Przepisy dla każdego

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich

LEADER

LGD Ziemia Przemyska

Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.
Instytucja Zarządzająca PROW 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Publikacja opracowana przez LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA” współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Działania 19 Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER PROW 2014–2020.

50

Wstęp

Polska słynie z tradycyjnej polskiej kuchni. Dużo i smacznie!

Każdy region ma do zaoferowania coś innego, a każdy dom uczy innych sposobów przyrządzania potraw tych samych, a jednak innych. Z pomocą lokalnej społeczności obszaru LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA", Kół Gospodyń Wiejskich oraz Stowarzyszeń powstała książka kulinarna zawierająca tradycje, prostotę i smak. Wiele przepisów zawartych w niniejszej publikacji ma „DUSZĘ", np. PIEROCHY – „Przepis przekazywany drogą ustną z pokolenia na pokolenie przez nasze prababcie i babcie. Robiony był głównie w Łętowni w piątki – w dzień bezmięsny, jako alternatywa dla pierogów". Inne zaś z biegiem czasu zostały modyfikowane przez kolejne pokolenia, np. CHLEB z PIEKARNIKA – niby te same składniki, ale sposób wykonywania inny. Bo mało jest miejsc, gdzie można jeszcze spotkać kuchnię kaflową z bratrurą i piecem do pieczenia chleba…!

„Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej" powinno kojarzyć się nie tylko z niezapomnianymi podróżami, ale głównie z podróżami w rodzinne strony do tradycji, smaku i przede wszystkim rodziny. Bo mama robi zawsze najlepsze…!!!

Dziękujemy wszystkim zaangażowanym w tworzenie niniejszej publikacji, a Państwu, którzy wypróbują zaprezentowane przepisy, życzymy…

Smacznego

Przystawki

Dania główne

Ciasta i desery

Przystawki

ZAKWAS ŻYTNI NA CHLEB

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

- 500 ml wody
- 50 dag mąki żytniej razowej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pierwszego dnia rano do wyparzonego słoika wlać 100 ml ciepłej wody (temp. 30–40°C), wsypać 10 dag mąki, wymieszać, przykryć, lecz nie zakręcać i odstawić na 12 godzin. Po tym czasie, czyli wieczorem, przemieszać. Po kolejnych 12 godzinach „dokarmić", dolewając 100 ml ciepłej wody i wsypując ponownie 10 dag mąki. Wymieszać i ponownie odstawić. Czynności powtarzać aż do wyczerpania składników podanych w recepturze.

Po 5 dniach zakwas jest gotowy do użycia.

Zakwas można przechowywać w lodówce. Trzeba jednak pamiętać, by wyjąć go z chłodu na minimum 2 godziny przed zrobieniem ciasta na chleb oraz „dokarmić" wodą i mąką.

CHLEB NA ZAKWASIE

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

- 0,5 kg różnych mąk (pszenna chlebowa typ 720, orkiszowa typ 680, żytnia typ 720)
- 15 dag zakwasu żytniego (przygotowanego według przepisu podanego wcześniej)
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżka oleju
- nasiona i otręby według uznania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mąkę przesiać do wysokiej miski, dodać sól, cukier, olej oraz zakwas. Wszystko wymieszać drewnianą łyżką do połączenia się składników. Przygotowane ciasto pozostawić w misce do wyrośnięcia (około 5 godzin).

Po tym czasie przełożyć ciasto na stolnicę i ponownie wyrobić ręką do elastycznego ciasta. Gotowe ciasto przełożyć do foremki (natłuszczonej oraz obsypanej otrębami) i ponownie pozostawić do wyrośnięcia (około 1 godzina).

Wyrośnięte ciasto posmarować wodą za pomącą pędzelka, obsypać ziarnami i piec w piecu chlebowym. Jeśli nie masz pieca chlebowego, możesz piec chleb w tradycyjnym piekarniku przez godzinę (najpierw 15 minut w temp. 220°C, potem do złotego koloru w temp. 180°C).

RADA

Zakwas według podanego przepisu jest dość ciężki, ponieważ do jego przygotowania używa się mąki żytniej pełnoziarnistej typ 2000. Jeśli planujemy użyć tego zakwasu do wypieku naszego chleba, proszę pamiętać, aby mąka nie była cięższa niż typ 720. Użycie cięższych mąk może spowodować nieurośnięcie chleba, a do tego będzie twardy.

Jeśli będziesz piec chleb w tradycyjnym piekarniku, używaj foremek (keksówki). Jeśli masz piec chlebowy, można ciasto wyłożyć na liściu kapusty, jednak ten chleb będzie miał zawsze inny kształt w zależności od jego uformowania.

CHLEB (PRZEPIS PODSTAWOWY)

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

- 0,6 kg mąki
- 3 łyżki oleju
- 0,5 łyżeczki soli
- 0,5 l wody
- 5 dag drożdży
- 1 łyżeczka cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mąkę wsypać do miski, dodać olej i sól. Drożdże rozmieszać z wodą i cukrem. Wlać do mąki i zagnieść ciasto. Ciasto przełożyć do lekko naoliwionej miski i odstawić do podwojenia objętości. Następnie lekko zagnieść i przełożyć do keksówki. Odstawić na 10 minut w ciepłe miejsce. Piec w temp. 200°C przez 60 minut.

CHLEB [WERSJA Z ZIARNAMI]

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

- 0,5 kg mąki
- 2 łyżki oleju
- 0,5 łyżeczki soli
- 0,5 l wody
- 5 dag drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 2 łyżki słonecznika
- 2 łyżki dyni
- 2 łyżki siemienia lnianego
- 2 łyżki płatków owsianych

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mąkę wsypać do miski, dodać olej i sól. Drożdże rozmieszać z wodą i cukrem. Wlać do mąki i zagnieść ciasto. Pod koniec ugniatania wsypać ziarna i wymieszać. Ciasto przełożyć do lekko naoliwionej miski i odstawić do podwojenia objętości. Następnie lekko zagnieść i przełożyć do keksówki. Odstawić na 10 minut w ciepłe miejsce. Piec w temp. 200°C przez 60 minut.

CHLEB Z PIEKARNIKA

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

- 0,5 l ciepłej wody
- 75 dag mąki pszennej
- 2 łyżki soli
- 0,25 dag drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 2 łyżki soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z podanych składników wyrobić ciasto, owinąć folią spożywczą i odstawić na 12 godz. do lodówki. Po upływie tego czasu ponownie wyrobić na blacie i odstawić na 30 minut do wyrośnięcia.

W międzyczasie nastawić piekarnik na temp. 220°C i wstawić naczynie żaroodporne 5-litrowe, aby się nagrzało. Po nagrzaniu naczynia przełożyć do niego ciasto i zmniejszyć temp. do 200°C. Piec w przykryciu przez 30 minut, potem odkryć i piec jeszcze 20 minut.

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI Z ZIARNAMI

KGW W KRASICZYNIE

SKŁADNIKI

- 1,4 kg mąki pszennej
- 10 dag mąki żytniej
- 10 dag drożdży
- 1,5 łyżki cukru
- 1,5 łyżki soli
- 8 łyżek płatków owsianych
- 4 łyżki płatków orkiszowych
- 10 dag otrębów żytnich
- 4 łyżki pestek dyni
- 4 łyżki pestek słonecznika
- 4 łyżki siemienia lnianego
- czarnuszka, oregano, żurawina (według uznania)
- 1,5 l ciepłej wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pokruszyć drożdże, dodać cukier, sól, płatki owsiane, płatki orkiszowe i zalać 1,5 l ciepłej wody. Wymieszać i odstawić na 30 minut, przykryć ściereczką.

Następnie dodać mąkę żytnią, otręby żytnie, pestki dyni i słonecznika, siemię lniane oraz według uznania czarnuszkę, oregano lub żurawinę, na koniec dodać mąkę pszenną i wszystko wymieszać.

Chleb wstawić do zimnego piekarnika i piec w temp. 190–200°C przez 30 minut na dolnej grzałce, a następnie z wykorzystaniem funkcji góra/dół przez około 40–50 minut.

