- 150 g boczku surowego (lub wędzonego)
- 1 czerwona papryka (ok. 150 g)
- 1 mała cukinia (ok. 150 g)
- 1 marchewka (ok. 80 g)
- 1 cebula (ok. 80 g)
- 2 ząbki czosnku
- 2-3 cm świeżego imbiru (ok. 15 g)
- 60 ml sosu teriyaki
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 2 łyżki sezamu
- 3 łyżki otrębów pszennych
- świeża kolendra lub szczypiorek
- pieprz i szczypta chili do smaku



Przygotowanie:

Szare kluski:

Ziemniaki obieramy, płuczemy i ścieramy na drobnych oczkach tarki. Starte ziemniaki przekładamy na gęste sito lub do czystej ściereczki i bardzo dokładnie odciskamy z nadmiaru soku.

Do masy ziemniaczanej dodajemy mąkę pszenną, mąkę ziemniaczaną, jajko oraz sól. Całość dokładnie mieszamy, aż powstanie gęsta, jednolita masa, dająca się formować łyżką. W razie potrzeby dosypujemy niewielką ilość mąki pszennej.

W dużym garnku zagotowujemy osoloną wodę. Za pomocą dwóch łyżek formujemy niewielkie kluski i wrzucamy je do wrzątku. Gotujemy partiami przez około 3-4 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Wyjmujemy je łyżką cedzakową i odkładamy na talerz do przestudzenia. Kluski najlepiej przygotować wcześniej i całkowicie wystudzić – dzięki temu lepiej znoszą smażenie.

Stir-fry:

Boczek kroimy w cienkie paski. Paprykę kroimy w cienkie paski, cukinię w półplasterki, marchew w cienkie słupki, cebulę w piórka. Czosnek oraz imbir bardzo drobno siekamy. Na dużej patelni lub woku rozgrzewamy olej. Dodajemy boczek i smażymy, aż wytopi się tłuszcz, a boczek lekko się zrumieni. Następnie dokładamy cebulę, marchew, paprykę i cukinię. Smażymy na dużym ogniu przez około 4-5 minut, regularnie mieszając, aż warzywa pozostaną półtwarde.

Dodajemy czosnek i imbir, smażymy jeszcze przez około 1 minutę. Następnie dokładamy ugotowane szare kluski, wlewamy sos teriyaki oraz sos sojowy. Całość smażymy przez około 3-4 minuty na dużym ogniu, delikatnie mieszając, aby kluski lekko się przyrumieniły, ale nie rozpadły. Doprawiamy pieprzem i szczyptą chili.

Na suchej patelni prażymy sezam, aż lekko się zrumieni, po czym przekładamy go do miseczki. Na tej samej patelni krótko prażymy otręby pszenne, stale mieszając, aby się nie przypaliły. Łączymy je z sezamem i odstawiamy.

Podanie:

Gotowe danie posypujemy mieszanką prażonego sezamu i otrębów pszennych. Bezpośrednio przed podaniem dekorujemy posiekaną kolendrą lub szczypiorkiem.





Województwo śląskie
**Koło Gospodyń Wiejskich „Lipowianki”
z Cielętnik**



Przepisy Koła Gospodyń Wiejskich

 **Zupa:** Zupa z pečzakiem i soczewicą

 **Danie główne:** Cukinia faszerowana kaszą jęczmienną i warzywami

Przepisy Jakuba i Michała Budników

 **Przystawka:** Śląski bruschetta bar

 **Zupa:** Żur cappuccino

 **Danie główne:** Burger z roladą śląską



Zeskanuj kod QR i obejrzyj przepisy KGW



Zupa z pęczakiem i soczewicą

Składniki na 4 porcje:

- 300 g kaszy jęczmiennej pęczak
- 300 g zielonej soczewicy
- 1 czerwona cebula
- 4 ząbki czosnku
- 2 marchewki
- 2 pietruszki – korzeń
- 6 średnich ziemniaków
- 1/2 selera
- 1,5 l wody
- 400 g pomidorów z puszki
- 4 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 2 łyżeczki majeranku
- 2 łyżeczki lubczyku
- 2 łyżeczki mielonej słodkiej papryki
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- szczypta oregano
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Cebulę kroimy w drobną kostkę, czosnek drobno siekamy. Marchew, pietruszkę, seler oraz ziemniaki obieramy i kroimy w drobną kostkę. Kaszę pęczak oraz soczewicę dokładnie płuczemy na sicie pod bieżącą wodą.

W dużym garnku rozgrzewamy oliwę z oliwek. Dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia i lekkiego zrumienienia. Następnie dodajemy czosnek i smażymy krótko, tylko do uwolnienia aromatu. Dodajemy wyplukany pęczak i smażymy całość przez około 2-3 minuty, aż kasza lekko się zarumieni. Następnie dodajemy liście laurowe i ziele angielskie oraz wlewamy wodę. Doprowadzamy do wrzenia.

Dodajemy seler, marchew, pietruszkę i ziemniaki oraz wyplukaną soczewicę. Całość doprawiamy oregano, majerankiem, lubczykiem i słodką papryką. Gotujemy na małym ogniu przez około 20 minut, aż warzywa będą miękkie, a pęczak wyraźnie napęcznieje. Pod koniec gotowania dodajemy pokrojone pomidory z puszki, dokładnie mieszamy i doprawiamy solą oraz pieprzem do smaku. Gotujemy jeszcze przez około 5-10 minut.

Cukinia faszerowana kaszą jęczmienną i warzywami

Składniki na 4 porcje:

- 100 g kaszy jęczmiennej perłowej lub łamanej
- 2 duże cukinie
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 300 g pieczarek
- 200 g żółtego sera
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki
- 2 łyżeczki oregano suszonego
- 3 łyżki oleju
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Kaszę jęczmienną dokładnie płuczemy na sicie, następnie gotujemy w osolonej wodzie w proporcji 1 : 2 (kasza : woda) przez około 15-20 minut, do miękkości. Odcedzamy.

Cukinie myjemy, przekrawamy wzdłuż na pół i łyżką wydrążamy miąższ, pozostawiając około 1 cm przy ściankach. Wydrążony miąższ drobno siekamy.

Cebulę kroimy w drobną kostkę, papryki w kostkę, pieczarki w średnie plasterki, czosnek drobno siekamy lub przeciskamy przez praskę. Na patelni rozgrzewamy olej. Dodajemy cebulę oraz czosnek i smażymy do zeszklenia, następnie dodajemy paprykę czerwoną i żółtą i smażymy przez kilka minut. Po chwili dokładamy pieczarki i smażymy, aż odparują nadmiar wody. Na końcu dodajemy posiekany miąższ z cukinii i dusimy całość przez około 10-15 minut, aż warzywa będą miękkie i nadmiar płynu odparuje.

Do miski przekładamy ugotowaną kaszę jęczmienną, podsmażone warzywa oraz przyprawy. Całość doprawiamy solą i pieprzem do smaku i dokładnie mieszamy. Farsz nakładamy do wydrążonych połówek cukinii, lekko go dociskając. Cukinie układamy w naczyniu żaroodpornym, posypujemy startym żółtym serem i zapiekamy w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 15 minut, do momentu, gdy cukinia będzie miękka, a ser się rozpuści i lekko zrumieni.



|| Śląski bruschetta bar



Składniki na 4 porcje:

Grzanki:

- 1 mały bochenek chleba pszenno-żytniego
- 2 łyżki oliwy lub oleju

Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka:

- 200 g ugotowanej białej fasoli (lub z puszki, dobrze opłukanej)
- 1 średnia cebula (ok. 80 g)
- 1 małe lekko kwaśne jabłko (ok. 100 g)
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżeczka majeranku
- sól i pieprz do smaku

Pasta z pieczonej cebuli i czosnku:

- 2 duże cebule (ok. 200 g)
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka śmietany 18% lub jogurtu greckiego
- sól i pieprz do smaku

Pasta z pieczonej papryki i marchewki:

- 1 czerwona papryka (ok. 130 g)
- 1 średnia marchewka (ok. 80 g)
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- szczypta ostrej papryki (opcjonalnie)
- sól i pieprz do smaku

Ogórek w trzech teksturach:

- 2 świeże ogórki gruntowe lub 1 długi szklarniowy (ok. 200 g)
- 2 ogórki kiszzone (ok. 120 g)
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżeczka cukru
- 1/3 łyżeczki soli
- 1 łyżka oliwy



Przygotowanie:

Grzanki:

Chleb kroimy na około 12 małych kromek, większe kromki można przekroić na pół. Skrapiamy je oliwą, układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 190°C przez około 6-8 minut, aż staną się lekko złote i chrupiące.

Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka:

Cebulę kroimy w drobną kostkę, jabłko obieramy i również kroimy w kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej, cebulę smażymy do zeszklenia, następnie dodajemy jabłko i smażymy przez około 5-7 minut, aż zmięknie. Do miski przekładamy fasolę, cebulę z jabłkiem, majeranek oraz sól i pieprz. Całość blendujemy na pastę, pozostawiając delikatną strukturę. W razie potrzeby korygujemy doprawienie.

Pasta z pieczonej cebuli i czosnku:

Cebule kroimy na ćwiartki, czosnek pozostawiamy w łupinkach. Warzywa układamy na blasze, skrapiamy oliwą i pieczemy w 190°C przez około 25-30 minut, aż zmiękną i lekko się zrumienią. Po upieczeniu czosnek wyciskamy z łupinek, cebulę drobno siekamy. Całość blendujemy z dodatkiem śmietany, soli i pieprzu, uzyskując gładką, kremową pastę.

Pasta z pieczonej papryki i marchewki:

Paprykę przekrawamy, usuwamy gniazdo nasienne, marchew kroimy w grubsze kawałki. Warzywa skrapiamy oliwą i pieczemy w 190°C przez około 20-25 minut, aż marchew zmięknie, a papryka lekko się przypiecze. Po przestudzeniu paprykę obieramy ze skórki. Warzywa przekładamy do blendera, dodajemy przyprawy, sól i pieprz, po czym blendujemy na gładką pastę. W razie potrzeby dodajemy niewielką ilość oliwy lub wody.

Ogórek w trzech teksturach:

Część świeżego ogórka kroimy w bardzo cienkie plasterki, najlepiej przy użyciu mandoliny. Ogórki kiszzone kroimy w drobną kostkę. Pozostałą część świeżego ogórka kroimy w cienkie wstążki lub paski. W miseczce mieszamy ocet, cukier, sól i oliwę, dodajemy wstążki ogórka i odstawiamy na minimum 10 minut do lekkiego zamarynowania.

