



Lokalna Grupa Działania „Partnerstwo Sowiogórskie”



Lokalna Grupa Działania „Ujście Baryczy” Gmin Góra – Niechlów – Wąsosz



Euroregion Pomezí Čech, Moravy a Kladska - Euroregion Glacensis

„Jedzenie zawsze będzie łączyło ludzi w rodzinie, społeczności, regionie - może również połączyć dwa różne kraje.”

I tak się stało przy realizacji projektu pn. „FESTIWAL KULINARNY: TRADYCJE WSI POLSKO CZESKIEJ”. Dzięki niemu prezentujemy nie tylko tradycje i zapomniane potrawy – smaki z przeszłości, ale wzbogaconą o nowoczesne elementy kulturę polską i czeską.

Książka ta powstała dzięki uprzejmości naszych rodzin, znajomych, mieszkańców, którzy pozwolili nam zajrzeć do swoich domów i zechcieli podzielić się sekretami własnej kuchni oraz tradycyjnymi przepisami. Nowatorską część tego kulinarnego świata zawdzięczamy przepisom pozyskanym od osób, które zechciały nas wspomóc swoją wiedzą, a następnie przeprowadziły warsztaty kulinarne wykorzystując lokalne produkty i pokazując je w nowej odsłonie. Na ten „festiwal pyszności” zapraszają również uczestnicy konkursu kulinarnego „Smaki z Przeszłości – Najlepszy Przepis Regionu”, którzy zechcieli podzielić się z nami swoim talentem.

Wszystkim serdecznie dziękujemy.

A teraz... czas na efekty naszej wspólnej pracy. Zapraszamy do lektury wszystkich smakoszy, łasuchów, entuzjastów zarówno kulinarnych nowinek, jak i tradycyjnych smaków, po prostu miłośników jedzenia. Może tu znajdziecie odpowiedź na najczęściej stawiane w kuchni pytanie: Co dziś ugotować?

„Jídlo vždy spojí lidi v rodině, ve společenství, v regionu – může také spojovat dvě různé země.“

A tak se stalo i při realizaci projektu s názvem KULINÁŘSKÝ FESTIVAL: TRADICE POLSKÉHO A ČESKÉHO VENKOVA. Díky němu představujeme nejen tradice a zapomenutá jídla – chutě z minulosti, ale také polskou a českou kulturu obohacenou o moderní prvky.

Tato kniha vznikla díky laskavosti našich rodin, přátel a obyvatel, kteří nás nechali navštívit jejich domovy a byli ochotni sdílet tajemství své vlastní kuchyně a tradičních receptů. Za inovativní část tohoto kulinářského světa vděčíme receptům získaným od lidí, kteří nás chtěli podpořit svými znalostmi a následně vedli kulinářské workshopy s využitím místních produktů a předvedli je v nové verzi. Na tento „festival delikates“ zvou i účastníci kulinářské soutěže „Chutě z minulosti – Nejlepší recept regionu“, kteří se s námi chtěli podělit o svůj talent.

Chtěli bychom všem poděkovat.

A teď... čas na výsledky naší společné práce. Zveme k přečtení všechny gurmány, labužníky, nadšence, a to jak kulinářských novinek, tak tradičních chutí, prostě milovníky jídla. Možná zde najdete odpověď na nejčastější otázku v kuchyni: Co dnes vařit?



**Przepisy z warsztatów kulinarnych
realizowanych
przez Lokalną Grupę Działania
„Partnerstwo Sowiogórskie”**

**Recepty z kulinárských workshopů
pořádaných
Místní akční Skupinou
„Partnerství Sowiogórskie”**

PSTRĄG PIECZONY Z MASŁEM ZIOŁOWO-CZOSNKOWYM

SKŁADNIKI:

- pstrąg 2 szt. ok. 300 g
- masło min. 82% 50 g
- pietruszka nać, koper po 1 szt.
- świeża kolendra 1 doniczka
- czosnek 2-3 ząbki
- cukinia 0,5 kg – 2 szt. średniej wielkości
- cebula 1 szt, średniej wielkości
- seler naciowy 2/3 gałązki
- pomidory 2 szt, malinowe lub śliwkowe
- oliwa z oliwek 30 ml
- białe wytrawne wino 100 ml
- cytryna 1 szt.

1. Odmierz dokładnie wszystkie składniki.
2. Pstrągi patroszone oplucz pod bieżącą zimną wodą z zewnątrz i wewnątrz. Ryby oczyść z łusek i oczu. Jeśli Twoja sztuka kulinarna pozwala Ci, oczyść również tuszę ryb z ości i kręgosłupa.
3. Rozetrzyj na desce do krojenia masło 25 g (dobrze, aby masło było w temperaturze pokojowej). Koper oraz pietruszkę nać oplucz pod bieżącą zimną wodą, odsącz z nadmiaru wody. 1/2 pęczku kopru oraz całą nać pietruszki posiekaj dodaj do masła. Czosnek przepłucz pod bieżącą zimną wodą, a następnie obierz i posiekaj bardzo drobno, dodaj do masła z ziołami. Całość wymieszaj na jednolitą masę.
4. Przygotowane pstrągi natnij po boku jednej ze stron, tworząc kieszonki o głębokości 1-2 cm. Tak przygotowane kieszonki wypełnij masłem czosnkowo-ziołowym. Pozostałą część masła wykorzystaj do nafaszerowania całej tuszy.
5. Piekarnik rozgrzej do temperatury 180 st. C i piecz rybę ok. 20 minut.
6. Cukinię oraz paprykę oplucz pod bieżącą zimną wodą. Przekrój wzdłuż na dwie części i za pomocą łyżeczki lub noża wydrąż gniazda nasienne. Następnie pokrój w kostkę 2 cm x 2 cm. Cebulę przepłucz pod bieżącą zimną wodą, a następnie obierz i posiekaj cebulę w piórka. Seler przepłucz pod bieżącą zimną wodą, następnie pokrój na szerokość 1 cm.
7. Na patelni rozgrzej niewielką ilość oliwy z oliwek dodaj cebulę pokrojoną w piórka, zeszklij, następnie dodaj paprykę, seler oraz cukinię. Całość delikatnie podsmaż, tak aby warzywa nie straciły koloru oraz konsystencji.
8. Kolendrę oplucz pod bieżącą zimną wodą, następnie posiekaj na duże cząstki. Cytrynę oplucz pod bieżącą zimną wodą, następnie wyciśnij sok z 1/2 szt do warzyw.
9. Warzywa zalej winem, podduś ok 5 min, tak aby odparować alkohol i zredukować sos. Następnie dodaj ok 25g zmrożonego masła, tak aby zageścić sos. Dodaj posiekaną kolendrę i wylącz palnik.
10. Całość podawaj bezpośrednio po przygotowaniu.



PSTRUH PEČENÝ S BYLINKOVÝM A ČESNEKOVÝM MÁSEM

INGREDIENCIE:

- pstruh 2 ks, cca 300 g,
- maslo min. 82%, 50 g,
- petržel, koper po 1 ks,
- čerstvý koriandr 1 květináč,
- česnek 2/3 stroužky,
- cuketa 0,5 kg – 2 ks, středně velká,
- cibule 1 ks, středně velká,
- celer řapíkatý, 2/3 větvičky,
- rajčata 2 ks, malinová nebo švestková,
- olivový olej 30 ml,
- suché bílé víno 100 ml,
- citron 1 ks.

1. Všechny ingredience pečlivě odměřte.
2. Vykuchaného pstruha zevnitř i zvenku opláchněte pod tekoucí studenou vodou. Ryby očistíme od šupin a očí. Pokud vám to vaše kulinářské umění dovolí, vyčistíte také kostru od rybích kostí a páteře.
3. 25 g másla rozetřete na prkénku (maslo je dobré mít v pokojové teplotě). Kopr a petržel opláchněte pod tekoucí studenou vodou, slijte přebytečnou vodu. 1/2 svazku kopru a celou petrželku nasekejte a přidejte k máslu. Česnek propláchněte pod tekoucí studenou vodou, poté oloupejte, velmi jemně nakrájejte a přidejte k máslu s bylinkami. Vše smíchejte do homogenní hmoty.
4. Připraveného pstruha na jedné straně nařizněte, vytvořte kapsy hluboké 1–2 cm. Připravené kapsičky naplňte česnekem a bylinkovým máslem. Zbytkem másla naplňte celý korpus pstruha.
5. Troubu předehřejte na 180 stupňů Celsia a rybu pečte asi 20 minut.
6. Cuketu a papriku opláchnete pod tekoucí studenou vodou. Rozřízněte podélně na dvě části a pomocí lžice nebo nože vydlabejte semínka. Poté nakrájejte na kostky 2 cm x 2 cm. Cibuli opláchněte pod tekoucí studenou vodou, poté oloupejte a nakrájejte na půlměsíčky. Celer opláchněte pod tekoucí studenou vodou a nakrájejte na šířku 1 cm.
7. Na pánvi rozehřejete malé množství olivového oleje, přidejte cibuli nakrájenou na půlměsíčky, poté přidejte papriku, celer a cuketu. To vše jemně orestujte, aby zelenina neztratila barvu a konzistenci.
8. Koriandr opláchněte pod tekoucí studenou vodou a nakrájejte na velké kousky. Opláchněte citron pod tekoucí studenou vodou, poté do zeleniny vymačkejte šťávu z 1/2 ks.
9. Zeleninu zalijte vínem, nechejte asi 5 minut dusit, aby se odpařil alkohol a zredukovala se omáčka. Poté přidejte asi 25 g zmrzlého másla, aby omáčka zhoustla. Přidejte nasekaný koriandr a vypněte hořák.
10. Vše podávejte ihned po přípravě.

DUSZONA BARANINA Z WARZYWAMI NA CZERWONYM WINIE

SKŁADNIKI:

- baranina (łopatka lub udziec) – 350-400 g
- czerwone wytrawne wino 250 ml
- oliwa z oliwek 100 ml
- czosnek 1 główka
- cebula 2/3 szt. średniej wielkości
- marchew ok 200 g, 2 szt.
- cukinia ok 300g, 2 szt.
- papryka czerwona, żółta, zielona po 2 szt.
- rozmaryn świeży (może być cięty)
1 doniczka
- tymianek świeży 1 doniczka

1. Odmierz dokładnie wszystkie składniki.
2. Mięso oplucz pod bieżącą zimną wodą, oczyść. Następnie pokrój w kostkę nie mniejszą niż 5 cm na 5 cm.
3. Cebulę oraz czosnek przepłucz pod bieżącą zimną wodą, a następnie obierz i posiekaj cebulę w piórka, a czosnek w plasterki.
4. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek ok. 50 ml, następnie obsmaż mięso, następnie dodaj część ok. 1/2 cebuli pokrojonej w piórka oraz część ok 1/2 posiekanego czosnku. Całość zalej zimną wodą. Mięso duś pod przykryciem przez minimum 2h.
5. Mięso odcedź i odstaw do częściowego wystygnięcia.
6. Warzywa, cukinia, papryka oplucz pod bieżącą zimną wodą. Przekrój wzdłuż na dwie części i za pomocą łyżeczki lub noża wydrąż gniazda nasienne. Następnie pokrój w kostkę 2 cm x 2 cm.
7. Marchew oplucz pod bieżącą zimną wodą, obierz, następnie pokrój w kostkę ok. 1 cm x 1 cm lub cienkie półksiężce.
8. Tymianek oraz rozmaryn oplucz pod bieżącą zimną wodą następnie oczyść z igiel/listków i posiekaj.
9. Na patelni rozgrzej pozostałą część oliwy z oliwek i podsmaż cebulę oraz czosnek, dodaj mięso oraz 2-3 łyżki esencji pozostałej z duszenia mięsa. Następnie dodaj czerwone wytrawne wino oraz marchew. Całość podduś przez 5 minut tak aby alkohol odparował. Do duszonego mięsa dodaj pozostałe warzywa cukinię oraz paprykę. Całość delikatnie podduś tak aby warzywa nie straciły koloru oraz konsystencji. Dodaj posiekany tymianek oraz rozmaryn.
10. Podawaj bezpośrednio po przygotowaniu.



DUŠENÉ JEHNĚČÍ SE ZELENINOU NA ČERVENÉM VÍNĚ

INGREDIENCE:

- jehněčí maso (plec nebo kýta) – 350-400 g,
- suché červené víno 250 ml,
- olivový olej 100 ml,
- česnek 1 hlava,
- cibule 2/3 ks, středně velké,
- mrkev cca 200 g, 2 ks,
- cuketa cca 300 g, 2 ks,
- červená, žlutá, zelená paprika po 2 ks,
- čerstvý rozmarýn (může být n akrajen),
1 květináč,
- tymián čerstvý květináč.

1. Všechny ingredience pečlivě odměřte.
2. Maso opláchněte pod tekoucí studenou vodou a očistěte. Poté nakrájejte na kostky o velikosti nejméně 5 cm x 5 cm.
3. Cibuli a česnek opláchněte pod tekoucí studenou vodou, poté oloupejte a nakrájejte cibuli na půlměsíčky, česnek na plátky.
4. Na pánvi rozehřejte olivový olej, asi 50 ml, poté orestujte maso a přidejte asi 1/2 cibule na půlměsíčky a asi 1/2 nasekaného česneku. Vše zalijte studenou vodou. Maso duste zakryté minimálně 2 hodiny.
5. Maso sceďte a nechte částečně vychladnout.
6. Zeleninu, cuketu a papriku opláchněte pod tekoucí studenou vodou. Rozřízněte podélně na dvě části a pomocí lžice nebo nože vydlabejte semínka. Poté nakrájejte kostky 2 cm x 2 cm.
7. Mrkev opláchněte pod tekoucí studenou vodou, oloupejte a nakrájejte na kostičky asi 1 cm x 1 cm nebo tenké půlměsíčky.
8. Tymián a rozmarýn opláchněte pod tekoucí studenou vodou, poté odstraňte jehličí/listy a nasekejte.
9. Na pánvi rozehřejte zbytek olivového oleje a orestujte cibuli a česnek, přidejte maso a 2-3 lžice šťávy zbylé z dušení masa. Poté přidejte suché červené víno a mrkev. Nechte 5 minut dusit, aby se odpařil alkohol. K dušenému masu přidáme cuketu a papriku. To vše jemně poduste tak, aby zelenina neztratila barvu a konzistenci. Přidejte nasekaný tymián a rozmarýn.
10. Podávejte ihned po přípravě.

GOLONKA PIECZONĄ Z WARZYWAMI ORAZ KAPUSTĄ KISZONĄ Z CZARNUSZKĄ I MIODEM GRYCZANYM



PEČENÉ KOLENO SE ZELENINOU, KYSANÝM ZELÍM S ČERNÝM KMÍNEM A POHANKOVÝM MEDEM

SKŁADNIKI:

- golonka wieprzowa tylna 2 sztuki
- marchew 2 sztuki średniej wielkości ok 200 g
- pietruszka korzeń 1 szt. średniej wielkości
- cebula 1 sztuka
- czosnek 1 główka
- kapusta kiszona 300 g
- piwo 1 szklanka ok 250 ml
- oliwa z oliwek 30 ml,
- czarnuszka nasiona - 10 g
- miód gryczany 1 łyżka ok. 15 g
- tymianek 1 doniczka

1. Odmierz dokładnie wszystkie składniki.
2. Oczyszć i opal golonki. Dobrze je wypłucz
3. Marchew, pietruszkę oplucz pod bieżącą zimną wodą, obierz, następnie pokrój w kostkę ok. 2 cm x 2 cm lub cienkie półksiężce.
4. Cebulę oraz czosnek przepłucz pod bieżącą zimną wodą, a następnie obierz i posiekaj cebulę w piórka, a czosnek w plasterki.
5. Przepłucz kapustę pod zimną wodą. Następnie odcedź, w razie konieczności przesiekaj i odstaw na bok.
6. Tymianek oplucz pod bieżącą zimną wodą, następnie posiekaj. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż cebulę oraz czosnek. Dodaj odsączoną kapustę kiszoną, miód oraz czarnuszkę i tymianek. Całość podduś przez ok 5 min, tak aby składniki zdążyły połączyć się ze sobą. Odstaw do częściowego wystygnięcia.
7. Golonkę oraz warzywa (marchew, pietruszkę) przelóż do rękawa lub naczynia żaroodpornego, całość dokładnie obłóż przyprawioną kapustą kiszoną wraz z esencją.
8. Golonkę zapiekaj w temperaturze 160 st. przez ok 2-2,5 h. Następnie odkryj i przemieszaj całość tak aby mięso było na górze, następnie zapiekaj bez przykrycia przez 30 minut w temperaturze 190 st. - wersja dla osób, które lubią przypieczoną skórę.
9. Podawaj bezpośrednio po przygotowaniu.

INGREDIENCJE:

- zadni vepřové koleno 2 ks,
- mrkev, 2 ks střední velikost, cca 200 g,
- kořenová petržel 1 ks, středně velká,
- cibule 1 ks,
- česnek 1 hlava,
- kysané zelí 300 g,
- pivo 1 sklenička, cca 250 ml,
- olivový olej 30 ml,
- černý kmín 10 g,
- pohankový med 1 lžíce, cca 15 g,
- tymián, 1 květináč.

1. Všechny ingredience pečlivě odměřte.
2. Očistěte vepřová kolena. Dobře je opláchněte
3. Mrkev a petržel opláchněte pod tekoucí studenou vodou, oloupejte a nakrájejte na kostičky asi 2 cm x 2 cm nebo tenké půlměsíčky.
4. Cibuli a česnek opláchněte pod tekoucí studenou vodou, poté oloupejte a nakrájejte cibuli na půlměsíčky, česnek na plátky.
5. Zelí propláchněte pod studenou vodou. Poté přecedte, v případě potřeby nakrájejte a dejte stranou.
6. Tymián opláchněte pod tekoucí studenou vodou a nakrájejte. Na pánvi rozehejte olivový olej a orestujte cibuli a česnek. Přidejte scezené kysané zelí, med, černý kmín a tymián. Nechte asi 5 minut dusit, aby se ingredience stihly vzájemně spojit. Dejte stranou, aby částečně vychladlo.
7. Vepřové koleno a zeleninu (mrkev, petržel) vložte do rukávu na pečení nebo do pekáče, celé důkladně zalijte ochuceným kysaným zelím spolu se šťávou.
8. Vepřové koleno pečte na 160 stupňů asi 2–2,5 hodiny. Poté odkryjte a vše promíchejte tak, aby bylo maso navrchu, poté pečete odkryté 30 minut na 190 stupňů Celsia – verze pro ty, kteří mají rádi hnědou kůrku.
9. Podávejte ihned po přípravě.