Upieczony chleb, po wyjęciu z piekarnika, posmarować roztopionym masłem. Przed włożeniem do piekarnika można chleb posypać ziarnami.

PROZIAKI JOLI

STOWARZYSZENIE AKTYWNI RAZEM ZADĄBROWIE

SKŁADNIKI

- 60 dag mąki
- 1,5 łyżeczki sody
- 1 płaska łyżka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 1,5 dużego jogurtu naturalnego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W misce rozmieszać mąkę, sodę, sól, cukier i dodać jogurt naturalny.

Zagnieść elastyczne ciasto i uformować je w kulę. Pozostawić pod ściereczką na ok. 20 minut.

Następnie ciasto rozwałkować na placek o grubości ok. 1–1,5 cm. Szklanką lub foremką wycinać krążki. Suchą patelnię rozgrzać i układać wycięte krążki. Smażyć z obu stron na rumiany kolor.

Proziaki najlepiej smakują na ciepło z ziołowym masełkiem.

BARSZCZ Z PIEKŁA RODEM Z MIĘSNYMI PASZTECIKAMI

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI NA KONCENTRAT BARSZCZU

- 2 kg buraków
- 5 kulek ziela angielskiego
- 5 ząbków czosnku (można dać mniej, będzie łagodniejszy)
- 0,5 szklanki octu jabłkowego (może być zwykły)
- 5 liści laurowych
- 10 kulek pieprzu ziarnistego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do wysokiej miski skroić w słupki obrane buraki. Dodać ziele angielskie, pieprz i liście laurowe, pokrojony w plasterki czosnek oraz ocet. Wszystko wymieszać i zostawić na około 2–3 godziny, aby puściło sok (najlepiej na całą noc).

Następnego dnia przygotować wywar warzywny, grzybowy lub na boczku (według uznania).

Do przygotowanego wywaru dodać powstały koncentrat z całą zawartością. Jak tylko zacznie się wszystko gotować, zdjąć z ognia i dodać garść suszonych śliwek oraz garść suszonych jabłek. Można pozostawić na kilka godzin, aby wszystkie się połączyły, ewentualnie doprawić pieprzem, majerankiem i solą. Podawać na gorąco z pasztecikami.

SKŁADNIKI NA PASZTECIKI Z MIĘSEM

- 3,5 szklanki mąki
- 15 dag masła lub margaryny
- 2 całe jajka
- 3 żółtka
- 0,5 szklanki śmietany
- 5 dag drożdży
- 1 łyżeczka cukry
- 1 łyżka soli
- tłuszcz lub żółtko do posmarowania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Drożdże z cukrem rozpuścić w śmietanie. Mąkę przesiać na stolnicę, masło zetrzeć na tarce i rozetrzeć rękami z mąką. Zrobić w mące dołek i dodać jajka i żółtka oraz rozpuszczone drożdże w śmietanie. Zagnieść ciasto.

Gotowe ciasto podzielić na 6 części. Każdą część rozwałkować na podłużny pasek. Przez środek ułożyć nadzienie, zlepić brzegi ciasta. Zlepioną częścią układać na blasze do podrośnięcia. Gdy tylko podrośnie, posmarować jajkiem lub tłuszczem i piec na rumiany kolor.

RADA

Gotując mięsny wywar na barszcz, możemy wykorzystać mięso na farsz do pasztecików. Mięso należy wówczas ostudzić, zemleć i dodać przyprawy, wcześniej ugotowane grzyby (jeśli ktoś lubi), jajko. Wszystko wymieszać i gotowe nadzienie nakładać do pasztecików.

BUŁECZKI Z KASZĄ GRYCZANĄ I ZIEMNIAKAMI

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 1 kg mąki + do podsypania
- 10 dag drożdży świeżych
- 2 szklanki mleka
- 4 jajka + 1 jajko do smarowania
- 1/3 szklanki oleju rzepakowego
- 1 łyżka cukru
- 0,5 łyżeczki soli

Farsz:

- 1 woreczek kaszy gryczanej
- ok. 12 średniej wielkości ziemniaków
- 2 cebule
- 1 łyżeczka majeranku
- sól
- pieprz
- świeżo zmielony pieprz czarny
- olej do podsmażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Drożdże rozetrzeć z cukrem i odstawić w ciepłe miejsce, żeby ruszyły. Jajka roztrzepać, mleko lekko podgrzać. Do miski przesiać mąkę, dodać sól, jajka, drożdże, mleko i olej – wyrobić ciasto, przykryć lnianą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Ciasto powinno podwoić swoją objętość.

Gdy ciasto wyrośnie, przełożyć je na podsypaną mąką stolnicę, odciąć kawałek ciasta i rozwałkować na placek o grubości ok. 0,5 cm. Placek podzielić na małe kwadraty i na środek każdego z nich nałożyć łyżkę farszu. Zlepiać brzegi ciasta i uformować bułeczki. Posmarować rozmąconym jajkiem i piec na złoty kolor w temp. 200°C przez ok. 15–20 minut.

Kaszę ugotować w osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu. Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i wytłuc. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Kaszę, ziemniaki, cebulę połączyć ze sobą i dokładnie wymieszać. Doprawić majerankiem, solą i pieprzem.

ŚLIWKI W BOCZKU

ZUZANNA BUSZTA (MIESZKANKA ŁĘTOWNI)

SKŁADNIKI

- 12 śliwek węgierek
- 12 plasterków boczku wędzonego
- 12 kostek czekolady gorzkiej
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżeczki rozmarynu
- sok z połówki cytryny
- dodatkowo 12 wykałaczek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Śliwki wypestkować, zaś do środka włożyć po kostce czekolady. Śliwki złożyć do siebie dwoma połówkami i obwinąć boczkiem, całość spiąć wykałaczką. Ułożyć na blaszce i polać sosem przygotowanym wcześniej z 2 łyżek miodu, 2 łyżeczek rozmarynu i soku z połówki cytryny. Aby czekolada nie wylała się ze środka, śliwki należy ułożyć na blaszce dziurką do góry. Piec do zarumienienia się boczku. Wyśmienite jako przystawka na ciepło lub zimno.

SAŁATKA Z BROKUŁÓW

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

- 1 brokuł
- 1 cebula czerwona
- 1 puszka czerwonej fasoli lub 35 dag pomidorków koktajlowych
- 15 dag sera feta lub mozzarella
- 5 łyżek majonezu
- 150 ml jogurtu naturalnego
- 2 ząbki czosnku lub ocet jabłkowy
- sól
- pieprz
- żurawina
- płatki migdałów
- kiełki oraz jajko do dekoracji

Sos czosnkowy:

- Majonez, jogurt i przeciśnięty przez prasę czosnek dokładnie wymieszać ze sobą.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Różyczki brokułu lekko obgotować w osolonej wodzie. Pomidorki dokładnie umyć i każdy przekroić na pół lub fasolkę odsączyć z zalewy. Cebulę obrać i pokroić w piórka. Ser feta lub mozzarella pokroić w kostkę. Doprawić solą i pieprzem.

W dużym półmisku warstwowo ułożyć warzywa: najpierw różyczki brokułu, następnie cebula, pomidory koktajlowe lub czerwoną fasolkę, ser feta lub mozzarella. Całość polać sosem czosnkowym. Na wierzch posypać żurawiną i płatkami migdałów oraz udekorować kiełkami i jajkiem.

ZUPA Z ZIELONYCH WARZYW

KGW ALE BABKI W STUBNIE

SKŁADNIKI

- 6 szklanek bulionu warzywnego
- 3 cukinie
- 20 dag zielonej fasolki szparagowej
- 1 brokuł
- 1 szklanka zielonego groszku (może być mrożony)
- sól
- pieprz
- bazylia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cukinie umyć i osuszyć. Pokroić na plastry o grubości ok. 2 cm. Brokuł pokroić na różyczki. Bulion warzywny zagotować, dodać wszystkie warzywa, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez ok. 20 minut.

Zupę zmiksować na gładki krem. Doprawić solą i pieprzem.

Zupę nałożyć do miseczek i udekorować listkami bazylii.