Podanie:

Na czterech grzankach rozsmarowujemy pastę fasolową, na kolejnych czterech pastę z pieczonej cebuli i czosnku, a na pozostałych czterech pastę z pieczonej papryki i marchewki. Każdy rodzaj pasty dekorujemy inną formą ogórka: do pasty fasolowej dodajemy ogórka kiszzonego pokrojonego w drobną kostkę, do cebulowej świeże plasterki ogórka, a do paprykowej piklowane wstążki. Gotowe grzanki układamy na desce lub półmisku, tworząc kompozycję w formie śląskiego „bruschetta bar”.





|| Żur cappuccino



Składniki na 4 porcje:

Kremowy żur:

- 1 l wody
- 250 ml zakwasu żytniego na żur
- 200 g ziemniaków
- 100 g wędzonego boczku lub kielbasy
- 1 średnia cebula (ok. 80 g)
- 2 ząbki czosnku
- 1 liść laurowy
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka majeranku
- 100 ml śmietany 18%
- sól i pieprz do smaku

Chipsy z chleba:

- 4 cienkie kromki chleba pszenno-żytniego (ok. 80-100 g)
- 1 łyżka oliwy lub oleju
- szczypta soli

Pianka z mleka:

- 200 ml mleka 2-3,2%
- szczypta soli



Przygotowanie:

Kremowy żur:

Boczek lub kielbasę kroimy w drobną kostkę, cebulę drobno siekamy, a ziemniaki kroimy w równą kostkę. W garnku podsmażamy boczek, aż lekko się zrumieni i wytopi tłuszcz. Dodajemy cebulę i smażymy przez około 3-4 minuty. Do garnka dokładamy ziemniaki i zalewamy 1 litrem wody. Dodajemy liść laurowy, ziele angielskie oraz majeranek i gotujemy przez około 15-20 minut, aż ziemniaki będą miękkie.

Zakwas na żur wlewamy stopniowo, rozpoczynając od około 200 ml. Po sprawdzeniu smaku w razie potrzeby dodajemy pozostałą ilość. Następnie dodajemy przeciśnięty czosnek i gotujemy jeszcze przez około 5-10 minut na bardzo małym ogniu.

Usuwanie liść laurowy oraz ziele angielskie. Wlewamy śmietankę i krótko podgrzewamy. Całość blendujemy na gładki, gęsty krem. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Jeżeli zupa jest zbyt gęsta, rozrzedzamy ją niewielką ilością wody lub mleka.

Chipsy z chleba:

Chleb kroimy w cienkie paski lub niewielkie prostokąty. Skrapiamy oliwą, delikatnie solimy i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 190°C przez około 8-10 minut, aż staną się bardzo chrupiące. Odstawiamy do ostudzenia.

Pianka z mleka:

Mleko podgrzewamy do wysokiej temperatury, nie doprowadzając do wrzenia. Spieniamy je spieniaczem do mleka lub – alternatywnie – energicznie potrząsając w zamkniętym słoiku, a następnie ponownie delikatnie podgrzewając. Dodajemy szczyptę soli, aby podkreślić smak.

Podanie:

Gęsty żur przelewamy do filiżanek, napełniając je do około trzech czwartych wysokości. Na wierzchu delikatnie układamy piankę mleczną. Obok filiżanek lub na spodkach podajemy po 1-2 chipsy z chleba pszenno-żytniego. Opcjonalnie piankę można delikatnie oprószyć świeżo mielonym pieprzem lub niewielką ilością majeranku. Danie serwujemy bezpośrednio po przygotowaniu.





Burger z roladą śląską



Składniki na 4 porcje:

Rolada śląska (środek burgera):

- 4 cienkie plastry wołowiny na roladę (po ok. 150 g)
- 4 plasterki boczku wędzonego
- 2 ogórki kiszane
- 1 duża cebula (ok. 100 g)
- 4 łyżeczki musztardy (np. sarepskiej)
- sól i pieprz do doprawienia mięsa
- 2 łyżki oleju
- 300 ml bulionu wołowego lub warzywnego

Purée z klusek śląskich („ser”):

- 600 g ziemniaków
- 150 g mąki ziemniaczanej
- 1 jajko (M)
- 80 g tartego sera żółtego (np. gouda, ementaler)
- 1 łyżka masła
- sól i pieprz do smaku

Modra kapusta:

- 300 g czerwonej kapusty
- 1 mała cebula (ok. 60 g)
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżka cukru
- 50 ml wody
- sól i pieprz do smaku

Dodatkowo:

- 4 pszenne bułki burgerowe
- 1-2 łyżki masła



Przygotowanie:

Rolada śląska:

Plastry wołowiny delikatnie rozbijamy, a następnie doprawiamy z obu stron solą i pieprzem. Każdy plaster smarujemy łyżeczką musztardy. Na środku układamy plaster boczku, niewielką ilość cebuli pokrojonej w piórka oraz pasek ogórka kiszzonego. Mięso zwijamy ciasno w roladę, boki podwijamy do środka i zabezpieczamy wykałaczkami lub wiążemy nitką.

Na patelni rozgrzewamy olej i obsmażamy rolady ze wszystkich stron, aż równomiernie się zrumienią. Następnie przekładamy je do garnka, wlewamy bulion i dodajemy pozostałą cebulę. Dusimy pod przykryciem na bardzo małym ogniu przez około 1,5-2 godziny, aż mięso będzie miękkie.

Po ugotowaniu rolady wyjmujemy, pozostawiamy do lekkiego przestudzenia i kroimy w grube plastry. Do momentu składania burgerów możemy je przechowywać w ciepłym sosie z duszenia.

Purée z klusek śląskich:

Ziemniaki obieramy, gotujemy w osolonej wodzie do miękkości, następnie odcedzamy i dokładnie odparowujemy. Przeciskamy przez praszkę i pozostawiamy do przestudzenia. Do ziemniaków dodajemy mąkę ziemniaczaną, jajko, masło oraz starty ser. Całość doprawiamy solą i pieprzem, po czym zagniatamy na gładką, zwartą, ale smarowną masę. W razie potrzeby dodajemy 1-2 łyżki mleka lub śmietanki, aby uzyskać bardziej kremową konsystencję. Purée wykorzystujemy jako warstwę do smarowania bułek – nie formujemy klusek.

Modra kapusta:

Kapustę drobno szatkujemy, cebulę drobno siekamy. W garnku rozgrzewamy olej i smażymy cebulę do zeszklenia. Dodajemy kapustę, wodę, ocet oraz cukier. Dusimy pod przykryciem przez około 15-20 minut, mieszając od czasu do czasu, aż kapusta zmięknie. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Podanie:

Pszenne bułki burgerowe przekrawamy na pół, przekrojone strony cienko smarujemy masłem i podpiekamy na suchej patelni lub w piekarniku, aż lekko się zrumienią. Na dolnej części bułki rozsmarowujemy obfitą warstwę purée z klusek śląskich. Na purée układamy porcję plasterów rolady śląskiej, a następnie dodajemy modrą kapustę. Całość przykrywamy górną częścią bułki. Burgera podajemy bezpośrednio po przygotowaniu, gdy mięso oraz purée są jeszcze ciepłe.










Województwo świętokrzyskie
Koło Gospodyń Wiejskich w Jacentowie



Przepisy Koła Gospodyń Wiejskich

-  **Zupa:** Zupa krem z kaszy jaglanej z grzankami pszennymi
-  **Danie główne:** Zrazy wołowe z farszem z kaszy gryczanej

Przepisy Jakuba i Michała Budników

-  **Przystawka:** Podplomyk ze smażonymi borowikami i boczkiem
-  **Zupa:** Śródziemnomorska zalewajka z orzo i chorizo
-  **Danie główne:** Gołąbkowe arancini z pęczakiem



Zeskanuj kod QR i obejrzyj przepisy KGW



Zupa krem z kaszy jaglanej z grzankami pszennymi

Składniki na 4 porcje:

Zupa:

- 100 g kaszy jaglanej
- 1 l bulionu warzywnego
- 1 marchewka
- 1 pietruszka – korzeń
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 100 ml mleka kokosowego
- sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 50 g grzanek z chleba pszennego
- 10 g natki pietruszki
- 20 g pestek dyni
- 50 g chrupiącego boczku

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną dokładnie płuczemy na sicie, następnie przekładamy ją do garnka, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości przez około 20 minut. Opcjonalnie, w wariantcie alternatywnym, zamiast kaszy jaglanej można użyć kaszy jęczmiennej, gotując ją zgodnie z zaleceniami producenta.

Cebulę i czosnek drobno siekamy. Marchew i pietruszkę kroimy w drobną kostkę. Na patelni rozgrzewamy oliwę, dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia. Następnie dodajemy czosnek i smażymy krótko, do uwolnienia aromatu. Dodajemy marchew i pietruszkę, a następnie smażymy całość przez kilka minut, aż warzywa lekko zmiękną.

Do garnka z ugotowaną kaszą dodajemy podsmażone warzywa, wlewamy bulion warzywny i gotujemy wszystko razem przez około 10 minut.

Zupę blendujemy na gładki krem. Dodajemy mleko kokosowe, dokładnie mieszamy i doprawiamy solą oraz pieprzem do smaku. W razie potrzeby krótko podgrzewamy. Zupę nalewamy do misek, dekorujemy chrupiącymi grzankami z chleba pełnoziarnistego oraz posiekaną natką pietruszki. Posypujemy pestkami dyni i dodajemy chrupiący boczek.





Zrazy wołowe z farszem z kaszy gryczanej

Składniki na 4 porcje:

- 400 g kaszy gryczanej palonej
- 700 g zrazówki wołowej, oczyszczonej (8 plastrów)
- 1 cebula
- 6 suszonych grzybów leśnych
- 80 g czerstwego razowego pieczywa
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 250 ml bulionu warzywno-mięsnego
- 1 jajko
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Farsz gryczany:

Kaszę gryczaną płuczemy i gotujemy w osolonej wodzie w proporcji 2 : 1 (woda : kasza), aż będzie miękka. Odcedzamy.

Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy drobno posiekaną cebulę i smażymy do złotego koloru. Do cebuli dodajemy starte pieczywo razowe i smażymy chwilę, aż wchłonie tłuszcz i nabierze aromatu. Następnie dodajemy 4 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej, dokładnie mieszamy i odstawiamy do wystudzenia. Do zimnego farszu dodajemy jajko i ponownie mieszamy do połączenia składników.

Sos grzybowy:

Suszone grzyby zalewamy gorącą wodą i moczymy przez około 20 minut, następnie drobno kroimy. W rondlu rozgrzewamy 1 łyżkę oleju, dodajemy grzyby i smażymy krótko. Wlewamy bulion i gotujemy na małym ogniu przez około 10 minut. W razie potrzeby sos możemy zagęścić niewielką ilością drobno startego pieczywa razowego, dokładnie mieszając.

Zrazy:

Mięso wołowe kroimy w plastry w poprzek włókien i delikatnie rozbijamy tłuczkiem. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Na każdym plastrze układamy porcję farszu, zwijamy ciasno w roladkę i spinamy wykałaczką.

W szerokim rondlu rozgrzewamy pozostały olej i obsmażamy zrazy z każdej strony na złoty kolor. Następnie zalewamy je sosem grzybowym, przykrywamy i dusimy na małym ogniu przez około 30 minut, aż mięso będzie miękkie.

Podanie:

Na talerzu układamy porcję ugotowanej kaszy gryczanej, obok układamy po dwa zrazy i całość polewamy sosem grzybowym.