SALÁTKA Z JABLKIEM I POMARAŃCZĄ W DRESINGU LAWENDOWYM



SKŁADNIKI:

- pomidor koktajlowy żółty 2 szt.
- pomidor koktajlowy czerwony 2 szt.
- jablko 2 szt.
- pomarańcz 2 szt.
- czerwona cebula 2 szt.
- szczypiorek ogrodowy 1 pęczek,
- miks salát rukola, rozszponka 50 g
- karbowana, lodowa 1 szt.
- cytryna 2 szt.
- musztarda dijon 1szt.
- kwiaty lawendy do posypania / do naparu ok 10 g
- miód lawendowy / lub miód lipowy 2 łyżki ok 30 g

1. Odmierz dokładnie wszystkie składniki.
2. Suszoną lawendę zalewamy ok 100 ml wrzącej wody. Przykrywamy spodkiem i czekamy około 15-20 minut. Po upływie tego czasu przecedzamy napar i czekamy aż ostygnie.
3. Salátę lodową, karbowaną przepłucz pod bieżącą zimną wodą. Odsącz z nadmiaru wody, podziel na liście, porwij na mniejsze kawalki.
4. Rukolę, rozszponkę przepłucz pod bieżącą zimną wodą. Odsącz z nadmiaru wody.
5. Pomarańczę oraz cytrynę przepłucz pod bieżącą zimną wodą. Wyciśnij sok z cytryny do osobnego pojemnika.
6. Pomarańczę wyfiletuj - Należy ściąć poziomo górę i dół owocu. Następnie ściąć skórkę po bokach owocu w taki sposób, by nie naruszyć miąższu, ale by ściąć skórkę z całą białą błonką. Następnie przekrój pomarańczę na pół i raz jeszcze powstałe połówki na pół. Całość pokrój w kostkę ok 2 cm na 2 cm.
7. Pomidorki przepłucz pod bieżącą zimną wodą. Odsącz z nadmiaru wody, a następnie przekrój każdy na pół.
8. Jablko przepłucz pod bieżącą zimną wodą, nie obieraj, następnie przekrój na pół. Usuń gniazda nasienne i pokrój w kostkę ok 2 cm x 2 cm.
9. Cebulę przepłucz pod bieżącą zimną wodą, a następnie obierz i posiekaj w piórka.
10. Do pojemnika od blendera przelej sok z cytryny, miód (lub inne słodzidło odpowiednie dla Twojej diety) oraz musztardę i napar z lawendy. Całość zblenduj na jednolitą masę.
11. Rukolę, rozszponkę oraz poszarpaną salátę przelóż do miski. Na wierzch ulóż pomidorki koktajlowe, cząstki wyfiletowanej pomarańczy, jablko oraz czerwoną cebulę.
12. Szczypiorek przepłucz pod bieżącą zimną wodą. Odsącz z nadmiaru wody, następnie posiekaj i dodaj do salátki.
13. Całość polej przygotowanym dresingiem lawendowym, podawaj bezpośrednio po przygotowaniu.

SALÁT S JABLKEM A POMERANČEM V LEVANDULOVÉM DRESINKU

- jablko 2 ks,
- pomeranč 2 ks,
- červená cibule 2 ks,
- pažitka 1 svazek,
- mix salát rukola, polníček 50 g,
- kadeřavý salát, ledový salát 1 svazek,
- citron 2 ks,
- dijonská hořčice 1 ks,
- květy levandule na posypání / pro nálev, cca 10 g,
- levandulový med / lipový med 2 lžíce, cca 30 g.

INGREDIENCE:

- cherry rajčátka žlutá 2 ks,
 - cherry rajčátka červená 2 ks,
1. Všechny ingredience pečlivě odměřte.
 2. Sušenou levanduli zalijte asi 100 ml vroucí vody. Přikryjte talířkem a počkejte asi 15–20 minut. Po uplynutí této doby nálev sceďte a počkejte, až vychladne.
 3. Opláchněte ledový salát studenou tekoucí vodou. Slijte přebytečnou vodu, rozdělte na listky, natrhejte na menší kousky.
 4. Rukolu a polníček opláchněte studenou tekoucí vodou. Slijte přebytečnou vodu.
 5. Opláchněte pomeranč a citron studenou tekoucí vodou. Vymačkejte citronovou šťávu do samostatné nádoby.
 6. Filetujte pomeranč. Horní a spodní část ovoce seřízněte vodorovně. Slupku po stranách plodu pak nařízněte tak, abyste nenarušili dužinu, ale odřízli slupku i s bílým filmem. Poté pomeranč rozpulte a vzniklé půlky zase rozpulte. Vše nakrájejte na kostičky asi 2 cm x 2 cm.
 7. Rajčátka cherry opláchněte pod tekoucí studenou vodou. Slijte přebytečnou vodu a pak každé rozřízněte na polovinu.
 8. Jablko omyjte pod tekoucí studenou vodou, naloupejte je a pak je rozkrojte napůl. Odstraňte jadřince a nakrájejte na kostičky asi 2 cm x 2 cm.
 9. Cibuli opláchněte pod tekoucí studenou vodou, poté oloupejte a nakrájejte na půlměsíčky.
 10. Do nádoby mixéru nalijte citronovou šťávu, med (nebo jakékoli jiné sladidlo vhodné pro vaši dietu), hořčici a levandulový nálev. Vše rozmixujte do homogenní hmoty.
 11. Do misky dejte rukolu, polníček a nakrájený salát. Navrch položte cherry rajčata, filetované kousky pomeranče, jablko a červenou cibuli.
 12. Pažitku propláchněte pod tekoucí studenou vodou. Slijte přebytečnou vodu, poté nakrájejte a přidejte do salátu.
 13. Přelijte připraveným levandulovým dresinkem a ihned po přípravě podávejte.

SALÁTKA Z KOZÍM SEREM I CYKORIĄ



SALÁT S KOZÍM SYŘEM A ČEKANKOU

SKŁADNIKI:

- cykorja – 300 g
- rukola – 50 g
- roszponka – 50 g
- ser kozí – 200 g
- orzechy włoskie – 30 g
- pomidorki koktajlowe – 150 g
- pomarańcze – 2 szt.
- cytryna – 1 szt.
- miód wrzosowy – 25 g
- oliwa z oliwek – 100 ml

1. Odmierz dokładnie wszystkie składniki.
2. Cykorię przepłucz pod bieżącą zimną wodą. Odsącz z nadmiaru wody, podziel na liście, porwij na mniejsze kawałki.
3. Rukolę, roszponkę przepłucz pod bieżącą zimną wodą. Odsącz z nadmiaru wody.
4. Pomarańczę oraz cytrynę przepłucz pod bieżącą zimną wodą.
5. Wyciśnij sok z cytryny do osobnego pojemnika.
6. Pomarańczę wyfiletuj - Należy ścinać poziomo górę i dół owocu. Następnie ścinać skórkę po bokach owocu w taki sposób, by nie naruszyć miąższu, ale by ścinać skórkę z całą białą błonką. Następnie przekrój pomarańcz na pół i raz jeszcze powstałe połowki na pół. Całość pokrój w kostkę ok 2 cm na 2 cm.
7. Pomidorki przepłucz pod bieżącą zimną wodą. Odsącz z nadmiaru wody, a następnie przekrój każdy na pół.
8. Do pojemnika od blendera przelej sok z cytryny, miód (lub inne słodzikło odpowiednie dla Twojej diety) oraz oliwę z oliwek. Całość zblenduj na jednolitą masę.
9. Ser kozí pokrój w kostkę ok 2 cm na 2 cm.
10. Rukolę, roszponkę oraz poszarpaną cykorię przelóż do miski. Na wierzch ulóż pomidorki koktajlowe, cząstki wyfiletowanej pomarańczy, ser kozí oraz orzechy włoskie.
11. Całość polej przygotowanym dressingiem, podawaj bezpośrednio po przygotowaniu.

INGREDIENCIE:

- čekanka 300 g,
- rukola 50 g,
- polniček 50 g,
- kozí sýr 200 g,
- vlašské ořechy 30 g,
- cherry rajčátka 150 g,
- pomeranč 2 ks,
- citron 1 ks,
- vřesový med 25 g,
- olivový olej 100 ml.

1. Všechny ingredience pečlivě odměřte.
2. Čekanku opláchněte pod tekoucí studenou vodou. Slijte přebytečnou vodu, rozdělte na lístky, natrhajte na menší kousky.
3. Rukolu a polniček opláchněte studenou tekoucí vodou. Slijte přebytečnou vodu.
4. Opláchněte pomeranč a citron studenou tekoucí vodou.
5. Vymačkejte citronovou šťávu do samostatné nádoby.
6. Filetujte pomeranč. Horní a spodní část ovoce seřízněte vodorovně. Slupku po stranách plodu pak nařízněte tak, abyste nenarušili dužinu, ale odřízli slupku s bílým filmem. Poté pomeranč rozpujte a vzniklé půlky zase rozpujte. Vše nakrájejte na kostičky asi 2 cm x 2 cm.
7. Rajčátka cherry opláchněte pod tekoucí studenou vodou. Slijte přebytečnou vodu, a pak každé rozřízněte na polovinu.
8. Do nádoby mixéru nalijte citronovou šťávu, med (nebo jakékoli jiné sladidlo vhodné pro vaši dietu) a olivový olej. Vše rozmixujte do homogenní hmoty.
9. Kozí sýr nakrájejte na kostičky asi 2 cm x 2 cm.
10. Do mísy dejte rukolu, polniček a čekanku. Navrch položte cherry rajčata, filetované kousky pomeranče, kozí sýr a vlašské ořechy.
11. Přelijte připraveným dressingem a ihned po přípravě podávejte.

PAVLIŠOV - SMAŽONY KOTLET SCHABOWY PODAWANY Z KWASZONĄ BIAŁĄ KAPUSTĄ I KNEDLAMI ORAZ SKWARKAMI



PAVLIŠOV - SMAŽENÝ VEPŘOVÝ ŘÍZEK PODÁVANÝ S KYSANÝM BÍLÝM ZELÍM A S NAŠIMI HOUSKOVÝMI KNEDLÍKY, PŘELITÝMI TEPLÝMI ŠKVARKY

PRZEPIS NA 4 PORCJE

- 1 kg karkówki
- bułka tarta
- 2 jajka
- mąka
- sól i pieprz

Kapusta kiszona

- 1 kg kiszonej kapusty
- wędzony bekon
- cukier
- kminek

PRZYGOTOWANIE MIĘSA:

Kroimy wieprzowinę, płuczemy, solimy, obtaczamy w „trójpaku” i smażymy na rozgrzanym smalcu.

PRZYGOTOWANIE KAPUSTY:

Bekon wędzony kroimy w kostkę i smażymy, dodajemy cebulę i po minucie dodajemy cukier. Gdy cukier się rozpuści, dodajemy pokrojoną kapustę i szczyptę kminku. Przykrywamy pokrywką i gotujemy przez około 20 minut.

Podajemy z knedlami i polewamy sosem zrobionym z pieczeni wieprzowej.

RECEPT NA 4 PORCE

- 1 kg Vepřové krkovice
- strouhanka
- 2 vejce
- hladká mouka
- sůl a pepř

KYSANÉ ZELÍ

- 1 kg kysané zelí
- uzený špek
- cukr
- kmín

Vepřové maso nakrájíme, naklepeme, osolíme, obalíme v trojobalu a na rozpáleném sádle smažíme.

NA ZELÍ :

Uzený špek nakrájíme na kostičky a vypečeme, přidáme cibuli a po minutě přidáme cukr. Když se cukr rozpustí, přidáme pokrájené kysané zelí a špetku kmínu. Přikryjeme pokličkou a cca 20 minut podusíme.

Podáváme s houskovým knedlíkem a přelijeme výpekem z pečeného vepřového masa.



Naturalny olej



Pasieka Pod Brzozami, D. Chowański



Łowisko Pstrąga Złota Woda, G. Rudnicki



**Czeskie potrawy
Česká jídla**

KULAJDA



KULAJDA

SKŁADNIKI:

- około 1 litra bulionu wołowego
- 1 garść świeżych lub suszonych grzybów (nie trzeba wcześniej moczyć suszonych)
- 4 większe ziemniaki
- masło + mąka pszenna do zagęszczenia
- świeży koper
- trochę octu
- sól
- jajka w koszulce do dekoracji
- 250 ml śmietanki (zamiast słodkiej śmietany można dodać kwaśną)

1. Najpierw usmaż świeżo pokrojone grzyby na patelni na kawalku masła.
2. W garnku przygotuj lekką zasmażkę z masła i mąki (masło rozpuść w rondlu, dodaj pszenną mąkę, którą należy odstawić mieszając, jak tylko spieni się na gorącym tłuszczu), zalej zimnym bulionem i dobrze wymieszaj.
3. Pokrój ziemniaki w kostkę i dodaj je do bulionu razem z grzybami
4. Posól i delikatnie zagotuj.
5. Na koniec wlej śmietanę, zagotuj, dopraw octem i po odstawieniu wymieszaj z posiekany koperkiem.
6. Zupę podawaj z jakiem w koszulce.
7. Przygotowanie jajka w koszulce: wlej ocet do miski, wbij do niej jajka. Ocet na powierzchni jajka tworzy niewidzialną skórkę i jajko jest ścięte. Zagotuj wodę w głębszym garnku. Gdy zacznie się gotować, obniż temperaturę, aby po prostu lekko bulgotała, utwórz wir drewnianą łyżką. Wlej jajka i ocet jak najbliższej krawędzi wiru i pozostaw jajka na dwie minuty. Następnie wyjmij jajka perforowaną chochlą i zanurz w zimnej wodzie lub wrzuć bezpośrednio do zupy.

INGREDIENCJE:

- cca 1 l hovězího vývaru
- 1 hrst čerstvých nebo sušených hub (sušené nemusíte předem namáčet)
- 4 ks větší brambory
- máslo + hladká mouka na jíšku
- čerstvý kopr
- trochu octa
- sůl
- ztracená vejce na ozdobu
- 250 ml smetany (místo sladké smetany lze přidat zakysanou smetanu)

1. Nejprve orestujeme na pánvi na kousku másla čerstvé pokrájené houby
2. V hrnci připravíme z másla a mouky světlou jíšku (máslo rozpustíme na pánvičce, přisypeme hladkou mouku, kterou necháme, za stálého míchání, v rozpáleném tuku jen zpěnit), zalijeme chladným vývarem a dobře rozmícháme.
3. Brambory nakrájíme na kostičky a spolu s houbami vhodíme do vývaru.
4. Osolíme a vaříme doměkka.
5. Nakonec vlijeme smetanu, provaříme, ochutíme octem a po odstavění vmícháme posekaný kopr.
6. Polévku podáváme se ztraceným vejcem.
7. Doporučení. Příprava ztraceného vejce: Do mističky nalijeme ocet, vejce do něj vyklepneme. Ocet na povrchu vejce vytvoří neviditelnou slupkou a vejce se zatahne. Do hlubšího hrnce dáme vařit vodu. Jakmile začne vřít, teplotu stáhneme tak, aby jen lehounce probublávala a vytvoříme vařečkou ve vodě vír. Vejce i s octem vlijeme z co nejmenší vzdálenosti na okraj víru a necháme dvě vejce dvě minuty. Poté jej dřevavou naběračkou vyjmeme a ponoříme do studené vody nebo jej rovnou vložíme do polévky.

POŁĘDWICĄ WOŁOWĄ W SOSIE

SKŁADNIKI:

Na 6-8 porcji:

- 250 g warzyw korzeniowych (marchew, pietruszka i kawałek selera)
- 150 g mąki pszennej
- 100 g cebuli
- 700 ml lub więcej wody pitnej
- 250 ml śmietanki
- 50 g cytryny
- 50 g masła
- 50 g octu
- 30 g cukru
- 3-4 ziarna ziela angielskiego
- 3-4 papryki
- 1 liść laurowy

1. Do prawdziwej polędwicy, według naszych babć, musimy najpierw upiec, faszerowaną boczkiem, wołowinę wraz z warzywami korzeniowymi.
2. Mięso w całości nakluwamy ćwiartkami boczku, solimy ze wszystkich stron. Warzywa czyszczymy, kroimy w kostkę lub cienkie plasty, lekko podsmażamy na tłuszczu bezpośrednio w garnku, w którym będziemy je gotować.
3. Następnie dodajemy mięso, dociskamy ze wszystkich stron, następnie podlewamy wodą, rozprowadzamy przyprawy wokół mięsa i dokładnie obkładamy pokrojoną w plasty cytryną. Spód wokół mięsa spryskujemy octem, przykrywamy, pieczemy (dusimy) w piekarniku nagrzanym do 200°C do miękkości, podczas pieczenia odwracamy mięso, polewamy powstałym sosem i w razie potrzeby podlewamy wodą.
4. Miękkie mięso wyjmujemy, sos zagęszczamy lekką pastą przygotowaną z masła i przesianej mąki pszennej, rozcieńczamy wodą, najlepiej ubić mikserem, ponownie umieszczamy sos na źródle ciepła i mieszamy od czasu do czasu przez co najmniej 20 minut.
5. Jak tylko sos zacznie bulgotać, stopniowo dodajemy do niego śmietankę.
6. Na koniec sos przecedzamy przez sitko o małych oczkach, próbujemy, doprawiamy ewentualnie solą, octem i cukrem, chwilę gotujemy.
7. Plasty upieczonego mięsa podajemy z konfiturą z żurawiny lub innymi owocami, plasterkiem cytryny i bitą śmietaną.