ZUPA KREM Z CUKINII

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

- 1 duża cukinia
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżki masła
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 l bulionu drobiowego
- 1 kg ziemniaków
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- 15 dag śmietany
- 1 serek topiony śmietankowy (lub z szynką)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W garnku z grubym dnem roztopić masło z oliwą. Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i zeszklić ją. Następnie dołożyć włoszczyznę startą na tarce, przeciśnięty przez praskę czosnek i jeszcze chwilę razem wszystko podsmażać.

Dołożyć pokrojoną w kostkę cukinię i ziemniaki, zalać bulionem i zagotować. Dodać sól i pieprz, a następnie gotować przez ok. 25 minut pod przykryciem na umiarkowanym ogniu (do miękkości warzyw). Zupę zmiksować blenderem na krem, pod koniec dodać śmietankę i serek.

ROLADKI Z CUKINII

STOWARZYSZENIE NA RZECZ ROZWOJU KNIAŻYC ALICJA KOŻUCH

SKŁADNIKI

- 2–3 małe cukinie
- 2–3 pomidory
- 4 łyżki majonezu
- bułka tarta
- 3–4 jajka
- pieprz czarny
- sól
- czosnek
- pieprz ziołowy
- inne przyprawy według uznania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cukinię pokroić w cienkie plastry, posolić i odstawić, aby puściła wodę. Przyprawić pieprzem oraz przyprawami według smaku. Plastry cukinii obtaczamy w mące, jajku i w bułce tartej. Smażyć z obu stron, nadmiar tłuszczu odsączyć na ręczniku papierowym.

Z majonezu i czosnku zrobić sos, doprawić solą oraz przyprawami.

Pomidory pokroić w ósemki.

Usmażone cukinie posmarować sosem, położyć kawałek pomidora i zwinąć w rulonik. Ruloniki układać jeden przy drugim. Po schłodzeniu wyłożyć na półmisek.

ZUPA CUKINIOWA

ELŻBIETA KĄDZIOŁKA

SKŁADNIKI

- 700 ml bulionu
- 3 ziemniaki
- 1 serek tubka śmietankowy
- 4 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 1 cukinia
- sól
- pieprz
- papryka chili

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę oraz czosnek posiekać i podsmażyć. Dodać pokrojoną w kostkę cukinię oraz ziemniaki. Podsmażyć przez 5 minut, dolać bulion i gotować, aż ziemniaki będą miękkie.

Po przestudzeniu zblendować. Postawić na małym ogniu, dodać śmietanę oraz serek w tubce i doprawić do smaku. Podawać z grzankami lub groszkiem ptysiowym.

SZASZŁYKI

ELŻBIETA KĄDZIOŁKA

SKŁADNIKI

- 1 pierś z kurczaka
- 2 młode cebule
- 1 papryka
- 50 dag małych pieczarek
- 4 łyżki oleju
- sól
- przyprawa do kurczaka
- przyprawa do szaszłyków

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pierś z kurczaka opłukać, pokroić w średnie kawałki, włożyć do salaterki, polać 4 łyżkami oleju, posypać przyprawami, dokładnie wymieszać, odstawić na 1 godzinę do lodówki. W tym czasie pokroić w kostkę lub na mniejsze kawałki paprykę oraz cebulę.

Na długie patyczki do szaszłyków nakładać kurczaka, paprykę, cebulę i pieczarkę. Z wierzchu posypać przyprawą do szaszłyków. Wsadzić blachę wsadową do pieca jak najniżej, trochę wyżej postawić siatkę z szaszłykami (szaszłyki pieczone w zwykłym piekarniku gazowym, bez termoobiegu). Piec w temp. 190–200°C przez 40 minut, po 20 minutach każdy szaszłyk przekręcić.

TORT CHLEBOWY Z TWAROŻKIEM

DOROTA BECKER

SKŁADNIKI

- 24 kwadratowe kromki chleba

Krem rzodkiewkowy

- ok. 10 dag rzodkiewek
- 1/3 łyżeczki soli do rzodkiewek
- 1 nieduża cebula czerwona
- 20 dag twarożku kanapkowego
- 2 łyżki śmietany 18% lub jogurtu naturalnego

Krem rybny

- ok. 15 dag wędzonej makreli
- 1 jajko kurze, ugotowane na twardo
- 10 dag twarożku
- 2 łyżki majonezu

Krem ogórkowy

- ok. 10 dag świeżego ogórka
- 1/3 łyżeczki soli do ogórka
- 2 czubate łyżki posiekanego koperku
- 20 dag twarożku
- 2 łyżki śmietany 18% lub jogurtu naturalnego

Krem biały (do wykończenia)

- 25 dag twarożku
- 5 dag śmietany 18% lub jogurtu naturalnego
- 2 łyżki majonezu

Do smaku: sól, pieprz czarny świeżo mielony

Dodatki do przybrania: świeży ogórek, rzodkiewki, szczypiorek, gwiazdnica, koperek, natka pietruszki, wędlina, kwiaty jadalne, pestki nasion.

Dania główne

GOŁĄBKI Z ZIEMNIAKÓW

AGATA ŚWISTAK

SKŁADNIKI

- 1 główka kapusty białej
- 1,5–2 kg ziemniaków
- 1 duża bułka pszenna
- 4 średnie cebule
- sól
- pieprz
- majeranek
- 3 łyżki śmietany 12%
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka mleka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wykroić głąb z kapusty i przełożyć ją do dużego garnka z wodą. Wodę doprowadzić do wrzenia, następnie wyjąć sparzone liście kapusty i odstawić do ostygnięcia.

Bułkę namoczyć w mleku. Trzy cebule obrać, pokroić w kostkę i podsmażyć. Surowe ziemniaki i jedną surową cebulę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, takich jak do placków ziemniaczanych, do tego dodać odciśniętą bułkę, podsmażoną cebulę, śmietanę oraz przyprawić do smaku. Masę ziemniaczaną podgrzać w garnku, do lekkiego zgęstnienia. Nie doprowadzić do wrzenia.

Na liść kapusty kłaść porcję farszu ziemniaczanego, zginając boczne części liścia, ściśle zawijać gołąbki, zaczynając od nasady.

Na dnie dużego rondla ułożyć niewykorzystane liście kapusty i na nich położyć ściśle zwinięte gołąbki. Gołąbki zalać niewielką ilością wody z solą i gotować na wolnym ogniu przez ok. 60 minut.

Gołąbki można podać polane gęstą wiejską śmietaną lub cebulką i boczkiem podsmażonymi na tłuszczu.

PIEROCHY

PRZEPIS PRZEKAZYWANY DROGĄ USTNĄ Z POKOLENIA NA POKOLENIE PRZEZ NASZE PRABABCIE I BABCIE. ROBIONY BYŁ GŁÓWNIE W ŁĘTOWNI W PIĄTKI – W DZIEŃ BEZMIĘSNY, JAKO ALTERNATYWA DLA PIEROGÓW.

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 1 kg ziemniaków ugotowanych (zmielonych w maszynce lub wyduszonych tłuczkiem do ziemniaków)
- 1 kg ziemniaków surowych startych
- 1 cebula
- 25 dag mąki ziemniaczanej
- sól
- pieprz

Farsz:

- 1 kg ziemniaków ugotowanych
- 30 dag sera białego
- 1 cebula

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1 kg ziemniaków obrać i ugotować, wystudzić. 1 kg ziemniaków surowych i 1 cebulę zetrzeć w maszynce lub na tarce, tak jak na placki ziemniaczane. Połączyć ze sobą oba rodzaje ziemniaków, po czym dodać 25 dag mąki ziemniaczanej oraz sól i pieprz do smaku. Wszystko dokładnie wymieszać.

Przygotować farsz ze zmielonych ziemniaków, białego sera i pokrojonej w kostkę cebuli przysmażonej uprzednio na patelni.

Z przygotowanego ciasta urywać i formować w dłoni płaskie placuszki, na środek których nakładać po łyżce farszu. Okładać farsz ciastem i sklejać, tak aby farsz nie wydostał się na zewnątrz.