Podpłomyk ze smażonymi borowikami i boczkiem

Składniki na 4 porcje:

Ciasto na podpłomyk:

- 250 g mąki pszennej (typ 480-550)
- 50 g mąki żytniej (np. typ 720)
- 180 ml ciepłej wody
- 7 g suchych drożdży lub 20 g świeżych
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 2 łyżki oleju lub oliwy

Topping:

- 200 g świeżych borowików lub 40 g suszonych
- 150 g boczku wędzonego (w cienkich paskach lub kostce)
- 1 średnia cebula (ok. 80 g)
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżeczka świeżego tymianku lub 1/3 łyżeczki suszonego
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Dodatkowo:

- 2 łyżki kwaśnej śmietany 18% (opcjonalnie)
- garść posiekanej natki pietruszki do posypania



Przygotowanie:

Topping:

Borowiki czyścimy i kroimy w plasterki. W przypadku borowików suszonych wcześniej namaczamy je w ciepłej wodzie przez 30 minut, następnie dokładnie odciskamy i kroimy. Boczek kroimy w paski lub kostkę i smażymy na rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju, aż wytopi się tłuszcz i boczek się zrumieni. Następnie dodajemy drobno posiekaną cebulę i smażymy przez 3-4 minuty, do uzyskania szklistości. Dodajemy masło oraz borowiki i smażymy całość przez 5-7 minut. Na koniec doprawiamy tymiankiem oraz solą i pieprzem do smaku.

Ciasto:

W ciepłej wodzie rozpuszczamy cukier i drożdże, po czym odstawiamy na 5-10 minut. Do miski wsypujemy mąkę pszenną i żytnią oraz sól, wlewamy zaczyn i olej. Wyrabiamy przez około 7-10 minut, aż powstanie gładkie, elastyczne ciasto. Formujemy kulę, przykrywamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na 45-60 minut do wyrośnięcia. Piekarnik nagrzewamy do 230°C (góra-dół).

Wyrośnięte ciasto dzielimy na 2 części i każdą rozwałkowujemy cienko na okrąg lub owal o grubości około 3-4 mm. Placki przenosimy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Na powierzchni ciasta równomiernie rozkładamy borowiki z boczkiem i cebulą. Pieczemy przez 10-12 minut, aż brzegi się zrumienią, a spód będzie dobrze wypieczony.

Podanie:

Po upieczeniu na wierzchu opcjonalnie formujemy niewielkie kleksy śmietany i posypujemy świeżą natką pietruszki. Podpłomyki kroimy na porcje i serwujemy bezpośrednio po przygotowaniu, gdy są gorące i chrupiące.





Śródziemnomorska zalewajka z orzo i chorizo



Składniki na 4 porcje:

- 1 l wody
- 250 ml zakwasu żytniego na żur
- 80 g makaronu orzo
- 150 g ziemniaków
- 1 marchewka (ok. 80 g)
- 1 mała pietruszka – korzeń (ok. 60 g)
- 1 mały kawałek selera (ok. 40 g)
- 1 średnia cebula (ok. 80 g)
- 2 ząbki czosnku
- 100 g chorizo
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 liść laurowy
- 1/2 łyżeczki majeranku
- 1 łyżeczka suszonego oregano lub mieszanki ziół śródziemnomorskich
- sól i pieprz do smaku
- 1-2 łyżki oliwy extra vergine
- garść posiekanej natki pietruszki



Przygotowanie:

Ziemniaki, marchew, pietruszkę oraz seler obieramy i kroimy w równą kostkę. Cebulę drobno siekamy, czosnek drobno kroimy lub przeciskamy przez praskę. Chorizo kroimy w półplasterki.

W dużym garnku rozgrzewamy oliwę z oliwek. Następnie smażymy chorizo przez około 2-3 minuty, aż wytopi się tłuszcz i kiełbasa lekko się zrumieni. Dodajemy cebulę i smażymy przez około 3-4 minuty, a następnie czosnek i smażymy krótko, około 30-40 sekund. Dodajemy marchew, pietruszkę, seler oraz ziemniaki i całość dokładnie mieszamy. Następnie zalewamy 1 litrem wody, dodajemy liść laurowy, majeranek oraz oregano i gotujemy na małym ogniu przez około 15 minut. Zakwas na żur wlewamy stopniowo, rozpoczynając od około 200 ml, po sprawdzeniu smaku w razie potrzeby dodajemy pozostałą ilość. Wsypujemy makaron orzo i gotujemy kolejne 10-12 minut, aż makaron będzie miękki. Zupę doprawiamy solą (z umiarem, ze względu na słoność chorizo) oraz świeżo mielonym pieprzem.

Zalewajkę serwujemy gorącą. Każdą porcję skrapiamy oliwą extra vergine i posypujemy posiekaną natką pietruszki. Podajemy bezpośrednio po przygotowaniu.





|| Gołąbkowe arancini z pęczakiem



Składniki na 4 porcje:

Farsz „gołąbkowy”:

- 150 g kaszy jęczmiennej pęczak (suchej)
- 250 g mięsa mielonego (wieprzowo-wołowego) lub 200 g drobno posiekanych grzybów (wersja bezmięсна)
- 200 g kapusty białej lub włoskiej
- 1 średnia cebula (ok. 80 g)
- 50 g tartego sera (np. gouda, ementaler)
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka majeranku
- 1/2 łyżeczki soli
- świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 jajko (M)

Do formowania i panierowania:

- 2 jajka (M)
- 80 g mąki pszennej
- 120 g bułki tartej
- olej do smażenia

Sos – wersja pomidorowo-ziołowa (do wyboru):

- 400 ml passaty pomidorowej
- 1 mała cebula (ok. 60 g)
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka suszonej bazylii lub oregano
- 1 łyżeczka cukru
- sól i pieprz do smaku

Sos – wersja grzybowa (do wyboru):

- 200 g pieczarek lub grzybów leśnych
- 1 mała cebula (ok. 60 g)
- 1 łyżka masła
- 150 ml śmietany 18-30%
- sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

Gołąbki:

Kaszę jęczmienną płuczemy na sicie i gotujemy w osolonej wodzie w proporcji około 2 : 1 (woda : kasza) przez około 20-25 minut, aż będzie miękka, lecz sprężysta. Odcedzamy i pozostawiamy do przestudzenia.

Kapustę drobno szatkujemy, cebulę drobno siekamy. Na patelni rozgrzewamy olej, cebulę smażymy przez około 3-4 minuty, następnie dodajemy kapustę i smażymy lub dusimy przez około 5-7 minut, aż zmięknie. Dodajemy mięso mielone lub posiekane grzyby i smażymy do zrumienienia oraz odparowania nadmiaru płynu. Całość doprawiamy majerankiem, solą i pieprzem. Patelnię zdejmujemy z ognia. W dużej misce łączymy ugotowany pęczak z zawartością patelni. Opcjonalnie dodajemy starty ser. Po lekkim przestudzeniu wbijamy 1 jajko i dokładnie mieszamy. Sprawdzamy smak i w razie potrzeby doprawiamy. Z farszu formujemy kulki o średnicy około 3-4 cm. W razie potrzeby dłonie delikatnie zwilżamy wodą, aby farsz nie przyklejał się do rąk.

Przygotowujemy trzy miski: z mąką pszenną, z roztrzepanymi jajkami oraz z bułką tartą. Każdą kulkę obtaczamy kolejno w mące, jajku i bułce tartej. Odkładamy na talerz na około 10 minut, aby panierka się ustabilizowała.

W szerokim garnku lub głębokiej patelni rozgrzewamy olej w ilości pozwalającej na zarużenie kulek przynajmniej do połowy. Temperaturę oleju sprawdzamy, wrzucając niewielki okruszek bułki tartej – powinien natychmiast zacząć skwierczeć. Arancini smażymy partiami na średnim ogniu przez kilka minut, aż będą równomiernie złote i chrupiące. Odsączamy na papierowym ręczniku.

Sos pomidorowo-ziołowy:

Cebulę oraz czosnek drobno siekamy i smażymy na oliwie. Dodajemy passatę pomidorową, cukier, bazylię lub oregano oraz sól i pieprz do smaku. Gotujemy na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż sos lekko zgęstnieje. W razie potrzeby korygujemy doprawienie.

Sos grzybowy:

Grzyby kroimy na mniejsze kawałki, cebulę drobno siekamy. Na patelni rozpuszczamy masło i smażymy cebulę do zeszklenia. Dodajemy grzyby i smażymy, aż odparuje nadmiar płynu. Następnie wlewamy śmietankę i gotujemy przez kilka minut, aż sos uzyska kremową, lekko zagęszczoną konsystencję. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Podanie:

Na talerz układamy porcję gorącego sosu (pomidorowego lub grzybowego), na którym układamy 4-5 arancini na osobę. Danie opcjonalnie posypujemy świeżą natką pietruszki lub startym parmezanem, szczególnie w wersji z sosem pomidorowym. Podajemy bezpośrednio po przygotowaniu.










Województwo warmińsko-mazurskie
Koło Gospodyń Wiejskich Wymój



Przepisy Koła Gospodyń Wiejskich

-  **Zupa:** Krupnik z grzankami z chleba pszenno-żytniego
-  **Danie główne:** Pierogi z kaszą gryczaną i fetą w sosie z rydźów

Przepisy Jakuba i Michała Budników

-  **Przystawka:** Sielawa pâté w mini tartaletkach z mąki orkiszowej
-  **Zupa:** Krupnik minestrone
-  **Danie główne:** Dzyndzałki w stylu ravioli w bulionie z chipsami z chleba żytniego



Zeskanuj kod QR i obejrzyj przepisy KGW



Krupnik z grzankami z chleba pszenno-żytniego



Składniki na 4 porcje:

- 1,5 l wody
- 1 ćwiartka z kurczaka
- 50 g kaszy jęczmiennej pęczak
- 50 g kaszy jęczmiennej perłowej
- 2 marchewki
- 1 pietruszka – korzeń
- 1 seler
- 2 pory – biała część
- 2 ziemniaki
- 1 cebula
- 2 łyżki masła klarowanego
- sól i pieprz do smaku
- 2 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 5 ziaren pieprzu czarnego
- 2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki drobno posiekanego koperku
- 2 kromki chleba pszenno-żytniego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki oleju z prażonych pestek dyni



Przygotowanie:

Marchew, pietruszkę i seler obieramy, kroimy na mniejsze kawałki, przekładamy do naczynia żaroodpornego, skrapiamy oliwą i lekko solimy. Pieczemy w 230°C przez około 20 minut, aż warzywa się zrumienią i lekko skarmelizują. Studzimy, a następnie ścieramy na tarce o grubych oczkach.

Chleb kroimy w kostkę, skrapiamy oliwą i podpiekamy na patelni lub w piekarniku, aż stanie się złocisty i chrupiący.

Do garnka wlewamy wodę, dodajemy ćwiartkę z kurczaka, jeden por w całości, liście laurowe, ziele angielskie, ziarna pieprzu i suszony lubczyk. Gotujemy na bardzo małym ogniu przez około 60 minut, w międzyczasie zbierając szumowiny. Wyjmujemy mięso, oddzielamy je od kości, kroimy na mniejsze kawałki i odkładamy. Bulion precedzamy.

Obie kasze płuczemy i gotujemy razem w osolonej wodzie w proporcji 2,5 : 1 (woda : kasza) przez około 20 minut, aż będą miękkie. Odcedzamy i odstawiamy do przestudzenia. Połowę ugotowanej kaszy przekładamy do blendera, dolewamy około 200 ml gorącego bulionu i miksujemy na gładki krem.