- 1 gałązek tymianku
- 800-1000 g wołowiny bez kości
- 100 g boczku bez skóry
- 80 g tłuszczu
- sól

SVIČKOVÁ OMÁČKA S HOVĚZÍM MASEM

- 250 ml cmetany
- 50 g citrónu
- 50 g másla
- 50 g octa
- 30 g cukru
- 3-4 ks kuličky nového koření
- 3-4 ks kuličky celého pepře
- 1 ks bobkový list
- 1 ks tymián
- 800-1000 g hovězího zadního bez kosti
- 100 g slaniny bez kůže
- 80 g tuku
- sůl

INGREDIENCE:

Na 6-8 porci:

- 250 g kořenové zeleniny (mrkev, petržel a kousek celeru)
- 150 g hladké mouky
- 100 g cibule
- 700 ml i více pitné vody

1. Na pravou svičkovou, podle našich babiček, musíme nejprve upéci, slaninou prošípané, hovězí maso spolu s kořenovou zeleninou.
2. Maso v celku prošípujeme klinky slaniny, ze všech stran osolíme, zeleninu očistíme, nakrájíme na kostičky nebo na tenké plátky, mírně ji osmahneme na tuku přímo v hrnci, ve kterém budeme péci maso.
3. Přidáme maso, to necháme ze všech stran zatáhnout, pak mírně podlijeme vodou, kolem masa rozložíme koření a pečlivě opláchnutý citrón nakrájený na kolečka, základ kolem masa zastříkneme octem, zaklopíme, v troubě pečeme (dusíme) v troubě vyhřáté na 200°C doměkka, během pečení maso otáčíme, přeléváme výpekem a dle potřeby podléváme vodou.
4. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme světlou zásmazkou připravenou z masla a prosáté hladké mouky, rozředíme vodou, rozšleháme nejlépe tyčovým mixérem, omáčku postavíme opět na zdroj tepla a prováříme ji, za občasného zamíchání, nejméně 20 minut.
5. Jakkmile začne omáčka bublat, postupně do ní zamícháme smetanu
6. Omáčku nakonec procedíme přes sitko s malými oky, ochutnáme, dochutíme solí, octem a cukrem, ještě chvíli ji povaríme.
7. Plátky masa, co jsem ho pekli na zelenině. Brusinky nebo brusinková, či jiná pikantní marmeláda, kolečka citrónu, šlehačka

GULASZ WOŁOWY

SKŁADNIKI:

- 500 g wołowiny na gulasz (najlepiej goleń tylna)
- 500 g cebuli
- 3 łyżki smalcu
- 2 łyżki słodkiej mielonej papryki
- 4 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka mielonego lub pokruszonego kminku
- 1 mały przecier pomidorowy
- czarny pieprz
- sól
- 1 łyżka majeranku
- woda do podlewania
- cebula do dekoracji



HOVĚZÍ GULÁŠ

INGREDIENCE:

- 500 g hovězího masa na guláš (nejlépe kliška)
- 500 g cibule
- 3 łyżce sádla
- 2 łyżce sladké mleté papriky
- 4 stroučky česneku
- 1 łyžička mletého nebo drceného kmínu
- 1 mały rajský protlak
- černý pepř
- sůl
- 1 łyžice majoránky
- voda na podlévání
- cibule na ozdabu

1. Drobnó siekamy cebulę. Podgrzewamy smalec w rondelku i na nim podsmażamy cebulę na brązowo, zajmuje to około 15 minut. Mięso podsmażamy na cebuli, następnie dodajemy paprykę, szybko i dokładnie mieszamy, aby cebula nie zrobiła się gorzka.
2. Mięso smażymy ze wszystkich stron, dokładnie mieszamy (gulasz powinien przykleić się do dna garnka, ale nie przypalić). Gdy mięso jest upieczone, dodajemy sól (ok. 10 szczypt) i pieprz. Dodajemy przecier pomidorowy, dobrze mieszamy i zalewamy niewielką ilością wody – ok. 200 ml. Do bazy wsypujemy kminek, zmiażdżony czosnek i gotujemy na wolnym ogniu w najniższej możliwej temperaturze.
3. Nadal pilnujemy gulasz i od czasu do czasu mieszamy. Wodę wlewamy w mniejszych ilościach – mięso powinno się kleić, ale nie przypalić.
4. Po około półtorej godzinie próbujemy mięso i jeśli jest miękkie, dodajemy rozarty w dłoniach majeranek i gotujemy przez kolejne 10 minut.
5. Nie musimy (i nie powinniśmy) zagęszczać gulaszu, o to zadbała baza gotowanej cebuli. Jedynym dozwolonym zagęszczaczem jest w razie potrzeby bulka tarta.
6. Podajemy posypaną świeżo pokrojoną cebulą, najlepiej z knedlami lub plackami ziemniaczanymi lub makaronem.

1. Cibuli nakrájíme nadrobno. V kastrole rozehřejeme sádlo a cibuli na něm restujeme dohněda, trvá to asi 15 minut. Na cibuli orestujeme maso, pak přidáme papriku, dobře promícháme a postupujeme rychle, aby cibule nezhořkla.
2. Ze všech stran je opečeme, dobře mícháme (guláš se má přichytávat ke dnu hrnce, ale ne připalovat). Když je maso opečené, osolíme (cca 10 špetek) a opepříme. Přidáme rajský protlak, dobře promícháme a zalijeme malým množstvím vody - asi 200 ml. Do základu přisypeme kmín, prolisovaný česnek a necháme dusit na co nejnižší teplotě.
3. Guláš stále hlídáme a občas mícháme. Přiléváme vodu po menších částech, protože jak již bylo řečeno, měl by se přichytávat, ovšem nikoli připalovat.
4. Po cca hodině a půl maso ochutnáme a pokud je měkké, přidáme v dlaních rozemnutou majoránku a pováříme ještě 10 minut.
5. Guláš nemusíme (a ani bychom neměli) zahušťovat, postaral se o to rozvařený cibulový základ. Jediné povolené zahušťovaadlo je v případě potřeby chlebová strouhanka.
6. Podáváme posypané čerstvě nakrájenou cibulí, nejlépe s houskovým knedlíkem, případně s bramboráčky nebo těstovinami.

CMUNDA PO KAPLICKU



Cmunda po kaplicku

SKŁADNIKI:

- 700 g ziemniaków
- 500 g kiszzonej kapusty
- 500 g gotowanego wędzonego mięsa
- 100 ml mleka
- 1 łyżka suszonego majeranku
- 3 kawałki ząbków czosnku
- 1 cebula
- 1 jajko
- cukier do smaku
- mielony pieprz
- smalec (olej)
- pietruszka do dekoracji
- mąka półgruba do zagęszczenia
- sól
- woda

1. Obrane ziemniaki drobno ścieramy, odciskamy do osobnej miseczki nadmiar płynu, odstawiamy na chwilę (10-20 min. aż na dnie zbierze się skrobia), a następnie zlewamy płyn.
2. Do tartych ziemniaków dodajemy uzyskaną skrobię wraz z ubitym jajkiem i mlekiem, doprawiamy solą, majerankiem, mielonym pieprzem, obranymi i sprasowanymi ząbkami czosnku, mieszamy i w razie potrzeby zagęszczamy półgrubą mąką.
3. Podsmażamy obraną, drobno posiekaną cebulę na ciepłym smalcu, dodajemy pokrojona kapustę, zalewamy odrobiną wody, solimy, podduszamy delikatnie i dosładzamy do smaku.
4. Placki z ciasta ziemniaczanego pieczemy na ciepłym tłuszczu, napelniamy kapustą i plasterkami rozgrzanego wędzonego mięsa, zawijamy, dekorujemy natką pietruszki i podajemy.

INGREDIENCE:

- 700 g brambor
- 500 g kysaného zelí
- 500 g vařeného uzeného masa
- 100 ml mléka
- 1 lžíce sušené majoránky
- 3 ks stroužků česneku
- 1 ks cibule
- 1 ks vejce
- cukr krupice dle chuti
- mletý pepř
- sádlo (olej)
- petrželka na ozdobení
- polohrubá mouka dle potřeby
- sůl
- voda

1. Oloupané brambory nastroháme na jemno, vymačkáme z nich přebytečnou tekutinu, necháme ji chvíli stát a pak opatrně slijeme
2. Škrob usazený na dně přidáme spolu s rozklepnutým vejcem a mlékem k nastrohaným bramborám, ochutíme solí, majoránkou, mletým pepřem, oloupanými prolisovanými stroužky česneku, promícháme a podle potřeby zahustíme polohrubou moukou
3. Oloupanou, na drobno nakrájenou cibuli zpěníme na rozehrátém sádle, přidáme překrájené zelí, podlijeme trochou vody, osolíme, podusíme doměkka a podle chuti osladíme
4. Z bramborového těsta upečeme na rozehrátém tuku placky, naplníme je zelím i plátky ohřátého uzeného masa, přehneme je, ozdobíme petrželkou a podáváme.



Runoland sp. z o.o.



Dom Pod Lawendowym Polem



Browar Jedlinka



**Przepisy
z warsztatów kulinarnych
realizowanych
przez Lokalną Grupę Działania
„Ujście Baryczy”**



**Recepty
z kulinárských workshopů
pořádaných
Místní Akční Skupinou
„Ujście Baryczy”**



NO WASTE

CONSOLE Z KURCZAKA



CONSOLE Z KUŘECÍHO MASA

SKŁADNIKI:

- korpusy z kurczaka – 2 sztuki
- kawałki mięsa drobiowego – 1/2 kg
- marchewka – 3 sztuki
- pietruszka – 2 sztuki
- seler - 1/2 sztuki
- por, tylko zielone części – 1 sztuka
- natka pietruszki – 1/2 pęczka
- cebula – 1 sztuka
- liść laurowy – 4 sztuki
- ziele angielskie – 5 sztuk
- sól, pieprz – do smaku

KLUSKI DROBIOWE

- mięso drobiowe z piersi kurczaka – 250 g
- mięso drobiowe z udek z kurczaka – 250 g
- natka pietruszki – 1/2 pęczka
- sól – do smaku
- pieprz – do smaku
- śmietana 30% – 50 ml
- jajko – 1 sztuka

1. Korpusy i mięso z kurczaka dokładnie umyć, warzywa obrać i umyć. Składniki zalać zimną wodą i zagotować. Doprawić do smaku i gotować około 2 godzin na wolnym ogniu. Bulion powinien być klarowny i aromatyczny.
2. Mięso drobiowe zmielić i dokładnie wymieszać. Dodać posiekaną natkę pietruszki, jajko i śmietanę. Doprawić do smaku. Małą łyżeczką formować kluski i wrzucać na wrzącą osoloną wodę. Gotować kilka minut.

INGREDIENCIE:

- kuřecí korpus – 2 kusy,
- kusy drůbežího masa – 1/2 kg,
- mrkev – 3 kusy,
- petržel – 2 kusy,
- celer – 1/2 kusu,
- pórek, pouze zelené části – 1 kus,
- petržel nať – 1/2 svazku,
- cibule – 1 kus,
- bobkový list – 4 kusy,
- nové koření – 5 kusů,
- sůl, pepř – podle chuti.

DRŮBEŽÍ NOKY

- drůbeží maso z kuřecích prsou – 250 g,
- drůbeží maso z kuřecích stehen – 250 g,
- petržel – 1/2 svazku,
- sůl – podle chuti,
- pepř – podle chuti,
- smetana 30% – 50 ml,
- vejce – 1 kus.

1. Kuřecí korpusy a maso důkladně omyjte, zeleninu oloupejte a omyjte. Ingredience zalijte studenou vodou a provaňte. Okořeňte podle chuti a vařte asi 2 hodiny na malém plameni. Vývar by měl být čirý a aromatický.
2. Drůbeží maso umelte a důkladně promíchejte. Přidejte nasekanou petrželku, vejce a smetanu. Okořeňte podle chuti. Malou lžičkou tvořte noky a vhažujte je do vroucí osolené vody. Vařte několik minut.

FASZEROWANE UDKO Z KURCZAKA

SKŁADNIKI:

- udko z kurczaka bez kości – 5 sztuk
- pieczarki – 100 g
- świeża natka pietruszki, świeża kolendra – 1/2 pęczka
- kawałki mięsa drobiowego – 150 g
- sól, pieprz, majeranek, słodka czerwona papryka w proszku – do smaku

PURÉE SELEROWE

- seler korzeń – 1/2 kg
- czosnek – 2 ząbki
- cebula – 1/2 sztuki
- masło – 50 g
- śmietana 30% – 50 ml
- sól, pieprz – do smaku

PIECZONE PORY

- por – tylko białe części – 5 sztuk
- masło – 200 g
- czosnek – 4 ząbki
- sól, pieprz – do smaku

1. Udko z kurczaka zamarynować. Pieczarki drobno pokroić lub zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Przesmażyć na patelni. Kawałki mięsa z kurczaka zmieścić, wymieszać z pieczarkami i posiekanymi ziołami. Całość dobrze doprawić. Tak przygotowany farsz nakładać na wytrybowane udka. Całość dokładnie zawinąć w folię aluminiową. Piec w piekarniku około 40 – 50 minut.
2. Seler pokroić w kostkę, dodać odrobinę cebuli i czosnek. Wszystko gotować do miękkości. Następnie zmiksować na gładką masę i doprawić. Następnie dodać odrobinę śmietany i masła. Jeszcze chwilę miksować do uzyskania kremowej konsystencji.
3. Białe części pora pokroić na kawałki o wysokości około 3 cm. Doprawić solą, pieprzem i posiekany czosnkiem. Poukladać na blaszce na stojąco i podlać roztopionym masłem. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 140°C na około 1 h.



PLNĚNÉ KUŘECÍ STEHNO

INGREDIENCE:

- vykostěné kuřecí stehno – 5 kusů,
- žampiony – 100 g,
- čerstvá petrželka, čerstvý koriandr – 1/2 svazku,
- kusy drůbežního masa – 150 g,
- sůl, pepř, majoránka, mletá sladká červená paprika – podle chuti.

CELEROVÉ PYŘÉ

- celer kořen – 1/2 kg,
- česnek – 2 stroužky,
- cibule – 1/2 kusu,
- máslo – 50 g,
- smetana 30% – 50 ml,
- sůl, pepř – podle chuti.

PEČENÝ PÓREK

- pórek – pouze bílé části – 5 kusů,
- máslo – 200 g,
- česnek – 4 stroužky,
- sůl, pepř – podle chuti.

1. Kuřecí stehna marinujte. Žampiony nakrájejte najemno nebo nastroujejte nahrubo na struhadle. Smažte na pánvi. Kousky kuřecího masa umelte, smíchejte s houbami a nasekanými bylinkami. Dobře osolte. Takto připravenou nádivku dejte na vyříznutá stehna. Vše pečlivě zabalte do alobalu. Pečte v troubě asi 40–50 minut.
2. Celer nakrájejte na kostičky, přidejte trochu cibule a česneku. Vše uvařte do měkka. Poté rozmixujte dohladka a okořeňte. Poté přidejte trochu smetany a másla. Mixujte ještě chvíli, dokud nevznikne krémová konzistence.
3. Bílé části póru nakrájejte na kousky vysoké asi 3 cm. Dochutěte solí, pepřem a nasekaným česnekem. Uspořádejte na pekáč ve stoje a přelijete rozpuštěným máslem. Vložte do trouby předehřáté na 140 °C asi na 1 hodinu.

RAGOU Z KURCZAKA

SKŁADNIKI:

- pierś z kurczaka – 750 g
- czosnek – 3 ząbki
- cebula – 1 sztuka
- śmietana 30% – 1/2 l
- chrzan – 1 łyżka
- musztarda francuska – 1 łyżka
- świeży szpinak – 200 g
- sól, pieprz – do smaku

1. Kurczaka pokroić w kostkę 2cm x 2 cm.
2. Cebulę i czosnek drobno posiekać i przesmażyć na złoty kolor na patelni.
3. Dodać kurczaka i chwilę przesmażyć.
4. Dodać odrobinę bulionu drobiowego i całość poddusić.
5. Doprawić musztardą, chrzaniem, solą i pieprzem.
6. Dodać śmietanę i gotować aż sos zgęstnieje i nabierze kremowej konsystencji.
7. Na koniec dodać świeży posiekany szpinak.



RAGOU Z KUŘECÍHO MASA

INGREDIENCE:

- kuřecí prsa – 750 g,
- česnek – 3 stroužky,
- cibule – 1 kus,
- smetana 30% – 1/2 l,
- křen – 1 lžíce,
- francouzská hořčice – 1 lžíce,
- čerstvý špenát – 200 g,
- sůl, pepř – podle chuti.

1. Kuřecí maso nakrájejte na kostky 2 cm x 2 cm.
2. Cibuli a česnek nakrájejte nadrobno a orestujete na pánvi do zlatova.
3. Přidejte kuřecí prsa a chvíli opékejte.
4. Přidejte trochu kuřecího vývaru a vše poduste.
5. Dochutěte hořčicí, křenem, solí a pepřem.
6. Přidejte smetanu a vařte, dokud omáčka nezhoustne a není krémová.
7. Nakonec přidejte čerstvý nasekaný špenát.

PATE Z KURCZAKA I WARZYW

SKŁADNIKI:

- mięso z bulionu warzywnego – 1/2 kg
- warzywa z bulionu drobiowego – 200 g
- świeże zioła – 1/2 pęczka
- musztarda – 1 łyżeczka
- majonez – 1 łyżka
- sól, pieprz – do smaku

1. Mięso i warzywa z bulionu wystudzić i dokładnie zmielić na gładko.
2. Doprawić do smaku.
3. Dodać świeże zioła, musztardę i odrobinę majonezu.



PATE Z KUŘECÍHO MASA A ZELENINY

INGREDIENCE:

- maso ze zeleninového vývaru – 1/2 kg,
- zelenina z drůbežního vývaru – 200 g,
- čerstvé bylinky – 1/2 svazku,
- hořčice – 1 lžička,
- majonéza – 1 lžíce,
- sůl, pepř – podle chuti.

1. Maso a zeleninu nechte vychladnout a důkladně umelte na hladkou hmotu.
2. Okořeňte podle chuti.
3. Přidejte čerstvé bylinky, hořčici a špetku majonézy.

PIERŚ Z KURCZAKA Z KALAFIOMEM I WIŚNIAM



KUŘECÍ PRSA S KVĚTÁKEM A TŘEŠNÍ

SKŁADNIKI:

- pierś z kurczaka – 750 g
- kalafior – 2 sztuki
- szpinak świeży – 200 g
- wiśnie mrożone – 150 g
- masło – 100 g
- cukier – 100 g
- wino czerwone – 250 ml
- tymianek, rozmaryn – do smaku

1. Pierś z kurczaka zamarynować, usmażyć na patelni z każdej strony i przelożyć na nagrzanego piekarnika na około 10 minut.
2. Kalafiora podzielić na części. Róże z kalafiora przekroić na pół zamarynować i upiec w piekarniku.
3. Środki z kalafiora i wszystkie skrawki, które powstały podczas obróbki ugotować do miękkości. Następnie zmiksować na gładkie purée, na koniec dodać świeży szpinak i jeszcze raz dokładnie zmiksować.
4. Wiśnie mrożone zagotować z cukrem i ziołami i czerwonym winem. Zredukować wino do momentu aż powstanie gęsty sos.

INGREDIENCIE:

- kuřecí prsa – 750 g,
- květák – 2 kusy,
- čerstvý špenát – 200 g,
- mražené třešně – 150 g,
- máslo – 100 g,
- cukr – 100 g,
- červené víno – 250 ml,
- tymián, rozmarýn – podle chuti.