Pierochy gotować w osolonej wodzie na małym ogniu przez ok. 10 minut. Podawać polane masłem lub skwarkami.

CIASTO NA PIEROGI

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

- 50 dag mąki
- 0,25 l ciepłej wody
- szczypta soli
- 3 łyżki oleju

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z podanych składników zagnieść ciasto. Schłodzić w lodówce.

PIEROGI Z BORÓWKAMI

KGW ALE BABKI W STUBNIE

SKŁADNIKI

- 3 szklanki mąki
- 1 jajko
- ok. 1/2–2/3 szklanki wody
- szczypta soli
- ok. 30 dag borówek amerykańskich
- 10 dag śmietany
- cukier

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowanie zacząć od wymieszania składników na ciasto. Wyrobić ciasto, aż będzie gładkie i zawinąć w folię spożywczą. Odłożyć na 10 minut.

Ciasto rozwałkować na omączonym blacie, wykroić szklanką krążki. Na każdy nakładać borówki, dodać 1/3 łyżeczki cukru i lepić pierogi. Z podanej porcji wyjdzie ok. 60 szt.

Pierogi wrzucać partiami do wrzącej i osolonej wody. Gotować 4–5 minut od ponownego wrzenia wody. Podawać ze śmietanką wymieszaną z 3 łyżeczkami cukru.

PIEROGI Z KASZĄ GRYCZANĄ I BIAŁYM SEREM

KGW W KRASICZYNIE

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 jajko
- 3/4 szklanki wody
- 1 łyżeczka masła
- 1 łyżeczka soli

Farsz:

- 30 dag kaszy gryczanej
- 25 dag twarogu
- 2 cebule

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ciasto:

Mąkę przesiać na stolnicę, zrobić pośrodku wgłębienie, dodać stopione masło, sól oraz jajko. Stopniowo dolewać ciepłą wodę. Wyrabiać ciasto przez ok. 10 minut. Przykryć ściereczką i odstawić na 15 minut.

Rozwałkować ciasto, za pomocą szklanki wykroić krążki. Umieścić na nich farsz, zlepić dokładnie boki, formując pierogi.

Pierogi wrzucać partiami na osoloną, wrzącą wodę i gotować do miękkości przez ok. 3 minuty. Podawać z usmażoną na maśle cebulką albo ze skwarkami.

Farsz:

Kaszę ugotować w osolonej wodzie, dodać twaróg, usmażoną na maśle cebulę, doprawić solą i pieprzem.

PIEROGI ZE SZPINAKIEM

STOWARZYSZENIE NA RZECZ ROZWOJU KNIAŻYC

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 80 dag mąki
- 1,5 szklanki ciepłej wody
- 1 jajko
- 3 łyżki oleju
- sól do smaku

Z podanych składników wyrobić ciasto.

Farsz:

- 80 dag mrożonego szpinaku
- 20 dag sera białego
- 2–3 ząbki czosnku
- sól
- pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Szpinak odmrozić, przełożyć na patelnię i odparować, ma być gęsty. Wycisnąć czosnek. Gdy szpinak przestygnie, dodać ser, przyprawić solą oraz pieprzem (jak jest luźny, to można dodać łyżkę bułki tartej) i wymieszać.

Ciasto rozwałkować, wycinać szklanką krążki. Nakładać na nie farsz i dokładnie zlepiać brzegi.

Pierogi gotować w osolonej wodzie z kilkoma łyżkami oleju. Podawać z cebulką, śmietaną.

ROLADKI Z CUKINIĄ

AGNIESZKA FIJOR

SKŁADNIKI

- 1 średnia cukinia
- 10 dag sera żółtego
- 3 piersi
- 1 słoiczek suszonych pomidorów
- 20 dag pomidorków koktajlowych
- masło
- bułka tarta
- przyprawy według uznania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cukinię i ser zetrzeć na tarce. Cukinię usmażyć, po przestygnięciu dodać ser żółty.

Piersi ubić, posmarować olejem z pomidorów suszonych, na kraj położyć plasterek suszonego pomidora i nałożyć farsz z cukinii. Zwinąć roladkę i spiąć wykałaczką. Panierować w roztopionym maśle i bułce tartej.

Roladki ułożyć w naczyniu żaroodpornym, posypać połówkami pomidorków koktajlowych i zapiec w temp. 180°C przez 40 minut. Podawać z ziemniakami i surówką.

KĘSKI DROBIOWE

STOWARZYSZENIE NA RZECZ ROZWOJU KNIAŻYC ALICJA KOŻUCH

SKŁADNIKI

- 1 kg filetów drobiowych
- pieprz czarny i ziołowy
- sól
- pieprz
- czosnek
- 4 jajka
- 10 dag mąki
- olej do smażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Filety drobiowe pokroić na małe kawałki, posolić, przyprawić pieprzem i czosnkiem, dodać 2–3 łyżki oleju, wszystko razem wymieszać i odstawić w chłodne miejsce.

Z jajek i mąki zrobić ciasto naleśnikowe, przyprawiając je solą i pieprzem.

Rozgrzać olej w rondlu, kawałki fileta maczać w cieście i smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor. Podawać z ziemniakami i surówką lub sosem czosnkowym.

Ciasta i desery

PAŁECZKI SEROWE

AGATA ŚWISTAK

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 0,6 kg mąki pszennej
- 2 jajka
- 2 żółtka jajek kaczych
- 5 dag drożdży
- 1 szklanka mleka
- 10 dag masła
- 0,5 szklanki cukru
- szczypta soli

Farsz serowy:

- 40 dag sera
- 3 łyżki cukru pudru
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- sok z połówki cytryny
- skórka starta z jednej cytryny
- 1 żółtko

Lukier:

- 1 szklanka cukru pudru
- sok z połówki cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mąkę przesiać przez sito. Z ciepłego mleka, drożdży, cukru i połowy szklanki mąki przygotować rozczyn i odstawić go do wyrośnięcia. W tym czasie przygotować farsz serowy. Ser przecisnąć przez praskę, dodać 1 żółtko, cukier puder, startą skórkę z cytryny i sok z połówki cytryny. Wymieszać na gładką masę.

Do wyrośniętego rozczynu dodać pozostałe składniki. Mąkę, żółtka jajek kaczych, jajka, cukier, roztopione masło, szczyptę soli i zagnieść ciasto. Ciasto ma być luźne, ale odchodzące od ręki. Pozostawić do wyrośnięcia pod przykryciem.

Po wyrośnięciu ciasta podzielić je na dwie części. Jedną część rozwałkować w kształt kwadratu. Wzdłuż środka wyłożyć 1/4 farszu serowego. Następnie przykryć go jedną z wolnych części ciasta. Na to nałożyć kolejną 1/4 farszu i przykryć pozostałą wolną częścią ciasta. Otrzymany prostokąt pokroić na paski szerokości ok. 3 cm, wzdłuż krótszego boku. Każdy pasek okręcić w rękach na kształt spiralek. Z pozostałą częścią ciasta i farszu postąpić tak samo.

Paluszki ułożyć w odstępach na blaszce wyłożonej pergaminem. Posmarować roztrzepanym białkiem. Piekarnik rozgrzać do temp. 180°C i piec ok. 20 minut do zarumienienia się ciasta.

Przygotować lukier. Do soku z połówki cytryny dodawać stopniowo cukier puder, mieszając do uzyskania gładkiej, jednolitej masy. Jeśli jest za gęsty, można dodać odrobinę wody lub soku z cytryny, jeśli za rzadki – cukru pudru.

Wystudzone paluszki podawać polane lukrem.

SZARLOTKA (I)

KGW W KRASICZYNIE

SKŁADNIKI

- 3 szklanki mąki
- 1 kostka margaryny
- 1 łyżeczka masła
- 1 łyżeczka smalcu
- 0,5 szklanki cukru
- 3 łyżeczki cukru wanilinowego
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 jajko
- 1 żółtko
- 10 jabłek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jajka ubić z cukrem i cukrem wanilinowym. Na stolnicę przesiać mąkę, dodać tłuszcz i wymieszać wraz z proszkiem do pieczenia, dodać ubite jajka i szybko zagnieść ciasto.