Na patelni rozgrzewamy masło klarowane, dodajemy drobno posiekaną cebulę i smaży my powoli, aż się zrumieni i lekko skarmelizuje.

Do precedzonego bulionu dodajemy pokrojone w drobną kostkę ziemniaki, pokrojonego w półplasterki pora, podsmażoną cebulę, starte pieczone warzywa, zmiksowaną kaszę oraz pozostałą, całą kaszę. Doprawiamy solą i pieprzem. Gotujemy przez około 20 minut, aż ziemniaki będą miękkie i zupa zgęstnieje. Na koniec dodajemy mięso z kurczaka oraz posiekaną drobno natkę pietruszki i koperek.

Gorący krupnik nalewamy do talerzy, posypujemy grzankami, a na wierzchu skrapiamy kilkoma kroplami oleju z prażonych ziaren.





Pierogi z kaszą gryczaną i fetą w sosie z rydzów

Składniki na 4 porcje:

Ciasto na pierogi:

- 400 g mąki pszennej (typ 500 lub 550)
- 180 ml ciepłej wody
- 1 jajko
- 1 łyżka oleju
- sól do smaku

Farsz:

- 100 g kaszy gryczanej palonej
- 140 g sera feta
- 1 cebula
- 50 g boczku wędzonego
- 1 łyżka masła
- 1 łyżeczka oleju
- 2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz do smaku

Sos z rydzów:

- 200 g rydzów (świeżych lub rozmrożonych)
- 500 ml śmietanki 36%
- 50 g masła
- 1 łyżka oleju
- sól i pieprz do smaku
- 2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki



Przygotowanie:

Farsz:

Kaszę gryczaną płuczemy i gotujemy w osolonej wodzie (w proporcji 2 : 1 – woda do kaszy) przez około 15-20 minut. Odcedzamy.

Boczek i cebulę kroimy w drobną kostkę. Na patelni rozpuszczamy masło z dodatkiem oleju, dodajemy boczek i smażymy, aż się lekko zrumieni. Następnie dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia. Odkładamy 4 łyżki tej okrasz do podania.

Do miski przekładamy kaszę, pozostałą część boczku z cebulą, rozkruszoną fetą, posiekaną natką pietruszki i starty czosnek. Doprawiamy pieprzem, ewentualnie niewielką ilością soli (feta jest słona) i dokładnie mieszamy.

Ciasto:

Do miski wsypujemy mąkę, dodajemy jajko, sól, olej i stopniowo wlewamy ciepłą wodę. Wyrabiamy gładkie, elastyczne ciasto. Przykrywamy i odstawiamy na 15 minut, aby odpoczęło.

Ciasto cienko rozwałkujemy, wykrawamy kółka o średnicy około 6 cm. Nakładamy porcję farszu, składamy na pół i dokładnie zlepimy brzegi, formując pierogi. Opcjonalnie zlepimy końce pieroga, tworząc charakterystyczne „uszko”.

Pierogi gotujemy w osolonej, lekko wrzącej wodzie przez około 3 minuty od momentu wypłynięcia. Wyjmujemy łyżką cedzakową.

Sos z rydzów:

Rydze kroimy na mniejsze kawałki. Na patelni roztopiamy masło z olejem, dodajemy grzyby i smażymy kilka minut, aż odparuje nadmiar wody i pojawi się lekkie zrumienienie. Wlewamy śmietankę i podgrzewamy na małym ogniu, aż sos wyraźnie zgęstnieje. Doprawiamy solą i pieprzem, na koniec dodajemy pokrojoną natkę pietruszki.

Podanie:

Na talerze wylewamy porcję gorącego, aksamitnego sosu z rydzów. Na nim układamy ugotowane pierogi. Całość polewamy odłożoną wcześniej okraszą z boczku i cebuli.





Sielawa p^{ât}e w mini tartaletkach z mąki orkiszowej

Składniki na 4 porcje:

Tartaletki orkiszowe:

- 200 g mąki orkiszowej (najlepiej typ 630-700)
- 100 g zimnego masła
- 1 żółtko jajka
- 2-3 łyżki zimnej wody
- 1/3 łyżeczki soli

P^{ât}e z wędzonej sielawy:

- 200 g wędzonej sielawy (filety, bez skóry i ości)
- 80 g sera śmietankowego lub mascarpone
- 60 g miękkiego masła
- 2 łyżki kwaśnej śmietany 18%
- 1 mała szalotka (ok. 20 g)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki posiekanego koperku
- świeżo mielony pieprz do smaku
- sól do smaku (opcjonalnie)

Do podania:

- kilka gałązek koperku
- cienkie plasterki cytryny (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Tartaletki orkiszowe:

Do miski wsypujemy mąkę orkiszową i sól, dodajemy pokrojone w kostkę zimne masło i rozcieramy palcami do uzyskania konsystencji kruszonki. Dodajemy żółtko oraz 2 łyżki zimnej wody i szybko zagniatamy ciasto. W razie potrzeby dodajemy jeszcze 1 łyżkę wody. Z ciasta formujemy kulę, spłaszczamy ją w dysk, owijamy folią i chłodzimy minimum 30 minut. Piekarnik nagrzewamy do 190°C (górną półkę). Ciasto rozwałkowujemy na grubość około 3 mm, wykładamy nim foremki na mini tartaletki, dokładnie dociskając je do dna i brzegów. Nadmiar ciasta odcinamy. Dna nakłuwamy widelcem i pieczemy przez 12-15 minut, aż tartaletki uzyskają złoty kolor. Studzimy, a następnie delikatnie wyjmujemy z foremek.

P^{ât}e z wędzonej sielawy:

Szalotkę bardzo drobno siekamy. Filety sielawy sprawdzamy pod kątem ości. Sielawę, miękkie masło, serek, śmietanę i sok z cytryny miksujemy na gładką pastę. Dodajemy drobno posiekaną szalotkę oraz koperek i dokładnie mieszamy. Doprawiamy pieprzem i ewentualnie solą. Chłodzimy minimum 30 minut.

Podanie:

P^{ât}e nakładamy do wystudzonych tartaetek. Tartaletki dekorujemy koperkiem i cienkimi plasterkami cytryny. Podajemy dobrze schłodzone jako przystawkę.





|| Krupnik minestrone

📖 Składniki na 4 porcje:

- 100 g kaszy jęczmiennej pęczak
- 3 łyżki oliwy
- 1 średnia cebula (ok. 80 g)
- 2 ząbki czosnku
- 2 marchewki (ok. 150 g)
- 2 łodygi selera naciowego (ok. 80 g)
- 1/2 pora – biała część (ok. 50 g)
- 2 średnie ziemniaki (ok. 200 g)
- 1 mała cukinia (ok. 150 g)
- 100 g zielonej fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej)
- 400 g krojonych pomidorów z puszkii
- 1,2 l bulionu warzywnego lub drobiowego
- 1 liść laurowy
- 1 gałązka świeżego rozmarynu lub 1/2 łyżeczki suszonego
- 1 łyżeczka suszonego oregano lub ziół prowansalskich
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 4 łyżeczki oliwy extra vergine (do podania – po 1 łyżeczce na talerz)

👨‍🍳 Przygotowanie:

Kaszę jęczmienną płuczemy na sicie pod bieżącą wodą. Cebulę oraz czosnek drobno siekamy. Marchew oraz ziemniaki kroimy w kostkę. Seler naciowy kroimy w cienkie plasterki, a por w półplasterki. Cukinię kroimy w kostkę. Fasolkę szparagową kroimy na kawałki o długości około 2-3 cm.

W dużym garnku rozgrzewamy oliwę. Cebulę podsmażamy na średnim ogniu przez 3-4 minuty, do momentu uzyskania szklistości. Następnie dodajemy czosnek i smażymy jeszcze około 1 minuty. Dodajemy marchew, seler naciowy, por oraz ziemniaki i smażymy całość przez 4-5 minut, regularnie mieszając. Wsypujemy kaszę jęczmienną, wlewamy bulion, pomidory i przyprawy. Gotujemy na małym ogniu około 25 minut. Następnie dodajemy cukinię i fasolkę, gotujemy kolejne 10 minut. Usuwamy liść laurowy i rozmaryn, doprawiamy. Na koniec zupełnie wzbogacamy posiekaną natką pietruszki i delikatnie mieszamy.

Zupę serwujemy gorącą, skrapiając każdą porcję niewielką ilością oliwy extra vergine. Podajemy bezpośrednio po przygotowaniu, opcjonalnie z kromką chleba razowego.





Dzyndzałki w stylu ravioli w bulionie z chipsami z chleba żytniego

Składniki na 4 porcje:

Ciasto na dzyndzałki:

- 300 g mąki pszennej
- 150 ml ciepłej wody
- 1 jajko (M)
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżka oleju

Farsz mięsny:

- 250 g mięsa mielonego wieprzowo-wołowego
- 1 mała cebula (ok. 60 g)
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oleju
- 1/2 łyżeczki suszonego majeranku
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Bulion i sos:

- 1 l bulionu drobiowego lub warzywnego
- 40 g masła
- 40 g tartego parmezanu
- świeżo mielony pieprz do smaku
- 1-2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Chipsy z chleba żytniego:

- 4 cienkie kromki chleba żytniego
- 1-2 łyżki oliwy lub oleju
- szczypta soli



Przygotowanie:

Farsz:

Cebulę oraz czosnek drobno siekamy. Na patelni rozgrzewamy olej. Cebulę smażymy na średnim ogniu przez 3-4 minuty, aż stanie się szklista. Następnie dodajemy czosnek i smażymy krótko, około 1 minuty. Dodajemy mięso mielone i smażymy, aż się zrumieni. Całość doprawiamy majerankiem oraz solą i pieprzem do smaku. Patelnię zdejmujemy z ognia, a farsz pozostawiamy do całkowitego wystudzenia.

Ciasto:

Do miski wsypujemy mąkę pszenną i sól. Dodajemy jajko, olej i stopniowo wlewamy ciepłą wodę. Całość zagniatamy przez kilka minut, aż uzyskamy gładkie, elastyczne ciasto. Przykrywamy i odstawiamy na około 20 minut, aby odpoczęło.

Ciasto dzielimy na 2-3 części i każdą rozwałkowujemy cienko (2-3 mm) na oprószonej mąką stolnicy. Wycinamy kółka o średnicy około 6 cm lub kwadraty. Na środek każdego kawałka nakładamy niewielką porcję farszu (około 1 niepełnej łyżeczki), po czym składamy ciasto na pół i dokładnie zlepimy brzegi, formując dzyndzałki.

W dużym garnku zagotowujemy osoloną wodę. Dzyndzałki gotujemy przez 2-3 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię, po czym wyjmujemy je łyżką cedzakową i odkładamy na duży talerz. W razie potrzeby delikatnie skrapiamy niewielką ilością oleju, aby zapobiec sklejanemu.