1. Kuřecí prsa marinujte, opečte z každé strany na pánvi a dejte do předehřáté trouby na cca 10 minut.
2. Květák rozdělte na části. Růžičky kvěťáku rozpujte, marinujte a upečte v troubě.
3. Vnitřek kvěťáku a případně odřezky vzniklé během zpracování uvařte do měkka. Poté rozmixujte na hladké pýře, nakonec přidejte čerstvý špenát a znovu důkladně promíchejte.
4. Mražené třešně uvařte s cukrem, bylinkami a červeným vínem. Odpařujte víno, dokud nevznikne hustá omáčka.

ZUPA RYBNA



RYBÍ POLÉVKA

SKŁADNIKI:

- korpusy z lososia – 1 sztuka
- mięso z lososia – 1/2 kg
- por – 1 sztuka
- seler – 1 sztuka
- marchewka – 4 sztuki
- pietruszka – 4 sztuki
- cebula – 1 sztuka
- czosnek – 1 główka
- rozmaryn – 1 gałązka
- tymianek – 1 gałązka
- papryka – 2 sztuki
- pomidory w puszcze – 1 mała puszka
- świeże chili - do smaku
- sól, pieprz - do smaku

1. Z korpusów z lososia z warzyw ugotować bulion rybny.
2. Marchewkę, pietruszkę, seler i paprykę pokroić w grubą kostkę.
3. Wszystkie warzywa przesmażyć w garnku.
4. Dodać pomidory z puszki.
5. Całość zalać bulionem rybnym i gotować, aż warzywa będą miękkie.
6. Zupę doprawić do smaku.
7. Na koniec wrzucić kawałki lososia i zagotować.

INGREDIENCE:

- korpus z lososa – 1 kus,
- maso z lososa – 1/2 kg,
- pórek – 1 kus,
- celer – 1 kus,
- mrkev – 4 kusy,
- petržel – 4 kusy,
- cibule – 1 kus,
- česnek – 1 hlava,
- rozmarýn – 1 snítka,
- tymián – 1 snítka,
- paprika – 2 kusy,
- konzervovaná rajčata – 1 malá plechovka,
- čerstvé chilli – podle chuti,
- sůl, pepř – podle chuti.

1. Z korpusu lososa a zeleniny uvařte rybí vývar.
2. Mrkev, petržel, celer a papriku nakrájejte na silnější kostičky.
3. Všechnu zeleninu orestujte v hrnci.
4. Přidejte konzervovaná rajčata.
5. Vše zalijte rybím vývarem a vařte, dokud zelenina nezměkne.
6. Polévku dochuťte.
7. Nakonec přidejte kousky lososa a přiveďte k varu.

TATAR Z ŁOSOSIĄ

SKŁADNIKI:

- filet z lososia – 1/2 kg
- szalotka – 1 sztuka
- kapary – 2 łyżki
- pomidory suszone – 2 łyżki
- sól, pieprz – do smaku
- sos sojowy – do smaku

1. Fileta z lososia, szalotkę, kapary i pomidory suszone drobno posiekać.
2. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i doprawić do smaku.
3. Podawać z chipsami z pietruszki.

PASTA Z ŁOSOSIĄ

Wykonanie i zdjęcie do publikacji:
Iweta Głód – LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”

SKŁADNIKI:

- mięso z lososia obrane z korpusów z bulionu rybnego – 400 g
- korniszony – 100 g
- jajko – 3 sztuki
- szczypior – 1 pęczek
- majonez – 2 łyżki
- musztarda – 1 łyżeczka

1. Mięso z lososia drobno pokroić, dodać posiekane korniszony i ugotowane na twardo jajka.
2. Doprawić do smaku. Dodać musztardę i majonez.
3. Na koniec posypać szczypiorem.



TATARÁK Z LOSOSĄ

INGREDIENCJE:

- filet z lososia – 1/2 kg,
- cibule šalotka – 1 kus,
- kapary – 2 lžíce,
- sušená rajčata – 2 lžíce,
- sůl, pepř – podle chuti,
- sójová omáčka – podle chuti.

1. Filet z lososa, šalotku, kapary a sušená rajčata nakrájíte nadrobno.
2. Všechny ingredience důkladně promíchejte a dochuťte.
3. Servírujíte s petrželovými listky.

PASTIKA Z LOSOSIĄ

INGREDIENCJE:

- lososové maso loupané z korpusu z rybiho vývaru – 400 g,
- okurky nakládané – 100 g,
- vejce – 3 kusy,
- pažitka – 1 svazek,
- majonéza – 2 lžíce,
- hořčice – 1 lžička.

1. Maso z lososa nakrájíte nadrobno, přidejte nakrájené nakládané okurky a natvrdo uvařená vejce.
2. Okořeňte podle chuti. Přidejte hořčici a majonézu.
3. Nakonec posypte pažitkou.



FILET Z ŁOSOSIA Z FONDANTEM SELEROWYM, PURÉE Z MARCHWI I PESTO Z PIETRUSZKI



FILET Z LOSOSA S CELEROVÝM FONDÁNEM, MRKVOVÝM PYRÉ A PETRŽELOVÝM PESTEM

SKŁADNIKI:

- filet z lososia – 600 g
- seler korzeń – 2 sztuki
- marchewka – 4 sztuki
- natka pietruszki – 1 duży pęczek
- czosnek – 2 ząbki
- oliwa – 100 ml
- parmezan – 100 g
- sól – do smaku
- pieprz – do smaku
- musztarda francuska – 1 łyżka
- masło – 50 g
- kolendra – 1/2 pęczka
- miód – 100 g
- śmietana – 100 ml

1. Fileta z lososia zamarynować i usmażyć na patelni.
2. Z selera wykroić okrągłe fondanty, doprawić, dodać masło, miód i czosnek. Przełożyć do piekarnika i piec do miękkości na złoty kolor.
3. Natkę pietruszki zmiksować z oliwą na gładką pastę, dodać czosnek, sól i pieprz. Na koniec dodać starty na drobnych oczkach parmezan.
4. Marchewkę pokroić w kostkę i ugotować o miękkości. Zmiksować na gładkie purée, doprawić do smaku. Na koniec dodać świeżą kolendrę i musztardę francuską.

INGREDIENCE:

- filet z lososa – 600 g,
- celer korzeń – 2 kusy,
- mrkev – 4 kusy,
- petržel nať – 1 velký svazek,
- česnek – 2 stroužky,
- olivový olej – 100 ml,
- parmazán – 100 g,
- sůl – podle chuti,
- pepř – podle chuti,
- francouzská hořčice – 1 lžíce,
- máslo – 50 g,
- koriandr – 1/2 svazku,
- med – 100 g,
- smetana – 100 ml.

1. Filet z lososa marinujte a opečte na pávni.
2. Z celeru udělejte kulaté fondány, okořeňte, přidejte máslo, med a česnek. Přendejte do trouby a pečte do zlatova.
3. Petrželku rozmixujte s olivovým olejem na hladkou kaši, přidejte česnek, sůl a pepř. Nakonec přidejte nejemno nastrohaný parmazán.
4. Mrkev nakrájejte na kostičky a uvařte do měkka. Rozmixujte na hladké pyrė a okořeňte podle chuti. Nakonec přidejte čerstvý koriandr a francouzskou hořčici.

CONSONNE Z KACZKI



CONSONNE Z KACHNY

SKŁADNIKI:

- korpusy z kaczki – 2 sztuki
- kawałki mięsa z kaczki – 1/2 kg
- marchewka – 3 sztuki
- pietruszka – 2 sztuki
- seler- 1/2 sztuki
- por, tylko zielone części – 1 sztuka
- natka pietruszki – 1/2 pęczka
- cebula – 1 sztuka
- liść laurowy – 4 sztuki
- ziele angielskie – 5 sztuk
- sól, pieprz – do smaku

1. Korpusy i mięso z kaczki dokładnie umyć, warzywa obrać i umyć.
2. Składanki zalać zimną wodą i zagotować.
3. Doprawić do smaku i gotować około 2 godzin na wolnym ogniu. Bulion powinien być klarowny i aromatyczny.

INGREDIENCJE:

- kachni korpus – 2 kusu,
- kousky kachního masa – 1/2 kg,
- mrkev – 3 kusy,
- petržel – 2 kusy
- celer – 1/2 kusu,
- pórek, pouze zelené části – 1 kus,
- petržel nať – 1/2 svazku,
- cibule – 1 kus,
- bobkový list – 4 kusy,
- nové koření – 5 kusů,
- sůl, pepř – podle chuti.

1. Kachni korpusy a maso důkladně omyjte, zeleninu oloupejte a omyjte.
2. Ingredience zalijte studenou vodou a provařte.
3. Okořeňte podle chuti a vařte asi 2 hodiny na malém plameni. Vývar by měl být čirý a aromatický.

KONFITOWANA NOGA Z KACZKI Z KOPYTKAMI PIETRUSZKOWYMI, SOSEM ŻURAWINOWYM I WARZYWAMI



KONFITOVANÉ KACHNÍ STEHNO S PETRŽELOVÝMI NOKY, BRUSINKOVOU OMÁČKOU A ZELENINOU

SKŁADNIKI:

- noga z kaczki – 5 sztuk
 - masło klarowanie – 600 g
 - czosnek – 1 główka
 - cebula – 1 sztuka
 - świeży tymianek, rozmaryn – po 3 gałązki
 - marchewka – 1/2 kg
 - pietruszka – 1/2 kg
 - cukinia – 1 sztuki
 - seler korzeń – 1/2 kg
 - jabłko – 2 sztuki
 - liść laurowy, ziele angielskie – do smaku
 - ziemniaki – 1/2 kg
 - mąka pszenna – 300 g
 - skrobia ziemniaczana – 100 g
 - jajko – 2 sztuki
 - żurawina suszona – 80 g
 - wino czerwone wytrawne – 300 ml
 - natka pietruszki – 1 pęczek
 - masło – 100 g
 - miód – 100 g
 - sos demi glace – 100 ml
 - sól, pieprz, majeranek – do smaku
1. Noga z kaczki. Nogę z kaczki dokładnie umyć, natrzeć solą, pieprzem i majerankiem. Przełożyć do głębokiej blaszki lub naczynia żaroodpornego i zalać masłem klarowanym. Dodać cebulę, czosnek, kawałki jabłka, warzywa, świeże zioła. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 140°C na 2 h.
 2. Kopytka pietruszkowe. Ziemniaki ugotować, przetrzeć przez praskę i wystudzić. Podzielić ziemniaki na 4 części. W miejsce jednej części wsypać mąkę, jajka i posiekana natkę pietruszki. Wyrobić dokładnie ciasto ziemniaczane. Uformować wałki o średnicy około 2 cm. Następnie pokroić kopytka i ugotować w osolonej wodzie.
 3. Sos żurawinowy. Suszoną żurawinę ugotować w czerwonym winie, około 15 minut, aż wino zredukuje się o połowę. Następnie dodać sos demi glace, poprawić do smaku i gotować około 10 minut, aż sos zgęstnieje.
 4. Warzywa pieczone. Marchewkę, pietruszkę i seler pokroić w grube słupki. Doprawić do smaku, dodać zioła, czosnek, masło i miód. Piec w piekarniku około 15–20 minut w temperaturze 160°C.

INGREDIENCIE:

- kachni stehno – 5 kusů,
 - přepuštěné máslo – 600 g,
 - česnek – 1 hlava,
 - cibule – 1 kus,
 - čerstvý tymián, rozmaryn – každá 3 snítky,
 - mrkev – 1/2 kg,
 - petržel – 1/2 kg,
 - cuketa – 1 kus,
 - celer kořen – 1/2 kg,
 - jablko – 2 kusy,
 - bobkový list, nové koření – podle chuti,
 - brambory – 1/2 kg,
 - pšeničná mouka – 300 g,
 - bramborový škrob – 100 g,
 - vejce – 2 kusy,
 - sušené brusinky – 80 g,
 - suché červené víno – 300 ml,
 - petržel – 1 svazek,
 - máslo – 100 g,
 - med – 100 g,
 - omáčka demi glace – 100 ml,
 - sůl, pepř, majoránka – podle chuti.
1. Kachní stehno. Kachní stehno důkladně omyjete, potřete solí, pepřem a majoránkou. Vložte do hlubokého pekáče nebo zapékací misky a přelijete přepuštěným máslem. Přidejte cibuli, česnek, kousky jablek, zeleninu, čerstvé bylinky. Vložte do trouby předehřáté na 140°C na 2 hodiny.
 2. Petrželové noky. Brambory uvařte, prolisujte lisem a nechte vychladnout. Brambory rozdělte na 4 části. Místo jedné části přidejte mouku, vejce a nasekanou petrželku. Důkladně vypracujte bramborové těsto. Vytvářejte válečky o průměru asi 2 cm. Poté noky nakrájejte a uvařte v osolené vodě.
 3. Brusinková omáčka. Sušené brusinky povařte v červeném víně asi 15 minut, až se víno zredukuje na polovinu, přidejte omáčku demi-glace, dochuťte a vařte asi 10 minut, dokud omáčka nezhoustne.
 4. Pečená zelenina. Mrkev, petržel a celer nakrájejte na silné nudličky. Podle chuti okořeňte, přidejte bylinky, česnek, maslo a med. Pečte v troubě asi 15–20 minut v teplotě 160°C.

PIERŚ Z KACZKI Z MUSEM JABŁKOWYM I SOSEM POROWYM



KACHNÍ PRSA S JABLEČNÝM PYRÉ A PÓRKOVOU OMÁČKOU

SKŁADNIKI:

- filet z kaczki – 5 sztuk
- jabłka – 1/2 kg
- masło – 100 g
- cebula – 1 sztuka
- por – 2 sztuki
- śmietana 20% - 300 ml
- kasza bulgur – 200 g
- pesto pietruszkowe – 80 g
- siemię lniane – 50 g
- sól, pieprz – do smaku
- olej do smażenia

1. Filety z kaczki zamarynować i usmażyć na patelni na medium.
2. Mus jabłkowy. Cebulę drobno posiekać i usmażyć na złoto. Jabłka obrać, pokroić w kostkę i dodać do usmażonej cebuli. Dusić na wolnym ogniu, aż jabłka się rozpadną. Następnie całość dokładnie zmiksować na gładką masę, dodać zimne masło i połączyć dokładnie z musem.
3. Sos porowy. Pora drobno posiekać i przesmażyć na patelni. Dodać śmietanę i doprawić do smaku. Gotować kilka minut, aż sos zgęstnieje do kremowej konsystencji.

INGREDIENCJE:

- kachni filety – 5 kusů,
- jablka – 1/2 kg,
- máslo – 100 g,
- cibule – 1 kus,
- pórek – 2 kusy,
- smetana 20% – 300 ml,
- bulgur – 200 g,
- petrželové pesto – 80 g,
- lněné semínko – 50 g,
- sůl, pepř – podle chuti,
- olej na smažení.

1. Kachni filety marinujte u usmažite na pávní na medium.
2. Jablečné pyrě. Cibuli nakrájejte nadrobno a orestujete dozlatova. Jablka oloupete, nakrájejte na kostičky a přidejte k orestované cibulce. Duste na malém plameni, dokud se jablka nerozpadnou. Poté vše důkladně rozmixujte dohladka, přidejte studené máslo a důkladně spojte s pyrě.
3. Pórková omáčka. Pórek nakrájejte nadrobno a osmažite na pávní. Přidejte smetanu a dochuťte. Vařte několik minut, dokud omáčka nezhoustne do krémové konzistence.

ROLADA Z KACZKI Z MODRĄ KAPUSTĄ I KROKIETAMI Z KASZY



SKŁADNIKI:

- mięso z piersi kaczki – 250 g
- mięso z nogi kaczki – 250 g
- żurawina – 40 g
- orzechy włoskie – 30 g
- płatki migdałów – 30 g
- morele suszone – 30 g
- majeranek – do smaku
- sól, pieprz – do smaku
- jajko – 2 sztuki
- kapusta czerwona – 1/2 kg
- jabłko – 1 sztuka
- wino czerwone – 1/2 l
- rodzynki – 80 g
- masło – 100 g

1. Rolada z kaczki. Mięso z nogi zmielić, mięso z piersi pokroić w kostkę. Obie masy dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku, dodać żurawinę, orzechy i płatki migdałowe. Dodać jajko i całość dokładnie wymieszać. Uformować rulon o średnicy około 5 cm, zawinąć wszystko w folię aluminiową. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 170°C na 50 minut.
2. Modra kapusta. Kapustę poszatkować i ugotować w czerwonym winie do miękkości. Pod koniec gotowania dodać rodzynki. Następnie dodać ocet winny, masło i przyprawy. Kapustę dusić, aż cały plyn odparuje.
3. Krokiety z kaszy. Kaszę jęczmienną ugotować do miękkości. Do ugotowanej kaszy dodać podsmażoną cebulę, jajko i przyprawy. Formować małe kuleczki i panierować w jajku i bulce tartej. Następnie smażyć na złoty kolor.

- ocet winny – 50 ml
- cebula – 1 sztuka
- kasza jęczmienna – 200 g
- bułka tarta – 100 g
- natka pietruszki - 1/2 pęczka
- wiśnie mrożone – 150 g
- cukier – 100 g
- olej do smażenia

KACHNÍ ROLÁDA S ČERVENÝM ZELÍM A KROKETY S KRUPICÍ

INGREDIENCE:

- maso z kachních prsou – 250 g,
- maso z kachního stehna – 250 g,
- brusinky – 40 g,
- vlašské ořechy – 30 g,
- mandlové lupínky – 30 g,
- sušené meruňky – 30 g,
- majoránka – podle chuti,
- sůl, pepř – podle chuti,

- vejce – 2 kusy,
- červené zelí – 1/2 kg,
- jablko – 1 kus,
- červené víno – 1/2 l,
- rozinky – 80 g,
- máslo – 100 g,
- vinný ocet – 50 ml,
- cibule – 1 kus,
- ječné krupice – 200 g,
- strouhanka – 100 g,
- petržel – 1/2 svazku,
- mražené třešně – 150 g,
- cukr – 100 g,
- olej na smažení.

1. Kachní roláda. Maso ze stehna umelte, maso z prsou nakrájejte na kostičky. Obě hmoty důkladně promíchejte. Podle chuti okořeňte, přidejte brusinky, ořechy a mandlové lupínky. Přidejte vejce a vše důkladně promíchejte. Vytvořte váleček o průměru asi 5 cm, vše zabalte do alobalu. Vložte do trouby předehřáté na 170 °C na 50 minut.
2. Červené zelí. Zelí nakrájejte a vařte v červeném víně do měkka. Ke konci vaření přidejte rozinky. Poté přidejte vinný ocet, maslo a koření. Zelí duste, dokud se všechna tekutina neodpaří.
3. Krokety z krupice. Ječnou krupičku uvařte do měkka. K uvařené krupičce přidejte osmaženou cibuli, vejce a koření. Tvořte malé kuličky a obalujte ve vejci a strouhance. Poté smažte do zlatohněda.