Ciasto podzielić na dwie równe części. Na jedną wyłożyć pokrojone w cienkie plasterki jabłka, posypać je cukrem (około 5 łyżeczek) i przykryć drugą połową ciasta. Wierzch ciasta ponakłuwać widelcem. Szarlotkę piec w temp. 175–185°C przez ok. 40–50 minut. Po wystudzeniu posypać cukrem pudrem.

ROGALIKI SMALCZYKI Z WODY

PRZEPIS OD PANI JÓZEFY BUDNIK MIESZKAJĄCEJ WE WSI BEŁWIN, KTÓRA PRZEPIS PAMIĘTA JESZCZE Z CZASÓW DZIECIŃSTWA.

SKŁADNIKI

- 1 kg mąki
- 10 dag drożdży
- 10 łyżek kwaśnej śmietany
- 2 łyżki octu
- 3 łyżki cukru
- 0,5 kg smalcu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z podanych składników na stolnicy wyrobić ciasto, po czym owinąć je w gazę lub ściereczkę i zanurzyć w baniaku z zimną wodą (ok. 3–4 l). Po ok. 60 minutach ciasto wypłynie na wierzch wody, to znak, że jest już gotowe do robienia rogalików. Czas na wypłynięcie ciasta jest różny, przy letniej wodzie ciasto wypłynie szybciej.

Następnie ciasto przełożyć na stolnicę, podsypać jeszcze dodatkową mąką, tak aby ciasto nie było za luźne, podzielić na kilka mniejszych kawałków i z każdego rozwałkować placki grubości ok. 3 mm i radełkiem wycinać trójkąty. Na każdy trójkąt nakładać marmoladę i formować rogaliki.

Piec w piekarniku w temp. 180°C do zarumienienia. Wystudzone posypać cukrem pudrem.

SZARLOTKA (II)

KGW ALE BABKI W STUBNIE

SKŁADNIKI

- 60 dag mąki
- 1 kostka margaryny
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 jajka
- 2 kg jabłek
- cynamon

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z podanych składników zagnieść ciasto i podzielić na 2 części.

Jedną część ciasta wyłożyć na dno blachy, posypać bułką tartą. Rozłożyć na nim starte na tarce o dużych oczkach jabłka, posypać cynamonem, przykryć pozostałym ciastem startym na tarce. Piec w temp. 180°C przez 45–50 minut.

CIASTO JOGURTOWE Z JEŻYNAMI

BERNADETA NYCZ

SKŁADNIKI

- 4 jajka
- 25 dag cukru
- 0,5 szklanki oleju
- 50 dag mąki pszennej
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 200 ml jogurtu naturalnego
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 50 dag jeżyn
- cukier puder do posypania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jajka rozdzielić. Białka ubić z odrobiną cukru kryształu na sztywną pianę.

Żółtka utrzeć z resztą cukru, następnie dodać jogurt, olej, cukier wanilinowy, mąkę, proszek do pieczenia i wszystko razem zmiksować. Dodać pianę z białek i wymieszać łyżką. Na samym końcu dodać jeżyny i delikatnie wymieszać, aby owoce się nie rozsypały.

Ciasto piec w temp. 180°C przez ok. 40–45 minut. Po wystudzeniu posypać cukrem pudrem.

TORT ORZECHOWY JEŻ

STOWARZYSZENIE NA RZECZ ROZWOJU KNIAŻYC

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 8 jajek
- 24 dag cukru
- 25 dag mielonych orzechów
- 2 łyżki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- migdały słupki
- polewa czekoladowa

Masa:

- 1 kostka masła
- 3 jajka
- 20 dag cukru
- 2 łyżki spirytusu lub wódki

Wykonanie masy:

Jajka ubić z cukrem na parze. Gdy przestygną, dodać do utartego masła i ucierać. Dolać spirytus, można dodać kawę lub kakao rozpuszczone w niewielkiej ilości wody.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jajka oddzielić, ubić białka i utrwalić cukrem. Dać żółtka i ubijać, później dołożyć orzechy i mąkę, proszek do pieczenia, lekko wszystko wymieszać. Upiec placek.

Przeciąć placek na pół. Z papieru wyciąć formę podstawy jeża i wyciąć wzór z placka, posmarować masą, formę papierową zmniejszyć i wyciąć kolejny placek i kłaść na masę i tę czynność powtarzać, tak aby uformować jeża. Kiedy bryła jeża jest gotowa, trzeba posmarować go masą i polać polewą. Na koniec wbić szpilki migdałowe i zrobić oczy z migdałów.

Dla mniej wytrwałych, przeciąć placek na pół, posmarować masą, na wierzchu polać polewą i udekorować orzechami. Może być okrągły lub prostokątny w zależności od tego, w jakiej blaszce będzie pieczony.

CIASTKA PIWNE

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

- 25 dag margaryny lub masła
- 2 szklanki mąki
- 0,5 szklanki piwa (dowolnego)
- dodatkowo marmolada różana lub wieloowocowa

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Margarynę posiekać z mąką. Zaczynając ugniatać ciasto, wlewać piwo i nadal ugniatać, aż do uzyskania jednolitej masy.

Ciasto podzielić na części i rozwałkowywać je na grubość 2 mm, podsypując mąką. Wycinać kwadraciki, nakładać po pół łyżeczki marmolady i zwijać w rogaliki. Piec w temp. 200°C przez 15–20 minut.

MAKOWIEC

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

Ciasto drożdżowe:
- 50 dag mąki pszennej
- 5 dag świeżych drożdży
- 5 dag cukru
- 200 ml mleka
- 4 żółtka
- 5 dag masła

Masa makowa:
- 1 puszka gotowej masy makowej
- 2 jajka
- 2 łyżki miodu
- paczka bakalii

Lukier:
- sok z połówki cytryny
- ok. 1 szklanka cukru pudru
- 4 łyżki smażonej skórki pomarańczowej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ciasto drożdżowe:

Do miski wsypać mąkę, zrobić dołek, wkruszyć do niego drożdże i posypać cukrem. Stopniowo wlewać do dołka ciepłe mleko, mieszając je z drożdżami i zagarniając do środka kilka łyżek mąki. Przykryć ściereczką i odstawić na 10 minut do wyrośnięcia.

Dodać jajka i delikatnie wymieszać łyżką. Gdy składniki się połączą, dodać roztopione, ciepłe masło i zacząć wyrabiać składniki. Wyrabiać ciasto przez ok. 10–15 minut, aż będzie gładkie i elastyczne. Uformować kulę, umieścić ją w misce i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (po podwojenia objętości).

Masa makowa:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

Lukier:

Gorący sok z cytryny wymieszać ze skórką pomarańczową oraz ze stopniowo dodawanym cukrem pudrem.

Formowanie i pieczenie:

Ciasto wyłożyć na stolnicę i chwilę wyrabiać, podzielić na 2 części. Rozwałkować jedną część ciasta na prostokąt, wyłożyć połowę masy makowej, zachowując ok. 1,5 cm wolnego brzegu.

Zwinąć roladę wzdłuż dłuższego boku i zlepić brzegi, położyć na natłuszczonym papierze do pieczenia. Zawinąć struclę w papier, zostawiając w środku ok. 2 cm wolnej przestrzeni na wyrośnięcie ciasta. Powtórzyć to samo z drugim kawałkiem ciasta.

Obydwa makowce (wraz z papierem) położyć łączeniem do dołu na dużej blaszce do pieczenia i odstawić na ok. 20 minut do podrośnięcia.

Makowce piec w temp. 180°C przez 35 minut. Po przestudzeniu polać lukrem.