Chipsy z chleba żytniego:

Piekarnik nagrzewamy do 180°C. Kromki chleba żytniego cienko smarujemy oliwą lub olejem z obu stron i delikatnie solimy. Układamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy przez około 8-10 minut, aż staną się suche i chrupiące. Po ostudzeniu łamiemy je na mniejsze kawałki, formując chipsy.

Bulion:

Bulion w garnku doprowadzamy do wrzenia, po czym zmniejszamy ogień i gotujemy bardzo delikatnie. Do gorącego bulionu dodajemy masło oraz tarty parmezan. Całość delikatnie mieszamy, aż masło się rozpuści, a ser częściowo połączy z bulionem. Na koniec doprawiamy świeżo mielonym pieprzem do smaku.

Podanie:

Do głębokich talerzy przekładamy po 5-6 dzyndzałków i zalewamy je gorącym bulionem z masłem oraz parmezanem. Całość posypujemy posiekaną natką pietruszki oraz niewielką ilością dodatkowego parmezanu. Na wierzchu lub obok układamy po 1-2 chipsy z chleba żytniego na porcję. Danie serwujemy bezpośrednio po przygotowaniu, gdy bulion jest gorący, a chleb pozostaje chrupiący.










Województwo wielkopolskie
Koło Gospodyń Wiejskich w Porwitach



Przepisy Koła Gospodyń Wiejskich

-  **Zupa:** Krupnik z wklądką
-  **Danie główne:** Pyzy drożdżowe z sosem karmelowym

Przepisy Jakuba i Michała Budników

-  **Przystawka:** Szneka bread pudding
-  **Zupa:** Ślepe ryby chowder
-  **Danie główne:** Bao z kaczką, marynowaną modrą kapustą i pizowym crumble



Zeskanuj kod QR i obejrzyj przepisy KGW



Krupnik z wkładką

Składniki na 6 porcji:

- 100 g kaszy jęczmiennej
- 2 l wody
- 500 g surowych żeberk wieprzowych
- 2 marchewki
- 1 pietruszka – korzeń
- 1 por – biała część
- 1/2 selera
- 1 cebula
- 4 ziemniaki
- 100 g serka topionego
- 20 g masła
- 3 liście laurowe
- 8 ziaren ziela angielskiego
- sól i pieprz
- natka pietruszki – do podania

Przygotowanie:

Żeberka porcjujemy i przekładamy do garnka, zalewamy zimną wodą. Dodajemy liście laurowe, ziele angielskie oraz sól i gotujemy na małym ogniu przez około 60 minut, zbierając w razie potrzeby szumowiny. Gdy mięso będzie miękkie, wyjmujemy je z garnka, oddzielamy mięso od kości, kroimy na mniejsze kawałki i ponownie dodajemy do wywaru – można również pozostawić żeberka w całości i podawać z kością.

W międzyczasie obieramy ziemniaki, marchew, pietruszkę i seler. Ziemniaki kroimy w drobną kostkę. Por kroimy w półplasterki. Cebulę przekrawamy na pół i delikatnie przypalamy na suchej patelni lub bezpośrednio nad palnikiem, po czym dodajemy ją do gotującego się wywaru. Marchew, pietruszkę i seler ścieramy na tarce o grubych oczkach. Na patelni rozgrzewamy masło, dodajemy starte warzywa oraz por i smażymy przez około 3-4 minuty, aż lekko zmiękną i uwolnią aromat. Następnie przekładamy je do garnka. Do wywaru wysypujemy kaszę jęczmienną i gotujemy przez około 10 minut, po czym dodajemy ziemniaki i gotujemy kolejne 8-10 minut, aż będą miękkie. Następnie dodajemy serek topiony i delikatnie mieszamy do całkowitego rozpuszczenia i uzyskania lekko kremowej konsystencji. Całość doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Zupę nalewamy do talerzy i posypujemy drobno posiekaną natką pietruszki.





Pyzy drożdżowe z sosem karmelowym

Składniki na 6 porcji:

Pyzy drożdżowe:

- 500 g mąki pszennej
- 35 g świeżych drożdży
- 2 płaskie łyżki cukru
- 3 jajka
- 250 ml mleka owsianego lub krowiego
- 30 g masła

Sos karmelowy:

- 50 g masła
- 1 łyżka mąki pszennej
- 3 łyżki cukru
- 250 ml mleka owsianego lub krowiego

Przygotowanie:

Pyzy drożdżowe:

Zaczynamy od przygotowania zaczynu. Do miseczki kruszymy drożdże, dodajemy cukier, 2 łyżki mąki pszennej oraz 100 ml ciepłego (nie gorącego) mleka. Całość mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 10-15 minut, aż zaczyn wyraźnie wyrośnie.

W rondlu podgrzewamy pozostałe mleko, tak aby było letnie, następnie dodajemy masło i mieszamy do jego rozpuszczenia. Do dużej miski wsypujemy pozostałą mąkę pszenną, wbijamy jajka, dodajemy wyrośnięty zaczyn oraz mleko z masłem. Wyrabiamy ciasto do uzyskania jednolitej, gładkiej i elastycznej masy. Miskę przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia, aż ciasto podwoi swoją objętość.

Wyrośnięte ciasto przekładamy na blat delikatnie podsypyany mąką. Wykrawamy krążki szklanką lub metalową obręczą. Z każdego kawałka formujemy kulkę i odkładamy na oprószony mąką blat. Uformowane pyzy przykrywamy ściereczką i pozostawiamy do ponownego wyrastania na około 15 minut. Do garnka wlewamy wodę do 1/3 jego wysokości i doprowadzamy do wrzenia. Na garnku umieszczamy nakładkę do gotowania na parze, układamy pyzy w dużych odstępach i przykrywamy pokrywką. Gotujemy je na parze przez około 15 minut. Po tym czasie zdejmujemy pokrywkę i od razu wyjmujemy gotowe pyzy. Kolejne partie gotujemy w ten sam sposób.

Sos karmelowy:

Do rondla wsypujemy cukier i podgrzewamy go na średnim ogniu, aż się rozpuści i uzyska złoty kolor. Następnie cienkim strumieniem wlewamy mleko, energicznie mieszając, aż karmel się rozpuści i sos stanie się gładki. Dodajemy masło oraz mąkę i gotujemy, cały czas mieszając, do uzyskania jednolitej, lekko gęstej konsystencji. Doprowadzamy krótko do wrzenia i zdejmujemy z ognia.

Podanie:

Na talerz układamy po kilka pyz i obficie polewamy gorącym sosem karmelowym.





|| Szneka bread pudding

📖 Składniki na 4 porcje:

- 300 g szneki z glancem (drożdżowe pieczywo pszenne)
- 3 jajka (M)
- 250 ml mleka
- 150 ml śmietanki 30%
- 60 g cukru
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego lub 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 30 g rodzynek (opcjonalnie)
- 20 g masła
- szczypta soli

👨‍🍳 Przygotowanie:

Sznekę kroimy w kostkę o boku około 2 × 2 cm. Zamiast szneki możemy użyć 2-3 bułek drożdżowych z lukrem – pieczywo może być nawet lekko czerstwe. Jeśli pieczywo jest bardzo świeże i miękkie, możemy je lekko podsuszyć w piekarniku przez 5-7 minut w 160°C, choć nie jest to konieczne.

Piekarnik rozgrzewamy do 170°C (górną dolną). Naczynie żaroodporne smarujemy częścią masła. Do naczynia wsypujemy pokrojoną sznekę, a jeśli używamy rodzynek – rozsypujemy je równomiernie między kawałkami pieczywa.

W misce roztrzepujemy jajka z cukrem i solą. Dodajemy mleko, śmietankę oraz wanilię i dokładnie mieszamy. Masą jajeczno-śmietankową zalewamy sznekę i delikatnie dociskamy pieczywo łyżką, aby dobrze nasiąkło. Odstawiamy na 10-15 minut.

Pozostałe masło kroimy na małe kawałki i rozkładamy na wierzchu puddingu. Naczynie wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy 30-35 minut, aż masa się zetnie, a wierzch będzie złoty i lekko chrupiący.

Pudding podajemy na ciepło, najlepiej od razu po upieczeniu. Możemy dodać łyżkę śmietanki, lodów waniliowych lub oprószyć cukrem pudrem.





|| Ślepe ryby chowder

Składniki na 4 porcje:

Zupa:

- 80 g drobnej kaszy kukurydzianej
- 600 g ziemniaków
- 1 duża cebula (ok. 100 g)
- 2 ząbki czosnku
- 1 marchewka (ok. 80 g)
- 1 mały por – biała część (ok. 60-70 g)
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka oleju
- 1 l bulionu warzywnego
- 200 ml mleka lub śmietany 18%
- 1 liść laurowy
- 1 łyżeczka majeranku
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Kluski:

- 1 jajko (M)
- 80 g mąki pszennej
- 2-3 łyżki wody
- szczypta soli

Chrupiąca bułka na wierzch:

- 2 małe bułki pszenne lub 120 g pieczywa pszennego
- 2 łyżki oliwy lub masła
- szczypta soli



Przygotowanie:

Zupa:

Ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę. Cebulę i czosnek drobno siekamy, marchew kroimy w kostkę lub półplasterki, por kroimy w półplasterki.

W dużym garnku rozgrzewamy masło z olejem. Dodajemy cebulę i por, smażymy 3-4 minuty, aż się zeszkłą. Dodajemy czosnek i marchew, smażymy kolejną minutę. Dodajemy ziemniaki, kaszę kukurydzianą, liść laurowy i majeranek. Zalewamy bulionem, doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień i gotujemy 20-25 minut, aż ziemniaki i kasza będą miękkie.

Wlewamy mleko lub śmietankę i gotujemy jeszcze 5 minut na bardzo małym ogniu, nie doprowadzając do wrzenia. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Jeśli chcemy gładszą konsystencję, możemy zblendować część zupy.

Kluski lane:

W misce roztrzepujemy jajko z solą, dodajemy mąkę i wodę, uzyskując gęste, lejące ciasto. W osobnym garnku gotujemy osoloną wodę, wlewamy ciasto cienkim strumieniem i gotujemy kluski 2-3 minuty od wypłynięcia. Odcedzamy i dodajemy do zupy.

Dodatki:

Bułki kroimy w kostkę, smażymy na tłuszczu na złoto i posypujemy nimi zupę przed podaniem.



Bao z kaczką, marynowaną modrą kapustą i pyzowym crumble

Składniki na 4 porcje:

Bułeczki bao (8 sztuk):

- 300 g mąki pszennej
- 5 g suchych drożdży lub 12 g świeżych
- 1 łyżka cukru
- 1/2 łyżeczki soli
- 180 ml ciepłej wody
- 1 łyżka oleju

Kaczka:

- 2 uda kaczki (razem ok. 600-700 g)
- 1 cebula (ok. 80 g)
- 2 ząbki czosnku
- 1 marchewka (ok. 80 g)
- 1 liść laurowy
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka majeranku
- 250 ml bulionu lub wody
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oleju

Marynowana modra kapusta:

- 300 g czerwonej kapusty (modrej)
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka oleju
- 1/2 łyżeczki soli

Pyzowe „crumble”:

- 2 małe pszenne drożdżowe pyzy (razem ok. 120-150 g)
- 1 łyżka masła

Dodatkowo:

- 4 łyżki sosu hoisin
- 1 łyżeczka sosu sojowego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka octu ryżowego lub soku z cytryny (opcjonalnie)
- 1 mały pęczek szczypiorku – do posypania





Przygotowanie:

Bułeczki bao:

W misce mieszamy mąkę, drożdże, cukier i sól. Dodajemy ciepłą (nie gorącą) wodę oraz olej. Zagniatamy ręcznie przez 8-10 minut, aby uzyskać gładkie, elastyczne ciasto. Z ciasta formujemy kulę, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 1 godzinę, aż podwoi objętość. Wyrośnięte ciasto dzielimy na 8 równych części. Z każdej formujemy kulkę, którą następnie rozwałkujemy na owalny placek o grubości 0,5-1 cm. Każdy placek lekko smarujemy olejem z jednej strony i składamy na pół (olejem do środka). Bułeczki układamy na kawałkach papieru do pieczenia.