A.S. Sery z Michalkowej



Sery RHD Agnieszka Jędrzycka



Sery farmerskie ze Ślubowa Igor Pietrzyk



Sery kozie z Kamionek J. Mickiewicz

**DANIA MIĘSNE
MASOVÝ POKRM**



FASZEROWANE PAPRYKI MIĘSEM I RYZEM

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI – NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU” Koło Gospodyń Wiejskich „Kulturalni” w Ludwikowicach Kłodzkich – LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”

To danie jest fantastyczne - ponieważ paprykę możemy nadziewać wykorzystując resztki zalegające w naszej lodówce. Możemy dodać do niej wybrane warzywa, a także pozostałości po mięsnych potrawach. Dla fanów sera polecamy dodatkową porcję startego sera papryka będzie jeszcze smaczniejsza.

SKŁADNIKI (na 8-10 porcji):

- 8-10 papryk + 1, którą potrzebujemy na spód garnka
- 700 g łopatki wieprzowej
- 4 łyżki oliwy
- 3 cebule + 1 którą potrzebujemy na spód garnka

- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki posiekanej natki
- 200 g (2 woreczki) ryżu najlepiej brązowego lub jaśminowego
- 8 pomidorów suszonych lub w zalewie, które potrzebujemy do garnka
- Pieprz, sól do smaku

1. Przygotować 8-10 papryk, umyć, osuszyć. Najlepiej wybrać papryki równego rozmiaru: większe i szersze aby weszło sporo farszu
2. Ryż ugotować na al dente w osolonej wodzie, wodę odlać i wystudzić.
3. Na patelni na oliwie zeszklić pokrojoną w ćwiartki cebulę, dodać posiekany czosnek, po chwili dodać pokrojone na duże kawałki mięso i lekko obsmażyć. Wystudzone mięso i cebulę zmieścić na maszynce.
4. Mięso połączyć z ryżem i doprawić solą (ok. 1 łyżeczki), pieprzem do smaku,
5. Odcinamy górę papryki, pozbawiamy ją nasion i napełniamy farszem, nakrywamy „czapeczka” pozostałą z odcięcia papryki, pełniąc one rolę jadalnego wieczka. Paprykę możemy faszerować zarówno odcinając jej wierzch, który potem świetnie sprawdzi się w roli jadalnego wieczka lub przekrawając ją na pół.
6. Papryki wkładamy do glinianego greckiego naczynia, które wcześniej moczymy kilka minut w zimnej wodzie, na spód naczynia układamy pokrojoną w krążki cebulę i pokrojoną 1 paprykę, na tak przygotowaną powierzchnię układamy papryki, które przekładamy suszonymi pomidorami, nie wlewamy żadnego płynu, ponieważ papryka i mięso puszcza własny sok, nakrywamy pokrywą i wkładamy do zimnego piekarnika na ok 1,5 godziny, piekarnik nastawiamy góra-dół na 155°C.
7. Po upieczeniu, wyłożone na spodzie warzywa łącznie z suszonymi pomidorami i sokiem powstałym podczas pieczenia mogą posłużyć za bazę do sporządzenia sosu pomidorowego oczywiście jak ktoś lubi sos. U nas dzisiaj bez sosu.



PAPRYKI PLNĘNE MASEM A RYZI

Toto jídlo je fantastické – papriku můžeme plnit s použitím zbytků, které nám zůstaly v lednici. Můžeme do něj přidat vybranou zeleninu, ale i zbytky masitých pokrmů. Pro příznivce sýra doporučujeme navíc porci strouhaného sýra, paprika bude ještě chutnější.

INGREDIENCIE

(na 8–10 porci):

- 8–10 paprik + 1, kterou potřebujeme na dno hrnce,
 - 700 g vepřové plece,
 - 4 lžičce olivového oleje,
 - 3 cibule + 1, kterou potřebujeme na dno hrnce,
 - 2 stroužky česneku,
 - 2 lžičce nasekané petrželky,
 - 200 g (2 sáčky) rýže, nejlépe hnědé nebo jasmínové,
 - 8 sušených nebo nakládaných rajčat, která potřebujeme do hrnce,
 - pepř, sůl podle chuti.
1. Připravte si 8–10 paprik, omyjte je a osušte. Papriky volte nejlépe stejně velké, větší a širší, aby bylo hodně nádivky.
 2. Rýži uvařte v osolené vodě al dente, vodu slijte a rýži zchladte.
 3. V pánvi na olivovém oleji orestujte na čtvrtky nakrájenou cibuli dozlatova, přidejte nakrájený česnek, poté přidejte velké kusy masa a zlehka orestujte. Vychladlé maso a cibuli nasekejte v kuchyňském robotu.
 4. Maso spojte s rýží a dochuťte solí (asi 1 lžička) a pepřem dle chuti.
 5. Paprice odříznete vršek, odstraníte semínka a naplníte papriku nádivkou, zakryjete „čepicí“, která zbyla po krájení papryky, a která funguje jako jedlá poklička. Papriku můžete plnit jak odříznutím jejího vršku, který pak dobře poslouží jako jedlá poklička, tak nakrájením papryky na polovinu.
 6. Papriky dejte do hliněné řecké misky, kterou na pár minut namočte do studené vody, na dno misky dejte cibuli nakrájenou na kolečka a 1 papriku nakrájenou. Na takto připravený povrch dejte papriky se sušenými rajčaty, nepodlévejte žádnou tekutinou, protože paprika a maso doste šťávu. Přikryjte pokličkou a dejte do studené trouby asi na 1,5 hodiny, troubu nastavte na zahřívání nahoru – dolů na 155 stupňů Celsia.
 7. Po upečení lze zeleninu na dně včetně sušených rajčat a šťávy vzniklé při pečení použít jako základ pro přípravu rajčatové omáčky, samozřejmě pokud máte rádi omáčku. My dnes omáčku nemáme.

PLACEK SOWIOGÓRSKI

Przepis nadestany od: „Restauracja Osówka”
– LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”



SOVOHORSKÝ BRAMBORÁK

SKŁADNIKI:

GULASZ

- 500 g mięsa np. karczku
- 1-2 cebule
- 500 g pieczarek
- 2 czerwone papryki
- 2 łyżki masła
- 300 ml soku pomidorowego
- 200 g przecieru pomidorowego
- ostra papryka
- sól i pieprz

PLACKI ZIEMNIACZANE:

- 6 dużych ziemniaków
- 3 średnie marchewki
- 1 cebula
- 2 jajka
- 2 łyżka mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki mąki pszennej
- sól i pieprz
- olej rzepakowy lub smalec do smażenia

1. Przygotowywanie zacznij od wstawienia gulaszu. Mięso pokrój, tak samo zrób z cebulą, papryką i pieczarkami. W garnku roztop trochę masła i dodaj do niego świeżo zmielone przyprawy i odrobinę pikanterii. Do takiej mieszanki dodaj mięso oraz pokrojone warzywa. Gdy mięso się zarumieni do garnka dolej trochę wody, a następnie sok i przecier pomidorowy z resztą przypraw.
2. Wszystko gotuj pod przykryciem do momentu, aż mięso stanie się miękkie.
3. W czasie, gdy gulasz powoli się dusi, można zabrać się za szykowanie placków ziemniaczanych.
4. Ziemniaki zetrzyj na tarce o grubych oczkach, tarką potraktuj również cebulę i marchewkę. Do masy dodaj mąki, jajka oraz dopraw szczyptą soli i pieprzu. Wszystko dokładnie wymieszaj. Smaż na mocno rozgrzanym oleju, aż placki staną się rumiane i chrupiące.
5. Placki podawaj jeszcze gorące, przełożone porcją gulaszu z ogórkiem kiszonym i odrobiną kwaśnej śmietany.

INGREDIENCJE:

GULÁŠ:

- 500 g masa, např. krkovice
- 1–2 cibule
- 500 g žampionů
- 2 červené papriky
- 2 lžice másla
- 300 ml rajčatové šťávy
- 200 g rajčatového protlaku
- pálivá paprika
- sůl a pepř

BRAMBORÁKY:

- 6 velkých brambor
- 3 střední mrkve
- 1 cibule
- 2 vejce
- 2 lžice bramborové mouky
- 2 lžice pšeničné mouky
- sůl a pepř
- řepkový olej nebo sádlo na smažení

1. Začněte přípravou guláše. Maso nakrájejte, a to samé udělejte s cibulí, paprikou a žampiony. V hrnci rozpusťte trochu másla a přidejte čerstvě mleté koření a trochu pálivého koření. Do této směsi přidejte maso a nakrájenou zeleninu. Když maso zezlátne, přidejte do hrnce trochu vody, poté šťávu a rajčatový protlak se zbytkem koření.
2. Vše vařte přikryté, dokud maso nezměkne.
3. Zatímco se guláš pomalu dusí, můžete se pustit do přípravy bramboráků.
4. Brambory nastrouhejte na hrubém struhadle, cibuli a mrkev také. Do hmoty přidejte mouku, vejce a dochuťte špetkou soli a pepře. Vše důkladně promíchejte. Smažte na rozpáleném oleji, dokud bramboráky nezezlátnou a nebudou křupavé.
5. Bramboráčky podávejte ještě horké s porcí guláše, nakládanou okurkou a trochou kyselého smetany.

SCHAB STRUDZONEGO WĘDROWCA Z JAJKIEM SĄDZONYM

Przepis nadesłany od: „Restauracja Osówka”
– LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”



ŘÍZEK S VOLSKÝM OKEM PRO OŠUNTĚLÉHO TULÁKA

SKŁADNIKI:

- 700 g schabu
- 500 ml mleka
- 2 ząbki czosnku
- 2 cebule
- sól i pieprz
- pęczek natki pietruszki
- marynata do wieprzowiny
- mąka, jajko i bułka tarta – panierka
- jajka

1. Mięso podziel na kotlety, rozklep tłuczkiem do mięsa przez folię spożywczą. Grubość zależy od indywidualnych preferencji. Tak przygotowane mięso przelóż do miski z mlekiem, dodaj obrany rozgnieciony czosnek, cebulę pokrojoną plasterkami, szczyptą soli, pieprzu, marynaty do wieprzowiny i świeżej pietruszki. Odstaw do lodówki najlepiej na całą noc.
2. Następnie panieruj klasycznie: mąka, rozmażone jajko i bułka tarta.
3. Smaż na oleju na średnim ogniu po 4 minuty z każdej strony.
4. Podawaj z puree ziemniaczanym lub frytkami oraz jajkiem sadzonym.

INGREDIENCE

- 700 g vepřové panenky
- 500 ml mléka
- 2 stroužky česneku
- 2 cibule
- sůl a pepř
- svazek petrželky
- marináda na vepřové maso
- mouka, vejce a strouhanka
- vejce

1. Maso rozdělte na kotlety, proklepejte paličkou na maso přes potravinářskou fólii. Tloušťka závisí na individuálních preferencích. Takto připravené maso dejte do mísy s mlékem, přidejte oloupaný prolisovaný česnek, nakrájenou cibuli, špetku soli, pepř, marinádu na vepřové maso a čerstvou petrželku. Dejte přes noc do lednice.
2. Poté obalujte klasickým způsobem: mouka, vejce a strouhanka.
3. Smažte na oleji na středním plameni 4 minuty z každé strany.
4. Podáváme s bramborovou kaší nebo hranolky a volským okem.

KARKÓWKA DZIADKA ZBYSZKA

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI –
NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU”
Antoni Jarosz – LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”



SKŁADNIKI:

- 1 kg karkówki
- 500 ml koncentratu pomidorowego
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki miodu
- 3 - 6 lodyżek rozmarynu
- 3 cebule
- pół główki czosnku
- łyżka soli
- przyprawy własne

Do miski dodajemy koncentrat, oliwę z oliwek, miód, rozmaryn, cebule, czosnek, sól i przyprawy, mieszamy, przekładamy tą zaprawą mięso pokrojone w 1-2 cm plastry i wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 200°C na 1,5-2 h.

KRKOVICE DĚDEČKA ZBYSZKA

INGREDIENCE:

- 1 kg vepřové krkovičky,
- 500 ml rajčatového protlaku,
- 4 lžíce olivového oleje,
- 2 lžíce medu,
- 3–6 snítek rozmarýnu,
- 3 cibule,
- půl hlavy česneku,
- lžíce soli,
- vlastní koření.

Do mísy přidejte koncentrát, olivový olej, med, rozmarýn, cibuli, česnek, sůl a koření, promíchejte, tuto marinádu dejte na maso nakrájené na 1–2 cm tlusté plátky a vložte do trouby předehřáté na 200°C na 1,5–2 h.

DZICZYŇNĄ Z PIECZONYMI KLUSECZKAMI I CZERWONĄ KAPUSTĄ

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI – NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU”
Iwona Jugowiec, Magdalena Ząbek
– LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”

SKŁADNIKI:

- 1 kg szynki z dzika
- 1/2 kg pieczarek
- 1/2 kg marchwi
- czosnek granulowany
- sůl ziolowa
- chili
- jalowiec

MARYNATA:

- 2 szk. oliwy
- 1 szk. białego wytrawnego wina

PIECZONE KLUSECZKI:

- 0,4 kg mąki
- 2 łyżeczki soli
- woda

1. Mięso umyć i osuszyć, natrzeć przyprawami i przełożyć do naczynia żaroodpornego. Dodać marchew pokrojoną w grube talarki oraz pieczarki pokrojone na cząstki średniej wielkości, zalać oliwą i winem. Odstawić na 24 godziny do marynowania. Następnie pieczemy mięso w nagrzanym piekarniku w temp. 200°C przez 1/2 godziny, następnie zmniejszamy temperaturę do 150°C i pieczemy przez około 3 godz. od czasu do czasu obracając mięso.
2. Pieczone kluseczki. Mąkę połączyć z solą i wodą, zagnieść twarde ciasto, z ciasta uformować waleczki i pokroić w poprzek na małe kluseczki. Kluseczki piec w piekarniku nagrzanym do 180°C aż kluseczki zbrązowieją – ok. 10-15 minut. Upieczone kluseczki przełożyć do gorącego sosu odlanego z pieczonego mięsa. Kiedy kluseczki zmiękną podajemy je z mięsem i czerwoną kapustą.
3. Kapusta. Kapustę poszatkować, jabłka zetrzeć razem ze skórką na tarce na dużych oczkach. Cebulę pokroić w półksiężycy, całość posolić i odstawić na 2 godziny. Składniki na zalewę wlać do kapusty, całość gotować 20 minut. Niewykorzystaną do obiadu część przełożyć do słoików i zagotować.



CZERWONA KAPUSTA MARYNOWANA

- 2 kg czerwonej kapusty
- 1 kg jabłek
- 1/2 kg cebuli
- sůl

ZALEWA

- 2 l. wody
- 1 szk. octu
- 3/4 szk. cukru
- pieprz w ziarnach, liść laurowy, ziele angielskie – po 5 szt.
- 2 łyżeczki soli

INGREDIENCJE

- 1 kg šunky z divočáka,
 - 1/2 kg žampionů,
 - 1/2 kg mrkve,
 - granulovaný česnek,
 - bylinná sůl,
 - chilli,
 - jalovec.
- MARINÁDA:
- 2 šálky olivového oleje,
 - 1 šálek suchého bílého vína,

1. Maso omyjte, osušte, potřete kořením a vložte do zapékací mísy. Přidejte mrkev nakrájenou na silné plátky a žampiony nakrájené na středně velké kousky, zalijte olivovým olejem a vínem. Nechte 24 hodin marinovat. Poté maso pečte v předehřáté troubě na 200°C 1/2 hodiny, poté snižte teplotu na 150°C a pečte asi 3 hodiny, čas od času maso obračejte.
2. PEČENÉ NOKY. Mouku smíchejte se solí a vodou, vypracujete tuhé těsto, z těsta vyválejte válečky a ty příčně nakrájejte na malé noky. Noky pečte v troubě vyhřáté na 180°C, dokud nudle nezhnědnou – asi 10–15 minut. Upečené noky vložte do horké omáčky z pečeného masa. Jakkmile noky změkknou, podávejte je s masem a červeným zelím.
3. MARINOVANÉ ČERVENÉ ZELÍ. Zelí nakrájejte, jablka nastrouhejte spolu se slupkou na hrubo na struhadle. Cibuli nakrájejte na půlměsíčky, osolte a nechejte 2 hodiny odležet. Ingredience na zálivku nalijte do zeli, vše povařte 20 minut. Nespotebvanou část obědu dejte do sklenic a zavařte.

ZVĚŘINA S PEČENÝMI NOKY A ČERVENÝM ZELÍM

PEČENÉ NOKY:

- 0,4 kg mouky,
- 2 lžičky soli,
- voda.

MARINOVANÉ ČERVENÉ ZELÍ:

- 2 kg červeného zeli,
- 1 kg jablek,
- 1/2 kg cibule,
- sůl.

ZÁLIVKA:

- 2 l vody,
- 1 šálek octu,
- 3/4 šálku cukru,
- pepř v zrnech, bobkový list, nové koření 5 ks,
- 2 lžičky soli.

GOŁĄBECZKI Z LIŚCI Z BURACZKA

Przepis od Agnieszki Musz
– LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”

SKŁADNIKI:

- kilka, kilkanaście dużych liści z buraka
- 0,5 kg mięsa mielonego (wieprzowo-wołowe)
- 2 woreczki kaszy gryczanej
- 2 łyżki stołowe kaszy manny
- 25 dag pieczarek
- 20 dag boczku wędzonego surowego
- 2 jajka
- 1 cebula
- 25 g margaryny
- 1 kostka rosółowa
- przyprawy: sól bądź przyprawka typu wegeta, szczypta pieprzu czarnego, mielonego i szczypta ziołowego, szczypta papryczki mielonej wędzonej, czosnek instant bądź dwa ząbki świeżego, przyprawa do mięsa mielonego lub do gołąbków, majeranek, koper zwykły lub włoski

1. Liście oplukujemy w zimnej wodzie, nastawiamy garnek z około 1 l wody z szczyptą soli i zagotowujemy, następnie delikatnie wkładamy cały pęczek liści do wrzątku i na małym ogniu parzymy około 5 min. Po tym czasie wyłączamy gaz i przykrywamy garnek z liśćmi, zostawiając jeszcze na kolejne 5 min. Następnie delikatnie odczadzamy liście i studzimy.
2. Kaszę gotujemy w tradycyjny sposób i studzimy. Boczek i cebulkę drobniutko kroimy i podsmażamy na złoty kolor.
3. Pieczarki myjemy odczadzamy kroimy i podsmażamy pierwszy raz, by odparować wodę po czym smażymy ją po raz drugi na kolor rumiany i chrupką strukturę. Wszystko studzimy.
4. Mięso wykładamy do dużej miski i dodajemy po kolei wszystkie pozostałe składniki: kasze, boczek z cebulką pieczarki, kaszę manną, jajka oraz wszystkie przyprawy wymienione w przepisie.
5. Wszystko długo mieszamy, by składniki pięknie się połączyły, sprawdzamy intensywność smaku, czy nam odpowiada i możemy dorzucić coś od siebie, gdy brakuje soli, bądź pieprzu.
6. Tak przygotowany farsz nakładamy na listki buraczka i delikatnie zwijamy, po czym układamy w garnku. Na dno garnka dajemy margarynę oraz skórkę z boczku można dać kostkę rosółową, co zmieni smak wywaru.
7. Zalewamy gołąbeczki zimną wodą do przykrycia ich i na małym ogniu ok 10 minut gotujemy. Dodatkowo do nich może być sos ciemny pieczeniowy, bądź grzybowy.