PLACEK Z JABŁKAMI I BUDYNIEM

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 4 szklanki mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego
- 20 dag masła (może być margaryna)
- 1 jajko
- 4 żółtka
- 3 łyżki śmietany

Jabłka:

- 1,5 kg jabłek (antonówki)

Budyń:

- 2 opakowania budyniu śmietankowego lub waniliowego bez cukru (każdy po 4 dag)
- 3 szklanki mleka
- 2 łyżki cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ciasto:

Mąkę wsypać do miski, wymieszać z proszkiem do pieczenia, cukrem, cukrem wanilinowym. Zimne masło posiekać w drobną kosteczkę, dodać do mąki i całość rozcierać palcami, aż powstanie drobna kruszonka. Dodać jajko, żółtka i śmietanę, szybko zagnieść ciasto (na stolnicy lub w misce). Podzielić ciasto na pół, uformować 2 kule, zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na czas przygotowywania jabłek.

Jabłka:

Jabłka obrać, wydrążyć gniazda nasienne i pokroić w ósemki.

Budyń:

W 1 szklance zimnego mleka wymieszać proszek budyniowy i cukier. Resztę mleka zagotować. Do gotującego się mleka wlać rozmieszany proszek i ciągle mieszając, zagotować, tak aby powstał budyń.

Pieczenie:

Ciasto wyjąć z lodówki i obie części rozwałkować na wielkość foremki 25 x 36 cm. Najlepiej pomiędzy dwoma arkuszami papieru do pieczenia. Spód ciasta przenieść do foremki razem z dolnym papierem do pieczenia. Na ciasto poukładać jabłka, następnie wylać gorący budyń. Na wierzch położyć drugą część ciasta (najlepiej przenieść ciasto z dolnym papierem do pieczenia, odwracając ciasto bez papieru, ułożyć na budyniu i oderwać delikatnie papier).

Piec w temp. 180°C (bez wcześniejszego nagrzewania piekarnika) na złoty kolor przez 50 minut. Po upieczeniu ciasto posypać cukrem pudrem.

SERNIK Z ROSĄ

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

Ciasto kruche:
- 25 dag mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 15 dag masła (zimnego)
- 0,5 szklanki cukru pudru
- 1 jajko
- 2 żółtka

Masa serowa:
- 1 kg zmielonego twarogu
- 2 jajka
- 4 żółtka
- 1 szklanka cukru
- 2 opakowania cukru wanilinowego
- 2 opakowania budyniu śmietankowego lub waniliowego
- 3 szklanki mleka
- 0,5 szklanki oleju roślinnego

Bezowa pianka:
- 6 białek
- 1 szklanka cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ciasto kruche:

Do mąki dodać proszek do pieczenia, pokrojone w kosteczkę zimne masło oraz cukier puder. Rozdrobnić składniki na kruszonkę (siekać na stolnicy lub rozdrobić mieszadłem miksera planetarnego lub palcami). Następnie dodać 1 jajko oraz 2 żółtka (2 białka odłożyć na bezę) i zagnieść gładkie ciasto, uformować kulę.

Dużą formę o wymiarach 25 x 40 cm wysmarować masłem i wyłożyć papierem do pieczenia (spód i boki). Ciasto pokroić nożem na plasterki i rozłożyć je na spodzie blaszki. Ugnieść palcami na równy placek.

Ponakłuwać widelcem i piec w temp. 180°C przez ok. 10 minut.

Masa serowa:

2 jajka i 4 żółtka (4 białka odłożyć na bezę) ubić z dodatkiem cukru i cukru wanilinowego na puszysty biały krem (ok. 8 minut). Następnie zmniejszyć obroty miksera do średnich i stopniowo dodawać twaróg, cały czas miksując.

W oddzielnej misce wymieszać mleko z sypkimi budyniami. Stopniowo wlewać otrzymaną mieszankę do masy serowej, miksując na małych obrotach. Na koniec wlewać olej roślinny. Otrzymana masa serowa będzie bardzo rzadka.

Delikatnie wylać ją na podpieczony spód i wstawić z powrotem do piekarnika nagrzanego do temp. 180°C. Piec przez ok. 45 minut do ścięcia się masy. Po upieczeniu piekarnik przestawić na temp. 150°C.

Bezowa pianka:

Piankę bezową należy zacząć przygotowywać na ok. 10 minut przed końcem pieczenia sernika. Białka ubijać z cukrem przez ok. 8–10 minut na sztywną i gęstą pianę.

Wyłożyć ją na gorący sernik i wygładzić powierzchnię. Można zrobić rowki za pomocą specjalnej płytki do dekoracji tortów, można też pozostawić gładki wierzch.

Piec w temp. 150°C przez 15 minut. Od razu wyjąć sernik z piekarnika i ostudzić. Po około 30 minutach zaczną pojawiać się pierwsze kropelki rosy, po 1 godzinie powinny pojawić się już wszystkie.

MURZYNEK BEZ JAJEK

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

- 3 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżeczki sody
- 2 łyżki ciemnego kakao
- 1 szklanka cukru
- 2 szklanki kefiru lub maślanki
- 0,5 szklanki oleju
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 2 łyżki powidła lub dowolnego dżemu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Piekarnik nagrzać do temp. 170–180°C z funkcją góra/dół. Do miski przesiać mąkę i kakao. Dodać sodę i cukier. Wszystkie suche składniki wymieszać. Wlać kefir, olej, dołożyć powidło. Za pomocą łyżki lub trzepaczki do jajek wszystko dokładnie wymieszać do połączenia składników.

Dwie formy o wym. 12 x 26 cm wyłożyć papierem do pieczenia (sam spód).

Ciasto wlać po równo do form i rozsmarować. Piec ok. 45–50 minut do suchego patyczka (trzeba pamiętać, że każdy piekarnik inaczej piecze).

Po wyjęciu i wystudzeniu posypać cukrem pudrem lub oblać polewą.

ROGALIKI DROŻDŻOWE Z JABŁKAMI

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

- 0,5 szklanki mleka
- 5 dag drożdży
- 1 łyżka cukru
- 50 dag mąki pszennej
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 2 jajka
- 20 dag masła
- 2 średnie jabłka (twarde, słodkie)
- cukier puder do posypania rogalików

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mleko delikatnie podgrzać (ma być ciepłe, ale nie gorące). Do ciepłego mleka dodać pokruszone drożdże i cukier, wymieszać, przykryć ściereczką i odstawić na 10 minut do wyrośnięcia.

Mąkę przesiać przez sito do dużej miski, dodać proszek do pieczenia, szczyptę soli, cukier wanilinowy i wymieszać. Dodać miękkie masło, jajka i wyrośnięte drożdże, całość wyrobić na gładkie ciasto do momentu, aż będzie odchodziło od ścianek miski (można wyrobić mikserem z hakiem). Gotowe ciasto owinąć w ściereczkę i włożyć do lodówki na 2–3 godziny.

Jabłka obrać i pokroić w paski.

Ciasto wyjąć z lodówki i podzielić na dwie części. Rozwałkować na kształt koła o grubości 3 mm, następnie podzielić na 12 części (w kształcie trójkąta). U podstawy trójkąta położyć jabłko, zwinąć rogalik, zaczynając od podstawy. Rogaliki ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec w temp. 200°C przez ok. 20 minut. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

KOKOSANKI

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

- 5 białek (wielkość M) o temperaturze pokojowej
- 1 szczypta soli
- 18 dag cukru
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 1 opakowanie cukru wanilinowego (0,8 dag)
- 20 dag wiórków kokosowych

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Białka i ubić na sztywną pianę. W połowie miksowania wsypać sól i ubijać dalej. Do piany z białek dodać pozostałe składniki i delikatnie wymieszać.

Dwie blachy wyłożyć papierem do pieczenia. Rozgrzać piekarnik do temp. 160°C. Dwiema łyżeczkami kłaść na papierze niewielkie kopczyki masy kokosowej, kolejno wkładać blachy do piekarnika, piec kokosanki 18 minut.

Wyjęte z piekarnika kokosanki ułożyć na kratce do studzenia ciast.

Gotowe kokosanki można przechowywać do 4 tygodni.

ROLADA BAKALIOWA

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

- 25 dag masła
- 2 opakowania galaretki wiśniowej
- 1 paczka herbatników petit beurre
- 1 szklanka cukru
- 2 łyżki kakao
- 2 listki wafli
- 10 sztuk delicji
- rodzynki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Masło roztopić z cukrem, następnie wsypać kakao, wymieszać i ostudzić.