W garnku zagotowujemy wodę, ustawiamy koszyk bambusowy lub wkładkę do gotowania na parze i gotujemy bao przez 10-12 minut, zachowując odstępy między bułeczkami. Gotowe bułeczki bao powinny być miękkie i puszyste.

Kaczka:

Cebulę, czosnek i marchew kroimy w kawałki. Uda kaczki osuszamy i doprawiamy solą oraz pieprzem do smaku. Na patelni rozgrzewamy olej i obsmażamy kaczkę z obu stron, aż skórka się zrumieni. Przekładamy kaczkę do garnka, dodajemy warzywa, liść laurowy, ziele angielskie oraz majeranek. Wlewamy bulion lub wodę. Całość dusimy pod przykryciem na małym ogniu przez około 1,5-2 godziny, aż mięso będzie bardzo miękkie i zacznie odchodzić od kości.

Gotową kaczkę wyjmujemy i odkładamy, aby lekko przestygła. Następnie oddzielamy mięso od kości i skóry oraz rozdrabniamy je widelcem na włókna. Możemy dodać 2-3 łyżki sosu z duszenia, aby mięso pozostało soczyste. W razie potrzeby doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Marynowana modra kapusta:

Czerwoną kapustę drobno szatkujemy i przekładamy do miski. W osobnym naczyniu mieszamy ocet, cukier, olej i sól. Marynatę wlewamy do kapusty i dokładnie mieszamy, najlepiej rękami, lekko ugniatając, aby kapusta zmiękła. Odstawiamy na minimum 20-30 minut.

Pyzowe „crumble”:

Pyzy (mogą być kupne albo domowe) kroimy w małą kostkę. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy pyzy i smażyjemy na średnim ogniu, mieszając, aż będą złote i chrupiące na brzegach. Odstawiamy.

Sos i składanie:

Do miseczki przekładamy sos hoisin. Opcjonalnie dodajemy sos sojowy oraz ocet ryżowy lub sok z cytryny, aby sos był mniej słodki i bardziej wyrazisty, po czym mieszamy.

Podanie:

Bułeczki bao delikatnie otwieramy, smarujemy wewnątrz sosem hoisin, nakładamy porcję szarpanej kaczki, dodajemy marynowaną modrą kapustę i posypujemy pyzowym crumble oraz posiekanym szczypiorkiem. Bao podajemy od razu, gdy bułeczki są ciepłe i puszyste, a kaczka soczysta, a crumble chrupiące.










Województwo zachodniopomorskie
**Koło Gospodyń Wiejskich
w Międzywodziu „Fregata”**



Przepisy Koła Gospodyń Wiejskich

-  **Zupa:** Żur rybny z pierogami z dorsza i chrzanową pianą
-  **Danie główne:** Krokiety z kaszą gryczaną i boczkiem w sosie grzybowym

Przepisy Jakuba i Michała Budników

-  **Przystawka:** Kołobrzescki śledź ceviche na pumperniku
-  **Zupa:** Bouillabaisse bałtycka z kluseczkami
-  **Danie główne:** Sandacz w tempurze na risotto z pęczaku



Zeskanuj kod QR i obejrzyj przepisy KGW



Żur rybny z pierogami z dorsza i chrzanową pianą



Składniki na 4 porcje:

Zupa:

- 500 g filetów z dorsza i łosia (bez skóry i ości)
- 250 ml zakwasu żytniego na żur
- 1,2 l wody
- 2 marchewki
- 1 pietruszka – korzeń
- 1 selera
- 1 por – biała część
- 100 g boczku wędzonego
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 30 g masła
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka majeranku suszonego (opcjonalnie)

Farsz do pierogów z dorsza:

- 300 g świeżego filetu z dorsza
- 1 jajko
- 50 ml śmietanki 30%
- 30 g masła
- 5 g drobno posiekanego koperku
- sól i pieprz do smaku

Ciasto na pierogi:

- 250 g mąki pszennej
- 1 jajko
- ok. 100 ml ciepłej wody
- 1 łyżka oleju
- sól do smaku

Do podania:

- 200 g wędzonego dorsza
- 150 ml mleka
- 20 g chrzanu tartego
- posiekana natka pietruszki



Przygotowanie:

Zupa:

Do garnka wlewamy wodę, dodajemy oczyszczone filety z dorsza i łosia oraz obrane i pokrojone w większe kawałki warzywa. Gotujemy na małym ogniu około 30 minut, aż ryba będzie miękka, a wywar aromatyczny. Gotowy bulion precedzamy.

Na zimną patelnię wrzucamy pokrojony w kostkę boczek i powoli wytapiamy tłuszcz. Dodajemy drobno posiekaną cebulę i smażymy do lekkiego zrumienienia. Następnie dodajemy drobno posiekany czosnek i smażymy krótko, tylko do uwolnienia aromatu. Całą zawartość patelni przekładamy do precedzonego bulionu.

Do zupy wlewamy zakwas żytni, doprawiamy solą, pieprzem i opcjonalnie majerankiem. Doprowadzamy do zagotowania na małym ogniu.

Farsz do pierogów:

Filet z dorsza dokładnie oczyszczamy z ości i skóry, kroimy w drobną kostkę lub bardzo drobno siekamy nożem. Na patelni rozgrzewamy masło i krótko podsmażamy rybę, tylko do ścięcia białka. Odstawiamy do całkowitego wystudzenia. Do miski przekładamy rybę, dodajemy jajko, śmietankę, koperk, sól i pieprz. Mieszamy na jednolity, zwarty farsz.

Ciasto na pierogi:

Do miski wsypujemy mąkę i sól. Dodajemy jajko, olej oraz stopniowo ciepłą wodę, zagniatając na gładkie, elastyczne ciasto. Przykrywamy i odstawiamy na 15 minut, aby odpoczęło. Ciasto cienko rozwałkujemy, wykrawamy kółka, nakładamy porcję farszu i dokładnie zlepimy brzegi. Gotujemy w osolonym wrzątku przez około 1 minutę od momentu wypłynięcia. Wyjmujemy łyżką cedzakową.

Dodatki:

Mleko podgrzewamy (nie zagotowujemy), dodajemy starty chrzan i spieniamy spieniaczem do mleka, aż powstanie lekka, puszysta piana.

Wędzonego dorsza kroimy na mniejsze, wygodne do jedzenia kawałki.

Podanie:

Do głębokich talerzy wkładamy porcję pierogów. Dodajemy kawałki wędzonego dorsza i ugotowanej ryby z wywaru. Zalewamy gorącym żurem. Na wierzchu układamy pianę chrzanową i posypujemy drobno posiekaną natką pietruszki.





Krokiety z kaszą gryczaną i boczkiem w sosie grzybowym

Składniki na 4 porcje:

Farsz:

- 100 g kaszy gryczanej palonej
- 100 g boczku wędzonego
- 1 duża cebula
- sól i pieprz do smaku

Ciasto na naleśniki:

- 200 g mąki pszennej
- 300 ml mleka krowiego lub owsianego
- 50 g mąki kukurydzianej
- 1/2 łyżeczki soli
- 3 jajka
- 1 łyżka oleju rzepakowego

Sos grzybowy:

- 60 g suszonych grzybów leśnych (np. borowików lub podgrzybków)
- 125 ml bulionu drobiowego lub warzywnego
- 1 cebula
- 125 ml śmietanki 30%
- 2 ząbki czosnku
- sól i pieprz do smaku
- 50 g masła
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

Dodatkowo:

- 2 jajka
- 100 g bułki tartej
- ok. 200 ml oleju do smażenia



Przygotowanie:

Farsz:

Kaszę gryczaną płuczemy i gotujemy w osolonej wodzie (w proporcji 2 : 1 – woda do kaszy) przez około 15-20 minut. Odcedzamy i odstawiamy do przestudzenia.

Boczek kroimy w drobną kostkę i wrzucamy na zimną patelnię. Podsmażamy, aż wytopi się tłuszcz i boczek lekko się zrumieni. Dodajemy drobno posiekaną cebulę i smażymy do złotego koloru.

Do miski przekładamy kaszę, dodajemy boczek z cebulą, doprawiamy solą i pieprzem do smaku i dokładnie mieszamy.

Naleśniki:

Do miski wlewamy mleko, dodajemy jajka, obie mąki, sól i olej. Mieszamy na gładkie, dość rzadkie ciasto i odstawiamy na 10 minut. Na lekko natłuszczonej, rozgrzanej patelni smażymy cienkie naleśniki z obu stron na jasny złoty kolor. Odkładamy do przestudzenia. Na każdym naleśniku układamy porcję farszu i zwijamy ciasno w rulon. Krokiety obtaczamy najpierw w roztrzepanym jajku, następnie w bułce tartej. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy krokiety na średnim ogniu, aż będą złociste i chrupiące z obu stron. Odkładamy na ręcznik papierowy, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

Sos grzybowy:

Suszone grzyby zalewamy zimną wodą i moczymy minimum 3 godziny (najlepiej całą noc). Następnie gotujemy je w tej samej wodzie do miękkości, odcedzamy i kroimy w paski. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy drobno posiekaną cebulę i smażymy do zeszklenia. Dodajemy czosnek i smażymy krótko, do uwolnienia aromatu. Dodajemy grzyby, wlewamy bulion i dusimy kilka minut. Wlewamy śmietankę i gotujemy na małym ogniu, aż sos lekko zgęstnieje. Doprawiamy solą i pieprzem.

Podanie:

Na talerz nalewamy porcję gorącego sosu grzybowego, na nim układamy chrupiące krokiety. Posypujemy drobno posiekaną natką pietruszki.





Kołobrzeski śledź ceviche na pumperniku

Składniki na 4 porcje:

Śledź ceviche:

- 400 g filetów śledziowych typu matias
- 60 ml soku z limonek
- 20 ml soku z cytryny
- 1 mała czerwona cebula (ok. 60 g)
- 1 mała papryczka chili (do smaku)
- 1 mała czerwona papryka (ok. 100 g)
- 3 łyżki oliwy lub oleju rzepakowego
- 1 mały pęczek świeżej kolendry
- sól i pieprz do smaku

Do podania:

- 8 cienkich kromek pumpernika (ok. 200-220 g łącznie)
- kilka listków kolendry do dekoracji
- ćwiartki limonki lub cytryny – do skropienia

Przygotowanie:

Śledź ceviche:

Jeśli śledzie są bardzo słone, opłukujemy je, a następnie moczymy w zimnej wodzie lub mleku przez 30-60 minut, w trakcie moczenia zmieniamy płyn jeden raz. Po wymoczeniu osuszamy dokładnie papierowym ręcznikiem. Filety kroimy w małą kostkę lub cienkie paseczki.