ZÁVITKY Z ŘEPNÝCH LIŠTŮ

- 25 gramů žampionů,
- 20 gramů syrové uzené slaniny,
- 2 vejce,
- 1 cibule,
- 25 g margarínu,
- 1 bujónová kostka.
- koření: sůl nebo vegeta, špetka mletého černého pepře a špetka bylinného pepře, špetka mleté uzené papriky, sušený česnek nebo dva stroučky čerstvého česneku, koření na mleté maso nebo plněné zeli, majoránka, kopr nebo fenýkl obecný.

INGREDIENCE:

- několik nebo deset velkých listů řepy,
- 0,5 kg mletého masa (vepřové – hovězí),
- 2 sáčky pohanky,
- 2 lžice krupice,

1. Listy propláchněte ve studené vodě, vlijte do hrnce asi 1 litr vody se špetkou soli a přiveďte k varu, poté celý svazek listů opatrně vložte do vroucí vody a nechte vařit asi 5 minut na mírném ohni. Po uplynutí této doby vypněte plyn a hrnc s listy zakryjte pokličkou a nechte odstát dalších 5 minut. Poté listy jemně sceďte a zchlaďte.
2. Pohanku uvařte tradičním způsobem a nechte vychladnout. Slaninu a cibuli nakrájejte nadrobno a orestujete do zlatova.
3. Žampiony omyjte, přeceďte, nakrájejte a poprvé orestujte, aby se odpařila voda, poté je opečte podruhé, dokud nejsou zlatavě hnědé a nemají křupavou strukturu. Vše nechte vychladnout.
4. Maso dejte do velké mísy a postupně přidejte všechny ostatní ingredience: pohanku, slaninu s cibulí a žampiony, krupici, vejce a všechno koření uvedené v receptu.
5. Vše dlouze promíchejte, aby se ingredience krásně propojily, kontrolujte intenzitu chuti, zda vám vyhovuje, a pokud chcete, můžete přidat něco dle sebe, když vám chybí sůl a pepř.
6. Takto připravenou nádivku dejte na listy červené řepy a jemně je srolujte, poté dejte o hrnce. Na dno hrnce dejte margarín a slaninovou kůrku, můžete přidat bujónovou kostku, která změní chuť vývaru.
7. Zalijte závitky studenou vodou tak, aby byly pokryty, a vařte na mírném ohni asi 10 minut. Přílohou k nim může být tmavá pečená omáčka nebo houbová omáčka.

KACZKA Z KONFITURĄ Z MANGO I GRUSZKI

Przepis od Barbary Laszkiewicz
– LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”



KACHNA S DŽEMEM Z MANGA A HRUŠKY

SKŁADNIKI:

- 4 piersi z kaczki
- kilka gałązek tymianku i majeranku (może być suszony)
- 4 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka oleju
- dowolne kielki

KONFITURA:

- 1 dojrzałe duże mango
- 1 gruszka
- 1 biała cebula
- 1 czerwona cebula
- 2 pomarańcze
- 2 ząbki czosnku
- 1 papryczka chili
- 2 łyżki masła
- 1/4 pęczku natki pietruszki
- sól, pieprz

1. Pierś z kaczki oczyścimy, nacinamy skórę w kratkę i marynujemy w ziołach i czosnku z odrobiną oleju, przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. Wstawiamy do lodówki przynajmniej na 1 godzinę. Smażymy od strony skóry wg uznania. Przed podaniem kroimy w plastry.
2. Konfitura. Kroimy w kostkę: białą cebulę, mango i gruszkę. Cebulę czerwoną kroimy w piórka, wyciskamy sok z pomarańczy, a papryczkę chili kroimy w drobne paseczki. Zaczynamy od białej cebuli podduszonej na maśle, dodajemy mango, gruszkę oraz czerwoną cebulę, dodajemy wyciśnięty czosnek i papryczkę chili, podlewamy sokiem z pomarańczy, przyprawiamy solą i pieprzem. Na koniec dodajemy posiekaną natkę pietruszki.
3. Kaczkę podajemy na konfiturze z dodatkiem kielków.

INGREDIENCE

- 4 kachni prsa,
- pár větviček tymiánu a majoránky (můžete použít sušený),
- 4 stroužky česneku,
- sůl, pepř,
- 1 lžička oleje,
- jakékoliv klíčky.

PŘÍPRAVA DŽEMU:

- 1 velké zralé mango,
- 1 hruška,
- 1 bílá cibule,
- 1 červená cibule,
- 2 pomeranče,
- 2 stroužky česneku,
- 1 chilli paprička,
- 2 lžice másla,
- 1/4 svazku petrželky,
- sůl, pepř.

1. Kachni prsa očistíte, kůži nakrájete na mřížku a marinujte v bylinkách a česneku s trochou oleje, dochutíte solí a pepřem podle chuti. Dejte do lednice alespoň na 1 hodinu. Smažte na straně s kůží dle chuťových preferencí. Před servírováním nakrájete na plátky.
2. Džem. Bílou cibuli, mango a hrušku nakrájete na kostičky. Červenou cibuli nakrájete na proužky, vymačkejte pomerančovou šťávu a chilli papričku nakrájete na malé proužky. Začnete bílou cibulí podušenou na máse, přidejte mango, hrušku a červenou cibuli, přidejte prolisovaný česnek a chilli papričku, zalijete pomerančovou šťávou, dochutíte solí a pepřem. Nakonec přidejte nasekanou petrželku.
3. Kachnu podáváme na džemu s klíčky.

KLUSKI ŚLĄSKIE Z GULĄSZEM I Z SURÓWKĄ Z KAPUSTY KISZONEJ

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI – NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU”

Ewa Marciniak – Guz – LGD „Ujście Baryczy”

SKŁADNIKI:

GULASZ:

- 500 g łopatki wieprzowej
- 300 g szynki wieprzowej
- 1/2 łyżeczki soli
- 4 łyżki oleju
- 1 szt. cebuli
- 1 łyżka słodkiej mielonej papryki
- 1 kostka mięsna
- 2 liście laurowe
- 8 ziaren pieprzu ziarnistego
- 6 ziaren ziela angielskiego
- 3 łyżki mąki pszennej
- 3 łyżki musztardy

KLUSKI ŚLĄSKIE:

- 1 kg ziemniaków

- 1 jajko
- szczypta soli
- 200 g mąki ziemniaczanej

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ:

- 1/2 kg kapusty kiszzonej
- 1 średnia marchewka
- 3 łyżki oleju lnianego/oliwy
- pieprz do smaku



SLEZSKÉ NOKY S GULÁŠEM A SALÁTEM Z KYSANÉHO ZELÍ

- 1 masová kostka,
- 2 bobkové listy,
- 8 zrněk pepře,
- 6 zrněk nového koření,
- 3 lžíce pšeničné mouky,
- 3 lžíce hořčice.

SLEZSKÉ NOKY:

- 1 kg brambor,
- 1 vejce,
- špetka soli,
- 200 g bramborové mouky.

SALÁT S KYSANÉHO ZELÍ:

- 1/2 kg kysaného zelí,
- 1 střední mrkev,
- 3 lžíce lněného oleje nebo olivového oleje,
- pepř podle chuti.

INGREDIENCE:

GULÁŠ:

- 500 g vepřové plece,
- 300 g vepřové šunky,
- 1/2 lžičky soli,
- 4 lžíce oleje,
- 1 ks cibule,
- 1 lžíce sladké mleté papriky,

1. Noky. Brambory oloupete a dejte vařit do osolené vody (pozor, nesmíte je rozvařit). Uvařené, scezené a ještě horké brambory vymačkejte přes lis. Hmotu nechejte dostatečně vychladnout, aby se dala hnit rukama. Teplou bramborovou hmotu dejte do mísy a rozdělte ji na 4 stejné díly, poté jednu čtvrtinu odeberte a přidejte bramborovou mouku. Lehce osolte a přidejte vejce. Vypracujte hladké těsto. Vytvarujte kuličky, lehce je zploštěte a udělejte do nich důlek. Vařte ve vroucí vodě, dokud noky nevyplavou na povrch vody.
2. Guláš. Maso důkladně omyjte a nakrájejte na menší kousky. Osolte. V pánvi se silným dnem rozehejte olej a vložte na něj maso. Důkladně orestujte. Cibuli oloupejte a nakrájejte na malé kostičky. Přidejte k masu se lžící papriky. Vše společně orestujte. Poté maso zalijete převařenou horkou vodou. Voda by měla maso zcela pokrýt. Přidejte kostku masového bujónu, pepř, nové koření a bobkové listy. Pánev přikryjte a vše poduste asi 2 hodiny. Čas od času promíchejte a případně podlijte vodou. Po uplynutí této doby přidejte do 1/3 hrnku studené vody mouku, dobře promíchejte (aby nebyly hrudky) a přidejte k masu, aby omáčka zhoustla. Přidejte hořčici a promíchejte. Guláš vařte, dokud omáčka nezhoustne.
3. Salát. Kysané zelí nakrájejte nadrobno. Mrkev nastrouhejte na hrubém struhadle, dejte do větší mísy, přidejte lněný nebo olivový olej a okořeňte. Důkladně promíchejte. Poté salát dejte alespoň na hodinu do lednice. Chutě se prolou a salát bude ještě chutnější.

KOPYTKA Z GULĄSZEM I Z SURÓWKĄ Z KAPUSTY KISZONEJ

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI – NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU”
Aleksandra Guz – LGD „Ujście Baryczy”

SKŁADNIKI:

KOPYTKA:

- 60 dag ziemniaków
- 3/4 szklanki mąki pszennej
- 1 jajko
- szczypta soli

GULASZ:

- 500 g mięsa z łopatki
- 1 cebula
- 1 mała papryka
- 2 ząbki czosnku
- kilka łyżeczek przecieru pomidorowego
- 3 łyżki śmietany do zup 18%
- mąka do obtoczenia mięsa + 3 – 4 łyżki do zagęszczenia sosu

- masło klarowane lub olej do smażenia
- liść laurowy, ziele angielskie, papryka w proszku słodka i ostra, sól, pieprz

SURÓWKA:

- 1/2 kg kapusty kiszonej
- biała cebula
- średnia marchewka
- 1/2 pęczka natki
- 5 łyżek oleju
- 2 łyżeczki cukru
- pieprz

1. Kopytka. Ziemniaki ugotować, gdy wystygną zmielić w maszynce. Połączyć z mąką, jajkiem i solą. Zagnieść gładkie, miękkie ciasto. Podzielić na dwie części. Z każdej zrobić dość cienki wałek. Kroić ukośnie na zgrabne kluseczki. Gotować w posolonym wrzątku ok. 2 minut od wypłynięcia.
2. Gulasz. Mięso umyć, osuszyć, oczyścić i pokroić w równą kostkę. Kawalki obtoczyć w mące i zrumienić na patelni na niewielkiej ilości tłuszczu. Mięso wyciągnąć z patelni i przenieść do rondelka. Na tym samym tłuszczu zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę i zmiażdżone ząbki czosnku. Gotowe włożyć do mięsa. Całość podać wodą, tylko do przykrycia mięsa, dodać przyprawy oraz pokrojoną w krótkie paseczki paprykę, dusić aż mięso będzie miękkie ok. 60 – 90 minut. Pod koniec dodać przecier oraz śmietaną rozmieszaną z 3–4 łyżkami mąki i 1/4 szklanki zimnej wody. Całość ponownie doprowadzić do wrzenia. Podawać z ugotowanymi wcześniej kopytkami.
3. Surówka. Kapustę pokroić drobno, włożyć do miski. Cebulę pokroić w kostkę, marchew zerzeć na drobnej tarce, natkę posiekać. To wszystko dodać do kapusty, wymieszać, posypać cukrem i świeżo zmielonym pieprzem. Polać olejem, wymieszać raz jeszcze.



NOKY S GULĄSEM A SALÁTEM Z KYSANÉHO ZELÍ

GULÁŠ:

- 500 g masa z plece,
- 1 cibule,
- 1 malá paprika,
- 2 stroužky česneku,
- pár lžiček rajčatového protlaku,
- 3 lžice smetany 18%,
- mouka na obalování masa + 3 až 4 lžice na zahuštění omáčky,
- přepuštěné máslo nebo olej na smažení,
- bobkový list, nové koření, sladká a pálivá paprika, sůl, pepř.

SALÁT:

- 1/2 kg kysaného zelí,
- bílá cibule,
- střední mrkev,
- 1/2 svazku petrželky,
- 5 lžic oleje,
- 2 lžičky cukru,
- pepř.

INGREDIENCE

NOKY:

- 60 dag brambor,
- 3/4 šálku hladké mouky,
- 1 vejce,
- špetka soli.

1. Noky. Brambory uvařte a vychladlé rozmixujte v kuchyňském robotu. Smíchejte s moukou, vejcem a solí. Vypracujte hladké, měkké těsto. Rozdělte na dvě části. Z každého vytvořte poměrně tenký váleček. Váleček šikmo nakrájejte na úhledné noky. Vařte v osolené vroucí vodě asi 2 minuty, dokud noky nevyplavou na povrch vody.
2. Guláš. Maso omyjte, osušte, očistěte a nakrájejte na stejnoměrné kostky. Kousky obalte v mouce a osmažte na pánvi na trošce tuku. Vyjměte maso z pánve a vložte jej do hrnce. Na stejném tuku orestujte na kostičky nakrájenou cibuli a prolisované stroužky česneku. Připravené přidejte k masu. Vše podlijte vodou tak, aby se zakrylo maso, přidejte koření a papriku nakrájenou na krátké nudličky. Duste do změknutí masa cca 60–90 minut. Na závěr přidejte protlak a smetanu rozmíchanou se 3–4 lžicemi mouky a 1/4 hrnku studené vody. Vše přiveďte k varu. Servírujte s uvaženými noky.
3. Salát. Zelí nakrájejte nadrobno a dejte do mísy. Cibuli nakrájejte na kostičky, mrkev nastrohejte na jemném struhadle a nasekejte petržel. To vše přidejte do zelí, promíchejte, zasypejte cukrem a čerstvě mletým pepřem. Přelijte olejem a znovu promíchejte.



**ZUPY
POLÉVKY**

WEGAŃSKA ZUPA – KAPUŚNIAK NA WĘDZONYM TOFU

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI
– NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU”
Igor Hanusek – LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”

Wegańska wersja tradycyjnej polskiej zupy z kiszzonej kapusty. Kapuśniak jada się u mnie w domu odkąd pamiętam. Ja jednak zmodyfikowałem dobrze mi znany przepis na wersję bez produktów pozy-skiwanych od zwierząt. Jedyny składnik spoza listy produktów wegańskich, które zastosowałem to serce kucharza.

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 200 g kiszzonej kapusty
- 1 kostka tofu
- 3 ziemniaki
- 1 cebula
- 3 marchewki
- 2 pietruszki
- 1/2 pora
- 1/4 selera
- przyprawy: kmin rzymski, kminek, papryka słodka wędzona, liście laurowe, ziele angielskie, majeranek, sól i pieprz

1. Ugotuj bulion warzywny. Obierz pietruszkę, seler i marchewkę. Dokładnie wypłucz por, by pozbyć się ewentualnego piasku. Pokrój warzywa w cząstki. Przelóż do garnka, zalej wodą, dodaj około 5 kulek ziela angielskiego i 3 liście laurowe. Gotuj pod przykryciem około 1,5 godziny.
2. W garnku podsmaż cebulkę na oleju kokosowym. Uważaj by jej nie spalić, nie chcemy by zupa była gorzka. Dodaj po około pół łyżeczki kminku i kminu rzymskiego oraz łyżeczkę słodkiej papryki wędzonej. Zalej bulionem warzywnym. Dodaj skrojone w kostkę ziemniaki. Dodaj je przed kapustą, ponieważ tak szybciej zmiękną. Gdy ziemniaczki będą już ugotowane dołóż kapustę kiszoną i tofu skrojone w kostkę. Doprav solą, pieprzem i majerankiem.



VEGAŃSKÁ POLÉVKA – ZELŇAČKA S UZENÝM TOFU

Vegaňská verze tradiční polévky z kysaného zeli. Zelňačka se u mě doma jí od té doby, co si pamatuji. Známy recept jsem však upravil na verzi bez produktů živočišného původu. Jediná složka, kterou jsem použil mimo veganský seznam, je srdce kuchaře.

INGREDIENCE:

- 2 lžíce kokosového oleje
- 200 g kysaného zeli
- 1 kostka tofu
- 3 brambory
- 1 cibule
- 3 mrkve
- 2 petrželky
- 1/2 póru
- 1/4 celeru
- koření: římský kmín, kmín, sladká uzená paprika, bobkové listy, nové koření, majoránka, sůl a pepř

1. Uvařte zeleninový vývar. Olupejte petržel, celer a mrkev. Důkladně propláchněte pórek, abyste se zbavili případného piasku. Nakrájejte zeleninu na kousky. Vložte do hrnce, podlijte vodou, přidejte asi 5 kuliček nového koření a 3 bobkové listy. Vařte přikryté asi 1,5 hodiny.
2. V hrnci na kokosovém oleji osmažte cibulku. Pozor, ať se nepřipálí, nechceme, ať polévka zhořkne. Přidejte asi půl lžičky kmínu a římského kmínu a lžičku sladké uzené papriky. Zalijte zeleninovým vývarem. Přidejte brambory nakrájené na kostky. Přidejte je před zelím, protože tímto způsobem rychle změknou. Když jsou brambory uvařené, přidejte kysané zeli a na kostičky nakrájené tofu. Dochutě solí, pepřem a majoránkou.