Galaretki rozpuścić w 2 szklankach wody.

Do masy kakaowej dodać sparzone rodzynki, pokrojone w kostkę delicje i herbatniki oraz 2 pokruszone wafle. Gdy galaretki zaczną tężeć, wlać je do masy kakaowej i wymieszać.

Dwa wafle przykryć na chwilkę wilgotną ścierką. Gdy troszkę zmiękną, posmarować masą kakaową i zwinąć w roladę. Zawinąć w folię aluminiową i wstawić do lodówki do stężenia.

DELICJA Z JABŁKIEM I SEREM

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI I SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

- 3 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru
- 2 jajka
- 1 kostka margaryny
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Wszystkie składniki zagnieść i upiec 3 placki.

Masa serowa:

- 60 dag sera
- 3 żółtka
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 5 łyżek cukru pudru
- 0,5 kostki margaryny

Wszystko zagotować. Pod koniec gotowania dodać 0,5 szklanki mleka rozmieszanego z jedną łyżeczką mąki ziemniaczanej i budyniem. Chwilę gotować, gorącą masę wlać na pierwszy placek i przykryć drugim.

Masa jabłkowa:

0,5 kg jabłek startych usmażyć z połową szklanki cukru oraz 1 kisielem – chwilę gotować. Gorącą masę wylać na drugi placek i przykryć trzecim.

Polewa czekoladowa:

- 3 łyżki mleka / wody
- 3 łyżki cukru
- 3 łyżki kakao
- 7 dag masła

Zagotować. Przelać na trzeci placek ozdobić wiórkami / orzechami / posypką.

MIĘTOWE SZALEŃSTWO

STOWARZYSZENIE AKTYWNI RAZEM ZADĄBROWIE

SKŁADNIKI

Biszkopt ciemny:

- 4 jajka
- 4 łyżki cukru
- 2 łyżki mąki
- 2 łyżki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Upiec 2 takie same biszkopty kakaowe.

Kokosowy:

- 8 białek
- 3/4 szklanki cukru
- 20 dag kokosu
- sok z jednej cytryny
- 10 dag rodzynek
- 1 łyżka mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia

Masa miętowa:

- 3 jajka
- 20 dag cukru
- 2 czekolady miętowe
- 1 kostka masła

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Biszkopt ciemny:

Białka ubić, dodać cukier, żółtka. Następnie lekko wymieszać z mąką, kakao i proszkiem do pieczenia.

Czynność powtórzyć i ubić drugi taki sam ciemny biszkopt.

Nałożyć do brytfann, piec ok. 20 minut.

Kokosowy:

Białka ubić, dodać cukier, następnie kokos, rodzynki i wymieszać lekko z sokiem z cytryny, mąką pszenną, mąką ziemniaczaną i proszkiem do pieczenia.

Masa miętowa:

Ubić białka, dodać cukier i żółtka. Wszystko lekko przez chwilę ubijać „na parze".

Czekolady rozpuścić i pod koniec ubijania delikatnie wlać do ubitej masy.

Ostudzić i utrzeć z masłem.

Ułożenie:

biszkopt ciemny – masa – kokosowy – masa – biszkopt ciemny – masa – posypać kokosem lub zrobić polewę czekoladową.

KOCIE OCZKA

STOWARZYSZENIE NA RZECZ ROZWOJU KNIAŻYC

SKŁADNIKI

- 36 dag mąki
- 2 żółtka
- 25 dag margaryny
- 3 łyżki śmietany

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z podanych składników zagnieść i wyrobić gładkie ciasto. Zawinąć w folię spożywczą i włożyć na 1 godzinę do lodówki.

Po wyjęciu ciasto rozwałkować i wykroić okrągłe ciastka. W połowie ciastek wycinać mniejsze dziurki. Ciastka upiec.

Po upieczeniu pełne ciastka posmarować powidłem śliwkowym, dżemem lub masą orzechową i przykryć ciastkami z dziurką. Można posypać cukrem pudrem.

ROGALIKI DROŻDŻOWE

GCK MEDYKA

SKŁADNIKI

- 1 kg mąki
- 0,5 l mleka
- 5 żółtek
- 0,5 kostki margaryny
- 10 dag świeżych drożdży
- 6 łyżek cukru
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- marmolada
- szczypta soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przesianą mąkę wsypać do naczynia. Do ciepłego mleka dodać 2 łyżki cukru, pokruszone drożdże i 3 łyżki mąki. Wymieszać na jednolitą masę. Tak przygotowany rozczyn odstawić do wyrośnięcia.

Żółtka utrzeć z pozostałą ilością cukru.

Margarynę roztopić. Do mąki wlać wyrośnięty rozczyn, dodać żółtka, sól oraz letnie mleko. Wyrabiać ciasto. Gdy ciasto będzie odstawać od ręki, wlewać porcjami przestudzony tłuszcz, nie przerywając wyrabiania. Wyrabianie należy zakończyć, gdy ciasto jest gładkie, lśniące, odstaje od ręki od dna naczynia oraz zawiera wiele pęcherzyków powietrza.

Po wyrobieniu ciasto pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Ciasto jest dobrze wyrośnięte, gdy powiększy swoją objętość. Z tak przygotowanego ciasta drożdżowego można robić rogaliki.

ŚLIMAKI Z BUDYNIEM

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 50 dag mąki pszennej
- 10 dag cukru
- 10 dag margaryny
- 4 dag świeżych drożdży
- 2 jajka
- 1 żółtko
- 0,5 szklanki ciepłego mleka
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- szczypta soli

Nadzienie:

- 2 opakowania budyniu waniliowego lub śmietankowego
- 0,75 l mleka (3 szklanki)
- 10 dag rodzynek (według uznania)

Ugotować budyń według przepisu z opakowania, ale ze zmniejszoną ilością mleka (0,75 l). Do ciepłego budyniu dodać rodzynki i wymieszać. Zostawić do wystudzenia.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Drożdże rozprowadzić w 1/2 szklanki ciepłego mleka z dodatkiem 1 łyżeczki cukru i 2–3 łyżeczek mąki – pozostawić na chwilę do wyrośnięcia.

Roztopić margarynę i ostudzić.

Przesiać mąkę ze szczyptą soli, do mąki dodać wyrośnięte drożdże, wbić jajka i żółtko, dodać resztę cukru, cukier wanilinowy i roztopioną margarynę. Wyrobić ciasto na gładką masę, tak żeby nie kleiło się do rąk. Wyrobione ciasto przykryć ścierką i odstawić na ok. 30–60 minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Wyrośnięte ciasto zagnieść jeszcze raz, potem rozwałkować w prostokąt, nałożyć budyń i rozsmarować na całości. Następnie ciasto zwinąć w rulon (najszerszą stroną). Pokroić na plastry ok. 1,5–2 cm i ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia lub wysmarowanej margaryną. Pozostawić na 20 minut do ponownego wyrośnięcia.

Piec w temp. 180°C przez 15–20 minut na jasnozłoty kolor.

Posypać cukrem pudrem lub polać lukrem.

DROŻDŻOWE SERDUSZKO Z CZEKOLADOWYM NADZIENIEM

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

- 4 dag drożdży
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 2–3 jajka
- 2 łyżki cukru
- 3/4 szklanki mleka
- 3 szklanki mąki
- 2 łyżki masła lub oleju
- szczypta soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Letnie mleko wlać do słoiczka i dodać drożdże, cukier, cukier wanilinowy i jajka, zamknąć słoik i energicznie wstrząsnąć do uzyskania pianki.

Mąkę przesiać, dodać sól, do wgłębienia wylać rozczyn, energicznie wyrobić łyżką lub ręką, następnie dodać roztopione letnie masło i ponownie wyrobić ciasto 2–3 minuty.

Nakryć miskę lnianą ściereczką i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Ciasto powinno co najmniej dwukrotnie powiększyć swą objętość.