Cebulę obieramy i kroimy w bardzo drobną kostkę. Paprykę oczyszczamy z gniazda nasiennego i kroimy w drobną kostkę. Papryczkę chili przekrawamy, usuwamy pestki (jeśli chcemy łagodniejsze danie) i drobno siekamy. Kolendrę siekamy grubo – również łyżki, które mają dużo aromatu.

W misce mieszamy sok z limonek, sok z cytryny, oliwę oraz sól i pieprz. Dodajemy cebulę, paprykę, chili i posiekaną kolendrę. Wrzucamy pokrojonego śledzia i delikatnie mieszamy. Ceviche przykrywamy i wstawiamy do lodówki na minimum 30 minut (lub na 2-3 godziny), żeby ryba przeszła smakiem cytrusów i ziół.

Podanie:

Kromki pumpernika podajemy na zimno albo lekko podpiekamy. Jeśli chcemy je zrumienić, rozgrzewamy suchą patelnię i podpiekamy kromki po 30-40 sekund z każdej strony. Na każdą kromkę pumpernika nakładamy porcję śledzia ceviche z warzywami, dekorujemy listkami kolendry i podajemy od razu, z ćwiartkami limonki lub cytryny do dodatkowego skropienia.





Bouillabaisse bałtycka z kluseczkami



Składniki na 4 porcje:

Bulion rybny:

- 1 kg głów i ości z białych ryb (np. dorsz, morszczuk, sandacz)
- 1 marchewka (ok. 80 g)
- 1 pietruszka – korzeń (ok. 60 g)
- 1/2 małego selera (ok. 60 g)
- 1 por – biała część (ok. 80 g)
- 1 cebula (ok. 80 g)
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy lub oleju
- 100 ml białego wytrawnego wina
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 400 g pomidorów z puszki (krojonych) lub passaty
- 1 szczypta szafranu lub 1/2 łyżeczki kurkumy
- 2 liście laurowe
- 4-5 ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżeczka suszonego tymianku lub ziół prowansalskich
- 1,2 l wody
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Ryby i dodatki:

- 600 g filetów z białych ryb (np. dorsz, sandacz, morszczuk) – bez skóry i ości
- 2 łyżki oliwy – do obsmażenia ryby (opcjonalnie)
- 1 mały pęczek natki pietruszki

Pszenne kluseczki lane:

- 1 jajko (M)
- 60 g mąki pszennej
- 2-3 łyżki wody
- szczypta soli



Przygotowanie:

Zupa rybna:

Głowy i ości ryb oczyszczamy dokładnie z resztek krwi oraz skrzelii – skrzelia usuwamy bezwzględnie, ponieważ podczas gotowania nadają wywarowi gorzki smak. Marchew, pietruszkę, seler, por oraz cebulę kroimy na większe kawałki.

W dużym garnku rozgrzewamy oliwę, dodajemy cebulę, por oraz lekko rozgniecione ząbki czosnku. Smażymy na małym lub średnim ogniu przez 3-4 minuty, aż warzywa się zeszkłą. Dodajemy pozostałe warzywa i przesmażamy krótko, następnie wkładamy głowy oraz ości rybne i delikatnie mieszamy. Wlewamy białe wino i odczekujemy 1-2 minuty, aby alkohol mógł odparować. Następnie zalewamy całość wodą, dodajemy liście laurowe, ziele angielskie oraz tymianek. Wywar gotujemy na bardzo małym ogniu przez około 30 minut, nie mieszając zbyt często, aby ości nie rozpadły się. Po ugotowaniu precedzamy wywar przez gęste sito lub gazę do czystego garnka. Warzywa i elementy rybne dokładnie odciskamy, aby oddały jak najwięcej smaku. Do precedzonego bulionu dodajemy pomidory z puszki lub passatę, koncentrat pomidorowy oraz szafran (lub kurkumę). Gotujemy całość na małym ogniu przez około 10 minut. Następnie doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Filety rybne kroimy na większe kawałki o boku około 3-4 cm. Możemy dodać je bezpośrednio do zupy i gotować 5-7 minut, aż będą miękkie, albo delikatnie obsmażyć wcześniej na oliwie i dodać do zupy na ostatnie minuty gotowania.

Kluseczki lane:

W miseczce roztrzepujemy jajko z solą. Stopniowo dodajemy mąkę, cały czas mieszając, a następnie dolewamy wodę, aż uzyskamy konsystencję gęstej śmietany – ciasto powinno spływać z łyżki, ale nie być całkowicie płynne.

Gdy zupa delikatnie się gotuje, wlewamy do niej ciasto cienkim strumieniem z łyżki lub małego dzbanuszka, rozprowadzając równomiernie po powierzchni garnka. Kluseczki gotujemy 2-3 minuty, aż wypłyną na powierzchnię i się zetną. Na koniec sprawdzamy smak i w razie potrzeby doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Podanie:

Zupę posypujemy posiekaną natką pietruszki i podajemy od razu, z kawałkami ryby i mnikluseczkami w każdej porcji.





Sandacz w tempurze na risottcie z pęczaku

Składniki na 4 porcje:

Risotto z pęczaku:

- 250 g kaszy jęczmiennej typu pęczak
- 1 średnia cebula (ok. 80 g)
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy lub oleju
- 30 g masła
- 100 ml białego wytrawnego wina
- 800 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
- 50 g tartego parmezanu
- sól i pieprz do smaku

Ciasto tempura:

- 100 g mąki pszennej
- 40 g mąki ziemniaczanej lub kukurydzianej
- 200 ml bardzo mocno schłodzonej wody gazowanej
- 1/4 łyżeczki soli

Sandacz:

- 600 g filetów z sandacza bez skóry
- 80 g mąki pszennej
- ok. 700-1000 ml oleju do smażenia
- sól i pieprz do smaku

Do podania:

- 1 łyżka soku z cytryny
- kilka listków natki pietruszki lub mikroliści
- odrobina startego parmezanu na wierzch



Przygotowanie:

Risotto z pęczaku:

Kaszę jęczmienną płuczemy na sicie pod zimną wodą. Cebulę i czosnek drobno siekamy. W szerokim garnku lub głębokiej patelni rozgrzewamy oliwę oraz masło. Dodajemy cebulę i smażymy na małym ogniu przez 3-4 minuty, aż stanie się szklista. Dodajemy czosnek i smażymy jeszcze 1 minutę. Wsypujemy pęczak, mieszamy i smażymy 2-3 minuty, aż ziarna lekko się zeszkłą. Wlewamy białe wino i gotujemy, mieszając, aż prawie całkowicie odparuje. Następnie dolewamy gorący bulion partiami, po 1-2 chochle, za każdym razem mieszając i czekając, aż kasza wchłonie płyn. Proces ten powtarzamy przez około 25-30 minut, aż pęczak będzie miękki, ale nadal lekko sprężysty (al dente). Jeśli bulion się skończy, dolewamy niewielką ilość gorącej wody. Gdy kasza jest gotowa, zdejmujemy garnek z ognia. Dodajemy starty parmezan, doprawiamy solą i pieprzem do smaku. W razie potrzeby dodajemy odrobinę masła lub łyżkę bulionu, aby risotto było kremowe, a nie suche. Przykrywamy i odstawiamy, aby utrzymać ciepło.

Sandacz w tempurze:

Filety z sandacza osuszamy papierowym ręcznikiem i kroimy na 4 równe porcje. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Każdy kawałek lekko obtaczamy w mące pszennej – dzięki temu ciasto tempura lepiej przylega do ryby.

W misce mieszamy mąkę pszenną, mąkę ziemniaczaną oraz sól. Dodajemy bardzo zimną wodę gazowaną i mieszamy krótko łyżką – ciasto nie powinno być idealnie gładkie. Niewielkie grudki są pożądane i zapewniają chrupkość. Dla utrzymania niskiej temperatury możemy dodać kilka kostek lodu lub ustawić miskę w kąpiel lodowej.

W garnku lub głębokiej patelni rozgrzewamy olej do temperatury 170-180°C. Porcje sandacza zanurzamy w cieście tempura i od razu ostrożnie wkładamy do gorącego oleju. Smażymy partiami przez 3-4 minuty z każdej strony, aż ciasto będzie złote i chrupiące, a ryba w środku soczysta i ugotowana. Odsączamy na papierowym ręczniku. Przed podaniem rybę możemy delikatnie skropić sokiem z cytryny.

Podanie:

Na dno talerza nakładamy porcję gorącego risotta z pęczaku. Na wierzchu układamy kawałek sandacza w tempurze. Posypujemy odrobiną startego parmezanu i dekorujemy natką pietruszki lub mikroliśćmi. Podajemy od razu, póki tempura pozostaje chrupiąca.



Bądź świadomym konsumentem

|| Na co zwracać uwagę wybierając produkty zbożowe?



Produkty zbożowe to podstawa wielu codziennych posiłków, dlatego warto wiedzieć, jak wybierać je świadomie. Rodzaj ziarna, stopień jego przetworzenia czy skład produktu mają realny wpływ na wartość odżywczą i nasze zdrowie. Podpowiadamy, na co zwracać uwagę podczas wyboru produktów zbożowych, aby w pełni korzystać z naturalnego potencjału zbóż.

1. Im mniej przetworzone ziarno, tym lepiej

Wybieraj produkty pełnoziarniste, ponieważ powstają z całego ziarna i zachowują wszystkie jego naturalne części: bielmo, zarodek oraz okrywę. Najcenniejsze dla zdrowia substancje odżywcze są zlokalizowane przede wszystkim w okrywie nasiennej oraz w zarodku ziarna. Im mniej przetworzony produkt, tym lepiej dla zdrowia.



CIEKAWOSTKA: Choć nazwy mogą brzmieć podobnie, pieczywo pełnoziarniste i wieloziarniste nie są tym samym. Pieczywo pełnoziarniste wypiekane jest z mąki powstałej z całego ziarna, z kolei pieczywo wieloziarniste oznacza jedynie, że do wypieku użyto kilku rodzajów mąki lub dodatków ziaren – nie zawsze są to mąki pełnoziarniste.

2. Czytaj etykiety – skład ma znaczenie

Etykieta to najlepsze źródło wiedzy o produkcie. Im krótsza i prostsza lista składników, tym lepiej. Unikaj wyrobów z dużą ilością cukru, syropu glukozowo-fruktozowego, utwardzonych tłuszczów czy sztucznych polepszaczy.



CIEKAWOSTKA: Ciemny kolor chleba nie zawsze świadczy o tym, że jest on pełnoziarnisty. Zdarza się, że do pieczywa pszennego dodawane są składniki barwiące, np. sól jęczmienny, które nadają mu ciemniejszy wygląd. Dlatego warto zawsze czytać etykiety.

3. Zwracaj uwagę na zawartość błonnika

Produkty zbożowe są jednym z głównych źródeł błonnika pokarmowego w diecie. Wybierając kasze, pieczywo czy płatki, warto sprawdzić, ile błonnika zawiera 100 g produktu.