SUDECKI ŻUR NA DOMOWYM ZAKWASIE

Przepis nadesłany od: „Restauracja Osówka”
– LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”



SUDECKÁ Kyselá Polévka NA DOMÁCÍM KVÁSKU

SKŁADNIKI:

Do jego przygotowania potrzeba jedynie bulionu warzywnego oraz mięsnego, zakwasu domowego oraz szczypty regionalnych przypraw.

BULION

- włoszczyzna,
- wędzone kości,
- biała kielbasa
- boczek wędzony zasmażany z cebulką

ZAKWAS:

- mąka żytnia
- woda

1. Do czystego słoika wsyp 8 łyżek mąki żytniej, stopniowo wlej 1 litr wody i dokładnie wymieszaj. Słoik zakręć i odstaw w ciepłe i zacienione miejsce. Jeżeli mąka opadła na dno i podzieliła się wyraźnie od płynu, a na drugi dzień pojawiła się piana, pęcherzyki powietrza – tak właśnie ma wyglądać. Raz dziennie zamieszaj zakwas. Po upływie 4 dni powąchaj i spróbuj zakwas, jeśli nie jest dostatecznie kwaśny odstaw go jeszcze na jeden dwa dni.
2. Doprawiamy regionalnymi przyprawami wg uznania.

INGREDIENCE:

K přípravě potřebujete pouze zeleninový a masový vývar, domácí kvásek a špetku regionálního koření.

VÝVAR

- vývar připravte z polévkové zeleniny,
- uzených kostí,
- bílé klobásy
- a osmažené slaniny s cibulkou.

KVÁSEK:

- žitná mouka
- voda

1. Do čisté zavařovací sklenice dejte 8 lžic žitné mouky, postupně přilévejte 1 litr vody a důkladně promíchejte. Sklenici zavřete a dejte stranou na teplé a stinné místo. Pokud mouka klesla na dno a zřetelně se oddělila od tekutiny a druhý den se vytvořila pěna, vzduchové bubliny – tak to má vypadat. Jednou denně kvásek promíchejte. Po 4 dnech ke kvásku přivoňte a ochutnejte ho. Pokud není dostatečně kyselý, nechte ještě dva dny odležet.
2. Polévku dochutíte regionálním kořením dle libosti.

CHŁODNIK LITEWSKI

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI
– NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU”
Anna Sikorska – LGD „Ujście Baryczy”



STUDENÁ LITEVSKÁ POLEŤKA

SKŁADNIKI:

- 1 l kefiru lub zsiadłego mleka
- 2 – 3 gotowane jajka
- 2-3 ugotowane buraczki starte na tarce o grubych oczkach
- 1 zielony ogórek
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 pęczek koperku zielonego
- sól, pieprz, curry do smaku

Wszystkie składniki połączyć i dobrze wymieszać. Schłodzić w lodówce przez ok. 1-2 godz. Można podawać z gotowanymi ziemniakami.

INGREDIENCE:

- 1 l kefiru nebo kyselého mléka,
- 2–3 vařená vejce,
- 2–3 uvařené červené řepy nastro- uhané na hrubém struhadle,
- 1 zelená okurka,
- 1 svazek pažitky,
- 1 svazek zeleného kopru,
- sůl, pepř a kari podle chuti.

Smíchejte všechny ingredience a dobře promíchejte. Nechte 1–2 hodiny vychladit v lednici. Můžeme podávat s vařeným bramborem.



SALATKI
SALÁTY

SALÁTKA ZIEMNIACZANĄ - CZESKA INSPIRACJA W POLSKIEJ WERSJI

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI
– NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU”
Zygmunt Krasuń – LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”



BRAMBOROVÝ SALÁT – ČESKÁ INSPIRACE V POLSKÉ VERZI

SKŁADNIKI:

- 1 kg ziemniaków
- 1 cebula
- garść posiekanego pora
- 1-2 czerwone papryki konserwowe lub kiszone
- 1 puszka fasoli czerwonej lub czarnej

DRESSING:

- 1,5 łyżki musztardy
- 1,5 łyżki miodu
- 3-5 łyżek oleju lnianego
- 1 łyżka ziarna czarnuszki
- pieprz i sól do smaku

1. Ziemniaki gotujemy w lupinach, przestudzamy i obieramy jeszcze ciepłe, aby skórka lepiej odchodziła.
2. Przygotowujemy dressing, mieszamy i odstawiamy aby składniki przeszły się smakiem.
3. W tym czasie kroimy cebulę w półpiórka oraz drobno posiekany por i dodajemy do naczynia z dressingiem. Następnie dokładamy do tego pokrojone w dużą kostkę ziemniaki, pokrojona paprykę i wsypujemy fasolę. Całość delikatnie mieszamy.

INGREDIENCIE

- 1 kg brambor,
- 1 cibule,
- hrst nakrájeného pórků,
- 1–2 červené konzervované nebo nakládané papriky,
- 1 plechovka červených nebo černých fazolí.

DRESINK:

- 1,5 lžičce hořčice,
- 1,5 lžičce medu,
- 3–5 lžiček lněného oleje,
- 1 lžičce semínek černého kmínu,
- pepř a sůl podle chuti.

1. Brambory uvařte ve slupce, zchlaďte, a ještě teplé oloupete, aby se slupka lépe loupala.
2. Připravte dresink, promíchejte a odstavte, aby se promísila chuť surovin.
3. Během této doby nakrájíte cibuli na půlměsíčky. Nadrobno nakrájený pórek přidejte do nádoby s dresinkem. Poté přidejte na kostičky nakrájené brambory, nakrájenou papriku a fazole. Vše jemně promíchejte.

SALÁTKA ZIEMNIACZANA Z BOCZKIEM

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI
– NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU”
Dominika Golińska, Klaudia Chętkowska
– LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”



BRAMBOROVÝ SALÁT SE SLANINOU

SKŁADNIKI:

- 0,5 kg ziemniaków
- 150 g boczku
- 8 ogórków konserwowych
- 15 pomidorków koktajlowych
- 1 cebula czerwona
- starty ser Grana Padano (100 g)

SKŁADNIKI NA SOS:

- 4 łyżki majonezu
- 3 łyżki śmietany 18% / jogurtu greckiego
- wyciśnięty 1 duży ząbek czosnku
- szczypta soli i pieprzu
- szczypta pieprzu ziołowego
- szczypta czosnku niedźwiedziego
- 1 łyżka musztardy
- mix sałat (opakowanie)

1. Ugotuj ziemniaki, po wystygnięciu pokrój w grubszą kostkę, boczek również pokrój w kostkę i usmaż na patelni.
2. Ogórki, pomidorki i cebulę pokrój według uznania.
3. Wszystko wsep do miski i wymieszaj ze sobą.
4. Przygotuj talerz i ulóż na nim garść mixu sałat i wymieszane składniki.
5. W miseczce wymieszaj wszystkie składniki sosu.
6. Polej gotową sałatkę sosem i posyp startym serem.

INGREDIENCJE:

- 0,5 kg brambor,
- 150 g slaniny,
- 8 nakładanych okurek,
- 15 cherry rajчат,
- 1 červená cibule,
- strouhaný sýr Grana Padano (100 g).

INGREDIENCJE NA OMÁČKU:

- 4 lžice majonézy,
- 3 lžice smetany 18% / řeckého jogurtu,
- 1 velký stroužek česneku vyliisovaný,
- špetka soli a pepře,
- špetka bylinkového pepře,
- špetka medvědího česneku,
- 1 lžice hořčice,
- mix sałat (balení).

1. Brambory uvařte, po vychladnutí nakrájejte na silnější kostky, slaninu nakrájejte na kostičky a orestujete na pánvi.
2. Nakrájejte okurky, rajčata a cibuli podle potřeby.
3. Vše dejte do mísy a promíchejte.
4. Připravte si talíř a položte na něj hrst mixu sałat a smíchaných ingrediencí.
5. V misce smícháme všechny ingredience na omáčku.
6. Hotový sałat přelijte omáčkou a posypete strouhaným sýrem.

DESERY
DEZERTY



TARTA CYTRYNOWA Z BEZĄ

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI – NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU”
Joanna Chojnacka – LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”

Tarta cytrynowa to prosty, a zarazem wykwintny deser wymagający tylko 5 składników. Tarta w prosty sposób łączy 3 smaki i konsystencje. Połączenie cytryny i bezy sprawia, że deser jest orzeźwiający, a kwaśny smak cytryn doskonale równoważy słodycz lekkiej bezy oraz baza z kruchego ciasta. Jest to deser idealny na jesienno-zimową porę, bo do przyrządzenia nie wymaga sezonowych owoców.



CITRONOVÝ KOLÁČEK SE SNĚHOVOU PUSINKOU

Citronový koláč je jednoduchý, ale vynikající dezert, který vyžaduje pouze 5 ingrediencí. Koláč snadným způsobem kombinuje 3 chutě a konzistence. Kombinace citronu a pusinky dezert osvěží a kyselá chuť citronů skvěle vyváží sladkost lehké sněhové pusinky a základ z lineckého těsta. Je to perfektní dezert na podzimní a zimní sezónu, protože k přípravě nevyžaduje sezónní ovoce.

SKŁADNIKI:

KRUCHE CIASTO:

- 8 łyżek mąki,
- 1 jajko,
- 100 g masła

KREM CYTRYNOWY:

- sok wyciśnięty z 3-4 cytryn,
- ok. 160 g cukru,
- 2 jajka, 3 żółtka,
- ok. 30 g masła

BEZA:

- 3 białka,
- ok. 130 g cukru
- 1/2 łyżeczki skrobi ziemniaczanej.

1. Kruchy spód. W misce mieszamy wszystkie składniki i zagniatamy ciasto. Następnie walcujemy je na cienką warstwę i wykładamy nim nasmarowaną uprzednio margaryną formę do tarty. (Ciasto można również cienko pokroić i wylepić nim formę). Ciasto nakładamy dość gęsto widelcem. Podpiekamy spód w piekarniku przez ok. 15 minut w temperaturze ok. 180 stopni.
2. Krem cytrynowy. W rondlu umieszczamy sok wyciśnięty z cytryn, cukier, 2 całe jajka i 3 żółtka. Wszystkie składniki miksujemy. Na końcu dodajemy masło. Umieszczamy rondel na minimalnym ogniu i delikatnie mieszamy aż do zgęstnienia kremu, pilnując aby nie przyswarł do dna. Zostawiamy do ostudzenia.
3. Beza. Białka ubijamy na gęstą pianę, następnie stopniowo dodajemy w małych dawkach cukier. Kiedy piana jest gęsta i aksamitna dodajemy skrobię ziemniaczaną nie przerywając miksowania. Na wystudzony kruchy spód wykładamy wystudzony krem cytrynowy oraz ubite białka. Wkładamy tartę do piekarnika nagrzanego do ok. 150 stopni (z termoobiegiem). Po upływie 10 minut zmniejszamy temperaturę do ok. 130 stopni i pieczemy przez 1,5 godziny. Po zakończeniu pieczenia uchylamy lekko drzwiczki piekarnika i pozostawiamy tartę do wystygnięcia.
4. Tartę podajemy solo lub z ulubionymi dodatkami – bitą śmietaną, świeżymi lub suszonymi owocami.

INGREDIENCIE

LINECKÉ TĚSTO:

- 8 lžic mouky,
- 1 vejce,
- 100 g másla.

CITRONOVÝ KRÉM:

- šťáva vymačkaná ze 3–4 citronů,
- cca 160 g cukru,
- 2 vejce, 3 žoutky,
- cca 30 g másla.

PUSINKY:

- 3 bílky,
- cca 130 g cukru,
- 1/2 lžičky bramborového škrobu.

1. Linecký základ. V míse smíchejte všechny ingredience a vypracujte těsto. Poté ho rozválejte na tenkou vrstvu a vložte do formy na koláč, předem vymazané margarínem. (Těsto lze také nakrájet na tenké plátky a strčit do formy). Těsto poměrně hustě propíchejte vidličkou. Základ pečte v troubě asi 15 minut při teplotě asi 180 stupňů.
2. Citronový krém. Do kastrůlku dejte citronovou šťávu, cukr, 2 celá vejce a 3 žoutky. Smíchejte všechny ingredience. Nakonec přidejte maslo. Postavte kastrůlek na mírný oheň a jemně míchejte, dokud krém nezhoustne, dávejte pozor, aby se nepřipílel ke dnu. Nechejte vychladnout.
3. Sněhová pusinka. Bílky ušlehejte do zhoustnutí, poté postupně po malých dávkách přidávejte cukr. Když je pěna hustá a sametová, přidejte bramborový škrob, aniž byste přestali míchat. Na vychladlé křehké dno položte vychladlý citrónový krém a našlehané bílky. Koláč vložte do trouby vyhřáté na cca 150 stupňů (s cirkulací horkého vzduchu). Po 10 minutách snižte teplotu asi na 130 stupňů a pečte 1,5 hodiny. Po upečení mírně pootevřete dvířka trouby a nechejte koláč vychladnout.
4. Koláč podávejte samotný nebo s oblíbenými polevami – šlehačkou, čerstvým nebo sušeným ovocem.

BABKI MOJEJ BABKI

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI
– NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU”
Michalina Jarosz
– LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”



BÁBOVKA MOJÍ BABIČKY

SKŁADNIKI

na 12 babeczek:

- 130 ml mleka
- 110 ml oleju
- 1 jajko
- 1 łyżeczka ekstraktu lub cukru waniliowego
- 130 g cukru
- 270 g maki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki sody
- gorzka czekolada
- borówki bądź banan

1. Do miski wlej mleko, olej, dodaj jajka, ekstrakt bądź cukier waniliowy i wsymp cukier.
2. Wymieszaj wszystko na gładką masę.
3. Do innej miski wsymp mąkę, proszek do pieczenia, sodę i przemieszaj.
4. Przesiej mąkę do wcześniej przygotowanej masy i dokładnie wymieszaj!
5. Do uzyskanego ciasta dodaj rozgniecionego banana lub borówki.
6. Czekoladę pokrój na małe kostki i również wsymp do ciasta.
7. Ciasto przelóż do foremek, wstaw do piekarnika na 180 stopni, funkcję góra i dół na 25-26 min.
8. Po upieczeniu pozostaw do ostygnięcia na ok.10 min

INGREDIENCIE:

na 12 mini-bábovek:

- 130 ml mléka,
- 110 ml oleje,
- 1 vejce,
- 1 lžička vanilkového extraktu nebo vanilkového cukru,
- 130 g cukru,
- 270 g pšeničné mouky,
- 1 lžička prášku do pečiva,
- 1/4 lžičky jedlé sody,
- tmavá čokoláda,
- borůvky nebo banán.

1. Do misky nalijte mléko, olej, přidejte vejce, extrakt nebo vanilkový cukr a přidejte cukr.
2. Vše rozmixujte na hladkou hmotu.
3. Do jiné misky dejte mouku, prášek do pečiva a jedlou sodu a smíchejte je dohromady.
4. Do předem připravené hmoty prosejte mouku a důkladně promíchejte!
5. Do vzniklého těsta přidejte rozmačkaný banán nebo borůvky.
6. Čokoládu nakrájejte na malé kostičky a také přidejte do těsta.
7. Těsto dejte do formiček, vložte do trouby na 180°C, horní a spodní funkce na 25–26 minut.
8. Po upečení nechejte asi 10 minut vychladnout.

ORZECHOWIEC BABCY WIESI

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI
– NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU”

Wiesława Morawska

– LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”

SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 6 średnich jabłek (szare renety lub inne twarde)
- 1 szklanka cukru
- 1 cukier waniliowy lub kilka kropli olejku waniliowego
- 4 szklanki mąki
- 4 jajka
- 3/4 szklanki oleju
- 1 łyżka kakao
- 1 szklanka bakalie (żurawina, suszone śliwki, rodzynki)
- 1 szklanka orzechów włoskich oraz kilka do dekoracji
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody

POLEWA

- 200 g cukierków krówka
- 30 g masła
- 80 g śmietany 30%

1. Śliwki suszone przekroić na połowę.
2. Rodzynki i żurawinę namoczyć na pół godziny w ciepłej wodzie.
3. Orzechy włoskie pokroić na mniejsze kawałki.
4. Jabłka pokroić w kostkę, dodać cukier i bakalie, a następnie wstawić na 1 godz. do lodówki.
5. Mąkę wymieszać z proszkiem i sodą oraz dodać kakao.
6. Do schłodzonych jabłek wlać olej, dodać jajka i wszystko mieszać drewnianą łyżką.
7. Następnie dodać mąkę (z dodatkiem sody, proszku i kakao).
8. Ciasto włożyć do nagrzanego piekarnika w temp. 180°C na 40 minut (góra dół)
9. Wykonanie polewy. Cukierki rozdrobnić na jak najmniejsze kawałki, a następnie wrzucić je do rondla oraz dodać masło i śmietanę. Rondel postawić na kuchenkę i na małym płomieniu mieszać, aż cukierki się rozpuszczą i uzyskamy gładką konsystencję. Polewę pozostawić do ostygnięcia na 10 - 15 min., po tym czasie rozprzódzić polewę na cięcie i udekorować orzechami.



ORZECHOWY KOLĄC BABIČKY WIESI

INGREDIENCJE:

TĚSTO:

- 6 středních jablček (odráda Reneta nebo jiná tvrdá jablka),
- 1 šálek cukru,
- 1 vanilkový cukr nebo pár kapek vanilkového oleje,
- 4 šálky mouky,
- 4 vejce,
- 3/4 šálku oleje,

- 1 lžíce kakaa,
- 1 šálek bakalie (brusinky, sušené švestky, rozinky),
- 1 šálek vlašských ořechů a pár na ozdobu,
- 1 lžička prášku do pečiva,
- 1 lžička sody.

POLEVA

- 200 g bonbónů krówka (polské mléčné žvýkáci karamely),
- 30 g másla,
- 80 g smetany 30%.

1. Sušené švestky nakrájejte na polovinu.
2. Rozinky a brusinky namočte na půl hodiny do teplé vody.
3. Vlašské ořechy nakrájejte na menší kousky.
4. Jablka nakrájejte na kostičky, přidejte cukr a sušené ovoce a poté dejte na 1 hodinu do lednice.
5. Mouku smíchejte s práškem a jedlou sodou a přidejte kakao.
6. Do vychladlých jablček nalijte olej, přidejte vejce a vše vařečkou promíchejte.
7. Poté přidejte mouku (s přídavkem jedlé sody, prášku a kakaa).
8. Těsto vložte do předehřáté trouby na 180°C na 40 minut (nahore i dole).
9. Příprava polevy. Bonbony rozdrťte na co nejmenší kousky, poté je vložte do kastrůlku a přidejte maslo a smetanu. Postavte kastrol na sporák a míchejte na mírném ohni, dokud se bonbony nerozpustí a směs nezíská hladkou konzistenci. Polevu nechte 10–15 minut vychladnout, pak polevou potřete těsto a ozdobte ořechy.