Z ciasta rozwałkować duży prostokąt, nałożyć grubą warstwę cukru i kakao. Całość zwinąć w rulon i uformować kształt serca. Posmarować rozbełtanym jajkiem i posypać kruszonką. Piec w temp. 180°C przez 15–20 minut.

PIERNICZKI TEŚCIOWEJ

STOWARZYSZENIE AKTYWNI RAZEM ZADĄBROWIE

SKŁADNIKI

- 1 kg mąki
- 1 kostka margaryny
- 1,5 szklanki cukru
- 40 dag miodu
- 4 łyżeczki przyprawy do piernika
- 3 płaskie łyżki kakao
- 8 żółtek
- 4 białka
- 20 dag śmietany
- 3 łyżeczki sody

Lukier:

- 4 białka
- 0,5 kg cukru pudru
- sok z połowy cytryny

4 białka utrzeć z 0,5 kg cukru pudru i sokiem z połowy cytryny.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Margarynę, cukier, miód, przyprawę do piernika, kakao zagotować i ostudzić.
4 białka ubić na sztywno, dodać 8 żółtek.
Śmietanę wymieszać z sodą.
Wszystko razem połączyć z mąką i zagnieść ciasto.
Rozwałkować ciasto na grubość ok. 0,5 cm i wykrawywać foremkami różne kształty pierników.
Piec w temp. 180°C przez ok. 10 minut. Wyjąć, ostudzić i dekorować lukrem.

PIERNICZKI

STOWARZYSZENIE NA RZECZ ROZWOJU KNIAŻYC

SKŁADNIKI

- 75 dag mąki
- 0,5 szklanki śmietany
- 3 jajka
- 0,5 szklanki miodu (najlepiej sztucznego)
- 1,5 łyżeczki sody
- 15 dag cukru pudru
- 15 dag margaryny
- 1,5 opakowania przyprawy do pierników

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Margarynę i miód rozpuścić oraz dodać do mąki. Zrobić ciasto, dodając pozostałe składniki. Rozwałkować i foremkami wykrawać ciastka. Piec w temp. około 180°C przez 15–20 minut. Po upieczeniu pierniczki lukrować, polać polewą i ozdabiać według własnego uznania.

KRUCHO-DROŻDŻOWE ROGALIKI

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

- 0,5 kg mąki pszennej
- 15 dag masła lub margaryny
- 1 opakowanie cukru wanilinowego lub kilka kropel ekstraktu waniliowego
- około 15 dag cukru
- 5 dag drożdży
- 2 łyżki śmietany
- 2 jajka
- 3 żółtka
- szczypta soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Drożdże rozmieszać z łyżeczką cukru do uzyskania płynnej konsystencji.

Masło / margarynę zetrzeć na tarce, rozetrzeć w rękach z mąką. Zrobić dołek i dodać jajka oraz żółtka, rozpuszczone drożdże, śmietanę, sól oraz pozostałą część cukru. Zagnieść ciasto.

Ciasto rozwałkować. Z każdego kawałka rozwałkować placki o grubości ok. 3 mm, z których radełkiem wycinać trójkąty. Na każdy trójkąt nakładać marmoladę i formować rogaliki. Piec w piekarniku w temp. 180°C do zarumienienia. Po wystudzeniu posypać cukrem pudrem.

GWIAZDA DROŻDŻOWA Z MAKIEM

LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA"

SKŁADNIKI

Ciasto drożdżowe:

- 1 szklanka mleka
- 0,7 dag drożdży instant
- 1/4 szklanki cukru
- 50 dag mąki
- szczypta soli
- 7 dag masła
- 1 jajko
- 30 dag masy makowej
- 1 jajko do posmarowania

Lukier:

- 2 szklanki cukru pudru
- 2 łyżki soku z cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do dużej miski przesiać mąkę, dodać drożdże, cukier, sól i wszystko wymieszać. W garnuszku podgrzać mleko i masło do całkowitego rozpuszczenia, przestudzić, aby było ciepłe a nie gorące. Dodać do pozostałych składników, wbić jajko i wyrobić gładkie i elastyczne ciasto. Odstawić w ciepłe miejsce na ok. 60 minut do wyrośnięcia.

Ciasto jeszcze raz zagnieść, podzielić na cztery części. Każdą część rozwałkować na kształt koła o średnicy ok. 25 cm. Masę makową podzielić na 3 części. Na dużej blaszce piekarnikowej rozłożyć papier do pieczenia. Na nim układać kolejno rozwałkowane ciasto, smarować 1/3 masy. Ostatnią warstwą jest ciasto. Brzegi lekko docisnąć. Na środku koła położyć szklankę i za pomocą ostrego noża podzielić ciasto na 16 równych części.

Każdy kawałek okręcić 3 razy. Robić to na przemian, jeden w prawo, a drugi w lewo. Zlepiać ze sobą po dwa sąsiadujące kawałki, końce zawijając pod spód. Gwiazdę przykryć ściereczką i odstawić na 15 minut. Posmarować rozbełtanym jajkiem. Nagrzać piekarnik do temp. 180°C i piec ok. 25 minut, do zarumienienia. Po wyjęciu ostudzić.

Spis treści

WSTĘP / 1

Przystawki / 3

Zakwas żytni na chleb / 4
Chleb na zakwasie / 5
Chleb (przepis podstawowy) / 6
Chleb [wersja z ziarnami] / 6
Chleb z piekarnika / 7
Chleb pszenno-żytni z ziarnami / 8
Proziaki Joli / 9
Barszcz z piekła rodem z mięsnymi pasztecikami / 10–11
Bułeczki z kaszą gryczaną i ziemniakami / 12
Śliwki w boczku / 13
Sałatka z brokułów / 14
Zupa z zielonych warzyw / 15
Zupa krem z cukinii / 16
Roladki z cukinii / 17
Zupa cukiniowa / 18
Szaszłyki / 19
Tort chlebowy z twarożkiem / 20

Dania główne / 21

Gołąbki z ziemniaków / 22
Pierochy / 23
Ciasto na pierogi / 23
Pierogi z borówkami / 24
Pierogi z kaszą gryczaną i białym serem / 25
Pierogi ze szpinakiem / 26
Roladki z cukinią / 27
Kęski drobiowe / 28

Ciasta i desery / 29

Pałeczki serowe / 30–31
Szarlotka (I) / 32
Rogaliki smalczyki z wody / 33
Szarlotka (II) / 34
Ciasto jogurtowe z jeżynami / 35
Tort orzechowy jeż / 36
Ciastka piwne / 37
Makowiec / 38
Placek z jabłkami i budyniem / 39
Sernik z rosą / 40–41
Murzynek bez jajek / 42
Rogaliki drożdżowe z jabłkami / 43
Kokosanki / 44
Rolada bakaliowa / 45
Delicja z jabłkiem i serem / 46
Miętowe szaleństwo / 47
Kocie oczka / 48
Rogaliki drożdżowe / 49
Ślimaki z budyniem / 50
Drożdżowe serduszko z czekoladowym nadzieniem / 51
Pierniczki teściowej / 52
Pierniczki / 53
Krucho-drożdżowe rogaliki / 54
Gwiazda drożdżowa z makiem / 55

Teksty i zdjęcia
LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA" we współpracy z lokalną społecznością, Kołami Gospodyń Wiejskich oraz Stowarzyszeniami działającymi na obszarze objętym LSR

© Copyright by LGD „ZIEMIA PRZEMYSKA", 2021

ISBN 978-83-66309-63-0

Realizacja wydawnicza

WYDAWNICTWO
EDYTORIAL

35-614 Rzeszów
ul. Św. Kingi 20/70
tel. +48 730 999 731, 730 999 732
e-mail: redakcja.edytorial@gmail.com
www.edytorial.com

Lokalna Grupa Działania
„ZIEMIA PRZEMYSKA"
Plac Dominikański 3, 37-700 Przemyśl
tel. 16/ 676 02 57
fax 16/ 676 02 53
tel. 691 079 944 oraz 691 106 533

e-mail: lgd@ziemiaprzemyska.pl
www.ziemiaprzemyska.pl

LGD
Ziemia
Przemyska

ISBN 978-83-66309-63-0

Egzemplarz bezpłatny