CIEKAWOSTKA: Szczególnie wysoką zawartością błonnika pokarmowego wyróżniają się otręby pszenne (ok. 42 g w 100 g produktu), płatki owsiane (ok. 10,1 g w 100 g produktu) oraz chleb pełnoziarnisty (ok. 10 g w 100 g produktu).

4. Warto urozmaicać dietę, sięgając po różne gatunki zbóż

Różne gatunki zbóż różnią się smakiem, strukturą oraz wartością odżywczą, dlatego warto włączać je do diety zamiennie. Sięganie nie tylko po pszenicę, ale także po żyto, owies, jęczmień, grykę czy kukurydzę pozwala lepiej wykorzystać potencjał zbóż i urozmaicić codzienne posiłki.



CIEKAWOSTKA: Nie wszystkie zboża zawierają gluten. Pszenica, żyto i jęczmień są jego naturalnym źródłem, natomiast gryka i kukurydza nie zawierają glutenu. Świadomy wybór produktów zbożowych pozwala lepiej dopasować dietę do indywidualnych potrzeb i preferencji żywieniowych.

5. Świeżość i sposób przechowywania

Zwracaj uwagę na datę przydatności do spożycia oraz warunki przechowywania. Produkty zbożowe najlepiej trzymać w suchym, chłodnym miejscu, w szczelnych opakowaniach.

6. Zwracaj uwagę na miejsce zakupu pieczywa

Najlepiej wybierać pieczywo z lokalnych piekarni lub sprawdzonych punktów sprzedaży, gdzie można uzyskać informacje o składzie i sposobie wypieku. Świeże pieczywo, przygotowywane na miejscu lub dostarczane regularnie, wyróżnia się lepszą jakością i prostszym składem niż produkty długo przechowywane.

7. Wybieraj polskie produkty zbożowe

Zwracaj uwagę na producenta i pochodzenie surowca. Sięgając po polskie produkty zbożowe, wspierasz krajowych rolników, młyny i producentów żywności. Wybór polskich marek to także krótszy łańcuch dostaw i lepsza kontrola jakości.

|| Kształty i nazwy makaronów



Fusilli



Farfalle



Orzo



Penne



Rigatoni



Cannelloni



Pappardelle



Tagliatelle



Ruote



Conchiglioni



Lumache



Cavatappi



Spaghetti



Bucatini



Lasagne

|| Rodzaje kasz



Kasza bulgur



Kasza kuskus



Kasza manna



Kasza perłowa



Kasza pęczak



Kasza owsiana



Kasza kukurydziana



Kasza gryczana palona



Kasza gryczana niepalona

Podziękowanie od Braci Budnik

Udział w projekcie „Produkty zbożowe – tradycja i innowacja na talerzu” był dla nas okazją do spojrzenia na produkty zbożowe z wielu perspektyw – od domowych przepisów po nowoczesne rozwiązania kulinarne.

Współpraca z Kołami Gospodyń Wiejskich pozwoliła nam poznać różnorodność receptur i sposobów wykorzystania zbóż, które od lat funkcjonują w codziennej kuchni w różnych regionach Polski. To doświadczenie cenimy szczególnie, ponieważ umożliwiło nam odkrycie nowych smaków oraz odmiennych podejść do gotowania.

Inspirując się przepisami Kół Gospodyń Wiejskich, a jednocześnie uzupełniając je o własne spojrzenie, przygotowaliśmy autorskie propozycje oparte na produktach zbożowych. Zależało nam na tym, aby zachować tradycyjny charakter przepisów, a jednocześnie pokazać ich potencjał w nowoczesnym gotowaniu. Produkty zbożowe są niezwykle uniwersalne – dają swobodę w doborze technik, form i smaków. W naszych propozycjach łączyliśmy nowoczesne rozwiązania z prostotą i funkcjonalnością codziennej kuchni, by odpowiedzieć na współczesne oczekiwania kulinarne.

Mamy nadzieję, że ta publikacja stanie się praktycznym przewodnikiem po świecie zbóż – zachęci do świadomych wyborów oraz częstszego sięgania po kasze, mąki i inne produkty zbożowe, a także do wykorzystywania ich w codziennym gotowaniu w sposób różnorodny i kreatywny.

Dziękujemy wszystkim osobom zaangażowanym w realizację tego projektu za otwartość, zaufanie i współpracę. Wierzymy, że publikacja ta będzie wartościowym źródłem inspiracji – zarówno dla tych, którzy cenią sprawdzone receptury, jak i dla tych, którzy lubią eksperymentować w kuchni. Zachęcamy do wypróbowania zebranych tu przepisów oraz do własnych kulinarnych poszukiwań.

Z najlepszymi pozdrowieniami
Jakub i Michał Budnik



Jakub i Michał Budnik

Indeks potraw

A

Azjatycki stir-fry z szarymi kluskami 144

B

Bao z kaczką, marynowaną modrą kapustą i pyzowym crumble 191

Barszcz zabieleny z kaszą jęczmienną i quinoa 119

Bliny po bretońsku z sosem maślano-cytrynowym 128

Bouillabaisse bałtycka z kluseczkami 202

Bruschetta kujawska 32

Bulion grzybowy w stylu japońskim 58

Burger z roladą śląską 154

C

Cebularz pizza bianca 45

Cukinia faszerowana kaszą jęczmienną i warzywami 149

Czernina kujawska z kluskami lanymi 28

D

Dziczyzna bourguignon z pečzakiem 60

Dzindzałki w stylu ravioli w bulionie z chipsami z chleba żytniego 178

G

Gołąbki z kaszą gryczaną i ziemniakami w sosie grzybowym 102

Gołąbkowe arancini z pečzakiem 166

Gołąbkowe cannelloni 96

Grochówka z harissą i grzankami pszenno-orkiszowymi z kozim serem 130

K

Karkówka bourguignon z pampuchami 24

Kartacze w sosie teriyaki z sezamem i szczypiorkiem 132

Kaszotto z pečzaku z warzywami i grzybami leśnymi 67

Kaszubski ramen żurowy 142

Kluski gryczane z twarogiem 91

Kluski żelazne carbonara 72

Kotlety z kaszy jęczmiennej w sosie borowikowym 114

Kołacz à la french toast z pâté z gęsich wątróbek 104

Kołobrzeski śledź ceviche na pumperniku 201

Krem z zalewajki z popcornem gryczanym i oliwą szczypiorkową 70

Krokiety z kaszą gryczaną i boczkiem w sosie grzybowym 198

Krupnik minestrone 177

Krupnik tajski 95

Krupnik z grzankami z chleba pszenno-żytniego 171

Krupnik z wkładką 183

L

Lubelskie golasy w sosie szalotkowym 48

Lubuski panini myśliwski 57

Ł

Łódzki crostini z granolą słoninową 68

M

Makaron pszenny z cukinią i boczkiem w kremowym sosie 139

Makaron pszenny z polędwiczką wieprzową w sosie pieczarkowym 31

O

Obwarzanek z pastami mezze 80

P

Pierogi dim sum na parze 36

Pierogi drożdżowe z kaszą jęczmienną i wątróbką 18

Pierogi ruskie gratin 84

Pierogi z kaszanką zapiekane jak ravioli al forno 120

Pierogi z kaszą gryczaną i fetą w sosie z rydźów 172

Pierogi z kaszą jęczmienną i grzybami 79

Pierogi z kaszą jaglaną i białym serem w dwóch odstonach 42

Podplomyk ze smażonymi borowikami i boczkiem 162

Prażuchy ziemniaczano-jęczmienne ze skwarkami i cebulą 127

Proziaki focaccia.....	117
Pyzy drożdżowe z sosem karmelowym	185

R

Rolada śląska wellington z gnocchi śląskimi i sosem winnym	108
--	-----

S

Sandacz w tempurze na risotcie z pęczaku	204
Sielawa pâté w mini tartaletkach z mąki orkiszowej	175
Siemieniotka z kaszą jęczmienną.....	101
Skandynawski open sandwich	93
Szneka bread pudding	187

Ś

Śledź kaszubski w tacos z tortilli pszenno-kukurydzianej.....	140
Ślepe ryby chowder	188
Śląski bruschetta bar	150
Śródziemnomorska zalewajka z orzo i chorizo	165

T

Trójkolorowe kopytka z kapustą zasmażaną.....	54
Twarogowa tapenada na chlebie sudeckim.....	21

W

Wiejski aksamit z pszenicy i czosnku.....	113
Wodzionka gazpacho	107

Z

Zalewajka podlaska z kluseczkami	125
Zrazy wołowe z farszem z kaszy gryczanej	161
Zupa cytrynowa z krupką perłową	89
Zupa forszmak miso lubelski	47
Zupa krem z chleba pszenno-żytniego z grzankami.....	137
Zupa krem z kaszy jaglanej z grzankami pszennymi	159
Zupa krem z kukurydzy.....	77
Zupa krem z kurek z zacierkami	53

Zupa kuconiacha.....	17
Zupa piwna cheddar z preclami	23
Zupa ziemniaczana z zacierkami.....	41
Zupa z pęczakiem i soczewicą	148

Ż

Żur cappuccino	152
Żur pho.....	34
Żur rybny z pierogami z dorsza i chrzanową pianą	196
Żur tajski	82
Żur z białą kielbasą i jajkiem	65

Bądź z nami na bieżąco:



www.facebook.com/InnowatorzyWsi



www.instagram.com/innowatorzywsi



www.youtube.com/@innowatorzywsi4108



www.innowatorzywsi.pl



Autorzy: Stowarzyszenie Innowatorów Wsi (red.), Jakub Budnik, Michał Budnik, W Krzyżowickim Kręgu Koło Gospodyń Wiejskich, Koło Gospodyń Wiejskich w Brudzawkach „Radosne Gospodynie”, Koło Gospodyń Wiejskich „Magnolia” w Serocku, Koło Gospodyń Wiejskich „SpecBabki” w Murzynowie, Koło Gospodyń Wiejskich „Szadkowskie Koło Gospodyń i Gospodarzy”, Koło Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich „Bukowiacy” w Buku, Koło Gospodyń Wiejskich w Nieporęcie „W Rumiankowym Ogrodzie”, Koło Gospodyń Wiejskich w Hajdukach Nyskich, Koło Gospodyń Wiejskich w Suchorzowie „Pazurki z Sercem”, Koło Gospodyń Wiejskich „Kreatywne Czechowianki” w Czechowiznie, Koło Gospodyń Wiejskich w Trumiejkach, Koło Gospodyń Wiejskich „Lipowianki” z Cielętnik, Koło Gospodyń Wiejskich w Jacentowie, Koło Gospodyń Wiejskich Wymój, Koło Gospodyń Wiejskich w Porwitach, Koło Gospodyń Wiejskich w Międzywodziu „Fregata”.

Projekt logo i skład książki: Tobiasz Palicki

Redakcja: Agnieszka Łuczak

Korekta: Kesja Lewandowska

Zdjęcia: Dominika Łuczak

Wydanie I

Nakład: 600 egz.

Waliszewice 2026

ISBN: 978-83-953929-5-5