SERNIK DYNIOWY NA SPODZIE Z CIASTEK OREO, Z POLEWĄ Z BIAŁĄ CZEKOLADY

Przepis od Agnieszki Pisarskiej
– LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”

Sernik z dodatkiem dyni to wspaniały, aksamitnie kremowy i słodki deser.



DÝŇOVÝ TVAROHOVÝ KOLÁČ NA ZÁKLADU Z OREO SUŠENEK S POLEVOU Z BÍLÉ ČOKOLÁDY

Tvarohový koláč s dýní je úžasný, sametový, krémový a sladký dezert.

SKŁADNIKI:

- 300 g ciastek Oreo, Neo lub herbatniki
- 70 g masła
- 350 g pieczonej dyni
- 1 kg zmielonego twarogu
- 250 mascarpone
- drobno starta skórka z 1 pomarańczy lub cytryny
- 150-200 g cukru możemy zamienić na ksylitol
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej (skrobi)
- 1 budyń wanilinowy
- 3 jajka, 1 żółtko

1. Dynię pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180°C, odmierzamy 350 g i dokładnie miksujemy blenderem. Dodajemy drobno startą skórkę z pomarańczy lub cytryny i mieszamy. Miksujemy (nie blenderem) ze zmielonym twarogiem i sernikiem mascarpone.
2. Kolejno dodajemy cukier, mąkę ziemniaczaną, budyń oraz jajka i ponownie miksujemy na jednolitą masę.
3. Ciasteczka dokładnie mielimy, następnie dodajemy roztopione masło i ponownie dokładnie miksujemy. Wykładamy je na spód i boki tortownicy o średnicy 24 cm lub maksymalnie 28 cm - w zależności jak wysoki sernik chcemy uzyskać.
4. Masę serową wykładamy na spód z ciasteczek i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C pieczone przez ok. 60 minut. Wyjmujemy i studzimy.
5. Po ostudzeniu zdejmujemy obręcz i chłodzimy ciasto w lodówce.
6. Polewa czekoladowa. Czekoladę łamiemy na kosteczki, roztopiamy ciągle mieszając, a następnie dodajemy do niej stopniowo jogurt grecki. Polewamy na całość lub robimy wzorki na serniku.

INGREDIENCJE:

- 300 g sušenek Oreo, Neo nebo obyčejných sušenek,
- 70 g másla,
- 350 g pečené dýně,
- 1 kg měkkého tvarohu,
- 250 mascarpone,
- jemně nastrouhaná kůra z 1 pomeranče nebo citronu,
- 150–200 g cukru, můžeme vyměnit za xylitol,
- 2 lžičce bramborové mouky (škrobu),
- 1 vanilkový pudink,
- 3 vejce, 1 žloutek.

1. Dýni upečte v troubě vyhřáté na 180°C, odměřte 350 g a důkladně rozmixujte tyčovým mixérem. Přidejte nejmenou nastrouhanou pomerančovou nebo citronovou kůru a promíchejte. Smíchejte (ne tyčovým mixérem) s měkkým tvarohem a mascarpone.
2. Postupně přidejte cukr, bramborovou mouku, pudink a vejce a znovu promíchejte, dokud není směs homogenní.
3. Sušenky důkladně rozemelte, poté přidejte rozpuštěné maslo a znovu důkladně promíchejte. Klademe je na dno a boky dortové formy o průměru 24 cm nebo maximálně 28 cm, podle toho, jak vysoký chcete tvarohový koláč.
4. Na základnu ze sušenek dejte tvarohovou hmotu, vložte do trouby vyhřáté na 180°C a pečte asi 60 minut. Vyjmete a nechte vychladnout.
5. Po vychladnutí sejměte obruč dortové formy a dort vychladte v lednici.
6. Čokoládová poleva. Čokoládu nalámejte na kostičky, za stálého míchání ji rozpusťte a poté do ní postupně přidávejte řecký jogurt. Polevou zalijte celý tvarohový koláč nebo na něm udělejte vzory.

TARTA ZE ŚLIWKAMI

Przepis od: Barbary Laszkiewicz
– LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”



KOLÁČEK SE ŠVESTKAMI

SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 300 g mąki tortowej
- 100 g cukru
- 200 g masła (ważne, aby masło było jak najlepszej jakości)
- 5 szt. ugotowanych! żółtek

MASA :

- 150 ml śmietany 18%
- 150 ml gęstego jogurtu naturalnego
- 2 jajka
- cukier waniliowy
- 50 g cukru
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 300 g śliwek wymieszanych z cukrem i cynamonem
- 2 łyżki zmielonych migdałów lub płatków migdałowych

1. Ciasto. Mąkę zagniatamy z masłem i cukrem oraz startymi żółtkami, jeżeli jest zbyt twarde dodajemy odrobinę zimnej wody. Wkładamy do lodówki przynajmniej na 4 godziny, najlepiej odłożyć ciasto na noc. Pieczemy na złoto w formie do tarty w temperaturze 180°C – termoobieg.
2. Masa. Wszystkie składniki mieszamy ze sobą na jednolitą masę. Na podpieczony spód układamy śliwki, wylewamy masę posypujemy migdałami. Pieczemy jeszcze 30-35 min. w 180°C – termoobieg.

INGREDIENCJE:

TĚSTO:

- 300 g dortové mouky,
- 100 g cukru,
- 200 g másla (je důležité, aby máslo bylo co nejlepší kvality),
- 5 ks (uvařených!) žloutků.

HMOTA:

- 150 ml smetany 18%,
- 150 ml hustého bílého jogurtu,
- 2 vejce,
- vanilkový cukr,
- 50 g cukru,
- 2 lžice bramborové mouky,
- 300 gramů švestek smíchaných s cukrem a skořicí,
- 2 lžice mletých mandlí nebo mandlových lupínků.

1. Těsto. Mouku vypracujte s máslem, cukrem a strouhanými žloutky, pokud je moc tuhá, přidejte trochu studené vody. Dejte do lednice alespoň na 4 hodiny, nejlépe přes noc. Pečte dozlatova ve vlnité formě na koláč při teplotě 180°C na horkovzduch.
2. Hmota. Všechny ingredience smíchejte dohromady na homogenní hmotu. Na upečený základ dejte švestky, zalijte hmotou a posypte mandlemi. Pečte dalších 30–35 minut při teplotě 180°C na horkovzduch.

CIĄSTECZKA CZEKOLADOWE

Przepis od Justyny Kruk-Pawlonki
– LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”



ČOKOLÁDOVÉ SUŠENKY

SKŁADNIKI:

- 140 g gorzkiej czekolady
- 130 g masła
- 100 g cukru
- 1 jajko
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli

1. Do naczynia włożyć rozdrobnioną czekoladę. Odstawić na bok.
2. Do drugiego naczynia włożyć masło, cukier, cukier waniliowy oraz jajko. Wymieszać łyżką lub za pomocą miksera. Dodać mąkę, proszek do pieczenia oraz sól i wymieszać.
3. Następnie dodać rozdrobnioną czekoladę i ponownie wymieszać.
4. Przy pomocy dwóch łyżeczek formować małe, okrągłe ciasteczka, które następnie należy rozłożyć w odstępach na blaszce do pieczenia.
5. Piec w temperaturze 180°C 7 - 10 minut.

INGREDIENCE:

- 140 g hořké čokolády,
- 130 g másla,
- 100 g cukru,
- 1 vejce,
- 2 lžičky vanilkového cukru,
- 1/2 lžičky prášku do pečiva,
- špetka soli.

1. Do misky vložte nasekanou čokoládu. Dejte stranou.
2. Do druhé misky dejte máslo, cukr, vanilkový cukr a vejce. Míchejte lžící nebo mixérem. Přidejte mouku, prášek do pečiva a sůl a promíchejte.
3. Poté přidejte nalámanou čokoládu a znovu promíchejte.
4. Dvěma lžícemi vytvarujte malé kulaté sušenky a v rozestupech je rozložte na plech.
5. Pečte v teplotě 180°C 7 až 10 minut.

SOK a'la KUBUŚ

Przepis od: Justyny Kruk-Pawlonki,
Zdjęcia i wykonanie: Iweta Głód
– LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”

SKŁADNIKI:

- 350 g jabłek
- 100 g bananów
- 200 g marchewki
- 1-2 łyżeczki miodu
- 100 ml soku z cytryny
- 800 ml wody

Marchewkę rozdrobnić (za pomocą blendera lub zetrzeć na tarce) – dodać 300 ml wody. Gotować 8 min na wolnym ogniu. Dodać pozostałe składniki. Zmiksować i dodać pozostałe 500 ml wody i gotować kolejne 10 min. Przetudzić przed spożyciem.

MASŁO ORZECHOWE

Przepis od Justyny Kruk-Pawlonki – LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”

SKŁADNIKI:

- 50 g cukru pudru
- 50 g orzechów włoskich
- 100 g gorzkiej czekolady
- 70 g masła
- 100 g mleka

1. Orzechy rozdrobnić, np. za pomocą blendera, czekoladę rozdrobnić. Do naczynia włożyć czekoladę, orzechy, masło, mleko i cukier. Gotować na wolnym ogniu, aż będzie płynna i jednolita konsystencja. Krem przelać do małych słoniczków, poczekać aż ostygnie. Krem po przygotowaniu jest płynny, stężeje, gdy po ostudzeniu włożymy go do lodówki. Można go przechowywać przez 2-3 dni.
2. Masło orzechowe wyśmienicie smakuje zarówno na kanapce, jak z ciasteczkami czy naleśnikami.



DŽUS a'la KUBÍK

INGREDIENCJE

- 350 g jabłek,
- 100 g banánů,
- 200 g mrkve,
- 1–2 lžičky medu,
- 100 ml citronové šťávy,
- 800 ml vody.

Mrkev rozdrťte (pomocí mixéru nebo nastrouhte) a přidejte 300 ml vody. Vařte 8 minut na mírném ohni. Přidejte zbývající ingredience. Rozmixujte, přidejte zbylých 500 ml vody a vařte dalších 10 minut. Před konzumací vychlaďte.

BURÁKOVÉ MÁSL

INGREDIENCJE:

- 50 g moučkového cukru,
- 50 g vlašských ořechů,
- 100 g hořké čokolády,
- 70 g masla,
- 100 g mléka.

1. Rozdrťte ořechy, např. tyčovým mixérem, rozdrťte čokoládu. Do hrnce dejte čokoládu, ořechy, maslo, mléko a cukr. Vařte na mírném ohni, dokud konzistence nebude hladká a jednotná. Krém dejte do malých skleniček a počkejte, až vychladne. Po přípravě je krém tekutý, ztuhne, když jej po vychladnutí dáte do lednice. Může být skladován 2–3 dny.
2. Burákové maslo chutná skvěle jak na chlebičku, tak i se sušenkami nebo palačinkami.



CIASTO DROŻDZOWE Z KRUSZONKĄ

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI
– NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU”
Katarzyna Kietlińska, Hanna Kietlińska
– LGD „Ujście Baryczy”



KYNUTÝ KOLÁČ S DROBENKOU

SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 2 1/2 szklanki mąki pszennej
- 5 dkg drożdży
- 1/2 szk. cukru
- 4 jajka
- 500 ml mleka
- 1/2 kostki masła
- szczypta soli
- 6 małych jabłek obranych i pokrojonych w półksiężyce
- 1/2 kg śliwek bez pestek

1. Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku (1/2 szklanki), dodać łyżeczkę cukru i cztery łyżeczki mąki, wymieszać na gładką masę i odstawić na 10 minut.
2. Wlać mleko, dodać mąkę i cukier, szczyptę soli i żółtka. Następnie rozpuścić masło i dodać do ciasta, całość dobrze wyrobić drewnianą łyżką.
3. Białko ubić na sztywną pianę i połączyć z ciastem. Po 20 minutach wylać na blachę i ułożyć owoce pół na pół. Kruszonkę przygotować w osobnej misce i posypać nią ciasto. Piec 40 minut w 180°C.

KRUSZONKA DO CIASTA:

- 1/2 kostki masła
- 1 szklanka mąki
- 1/2 szklanki cukru

INGREDIENCJE:

TĚSTO:

- 2 1/2 sklenice pšeničné mouky,
- 5 dkg droždí,
- 1/2 šálku cukru,
- 4 vejce,
- 500 ml mléka,
- 1/2 kostky másla,
- špetka soli,
- 6 malých jablek, oloupaných a nakrájených na půlměsíčky,
- 1/2 kg vypeckovaných švestek.

1. V teplém mléce (1/2 šálku) rozpustíte droždí, přidejte lžičku cukru a čtyři lžičky mouky, promíchejte do hladka a nechte 10 minut odstat.
2. Zalijte mlékem, přidejte mouku s cukrem, špetku soli a žoutky. Poté rozpustíte maslo a přidejte do těsta, vše dobře vypracujte vařečkou.
3. Z bílků ušlehejte tuhý sníh a spojte s těstem. Po 20 minutách nalijte do formy na pečení a naaranžujeme ovoce půl na půl. V samostatné misce si připravte drobenku a posypte jí těsto. Peče 40 minut v teplotě 180°C.

DROBENKA NA TĚSTO:

- 1/2 kostky másla,
- 1 šálek mouky,
- 1/2 šálku cukru.

CIĄSTO MARCHEWKOWE

Przepis od Jolanty Wrotkowskiej
– LGD „Ujście Baryczy”

SKŁADNIKI:

CIĄSTO:

- 1 szklanka mąki
- 1/2 szklanki cukru
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 jajka
- 1/2 szklanki oleju rzepakowego
- 1 szklanka posiekanych orzechów włoskich
- 1 1/2 szklanki startej marchwi
- 1/2 szklanki ananasów z puszki
- przyprawy korzenne
- 2 łyżeczki cynamonu

KREM:

- 200 g serka mascarpone
- 1 biała czekolada
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 1/2 cytryny – sok

1. Mąkę, cukier, proszek do pieczenia, sodę, przyprawy korzenne, cynamon wsypujemy do miski, dokładnie mieszamy. Dodajemy jaja i olej, mieszamy. Jeżeli ciasto będzie zbyt gęste można dodać trochę soku z ananasów.
2. Do ciasta dodajemy startą na grubych oczkach marchew oraz ananas i mieszamy.
3. Dodajemy orzechy lub inne ulubione bakalie, mieszamy na jednolitą masę.
4. Tortownicę 20 cm wyścielamy papierem do pieczenia lub smarujemy tłuszczem i posypujemy bułką tartą. Przekładamy ciasto i wyrównujemy wierzch.
5. Pieczemy przez 45-50 min w temperaturze 175-180°C.
6. Przed wyciągnięciem z piekarnika sprawdzamy patyczkiem czy ciasto jest upieczone.
7. W osobnej misce łączymy serek mascarpone, roztopioną białą czekoladę, cukier puder i sok z cytryny. Rozcieramy na gładką masę.
8. Wystudzone ciasto wyjmujemy z formy i przekrawamy na pół. Na spód nakładamy 2/3 masy serowej, przykrywamy wierzchnią warstwą i resztę masy wykładamy na wierzch.
9. Dekorujemy wierzch ciasta ozdobnym wzorkiem lub/i posypujemy tartą ciemną czekoladą lub/i orzechami



MRKVOVÝ KOLÁČ

INGREDIENCIE:

KOLÁČ:

- 1 šálek mouky,
- 1/2 šálku cukru,
- 1 lžička jedlé sody,
- 1 lžička prášku do pečiva,
- 2 vejce,
- 1/2 šálku řepkového oleje,

- 1 šálek nasekaných vlašských ořechů,
- 1 a 1/2 šálku strouhané mrkve,
- 1/2 šálku konzervovaného ananasu,
- kořenící směs,
- 2 lžičky skořice.

KRÉM:

- 200 g mascarpone,
- 1 bílá čokoláda,
- 1/2 šálku moučkového cukru,
- šťáva z 1/2 citronu.

1. Do mísy nasypejte mouku, cukr, prášek do pečiva, sodu, koření, skořici a důkladně promíchejte. Přidejte vejce a olej a promíchejte. Pokud je těsto příliš husté, můžete přidat trochu ananasové šťávy.
2. Do těsta přidejte ananas a mrkev nastrouhanou na hrubém struhadle a promíchejte.
3. Přidejte ořechy nebo jiné oblíbené pochoutky a promíchejte, dokud nebude hmota homogenní.
4. Dortovou formu o průměru 20 cm vložte pečicím papírem nebo ji vymažte tukem a vysypte strouhankou. Těsto přeložte a vyhladte vrchní stranu.
5. Pečte 45–50 minut při teplotě 175–180°C.
6. Před vytažením z trouby zkontrolujte špejllí, zda je těsto upečené.
7. V samostatné misce smíchejte sýr mascarpone, rozpuštěnou bílou čokoládu, moučkový cukr a citronovou šťávu. Utřete do hladké hmoty.
8. Vychladlý koláč vyjměte z formy a rozkrojte napůl. Na dno dejte 2/3 sýrové hmoty, přikryjte vrchní vrstvou a navrch dejte zbytek sýrové hmoty.
9. Vršek dortu ozdobte a/nebo posypte strouhanou hořkou čokoládou a/nebo ořechy.

BULKA DYNIOWA

Przepis od Kingi Holtry – LGD „Ujście Baryczy”



DÝŇOVÁ BUCHTA

SKŁADNIKI:

- 1 dynia średniej wielkości – ok. 1 1/2 kg
- 1 1/2 kg mąki
- 1/2 szklanki oleju rzepakowego
- 1/2 szklanki cukru
- 1/2 szklanki mleka
- 5 g drożdży
- 3 jajka
- 1/2 łyżeczki soli

1. Z mleka, łyżki mąki, drożdży, łyżki cukru robimy zaczyn – odstawiamy do wyrośnięcia
2. Miąższ z dyni kroimy w plastry, a później na cząstki. Układamy na blasze i piecemy do miękkości w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni – uważamy by nie przypalić.
3. Po ostygnięciu cząstki dyni obieramy ze skóry i blendujemy.
4. Do miski wsypujemy mąkę, cukier, sól – mieszamy. Dokładamy rozczyn, jajka i olej – dokładnie mieszamy, dodajemy zblendowaną dynię i wyrabiamy elastyczne ciasto.
5. Ciasto przekładamy do wysmarowanej jajkiem blaszki keksówki – 2 szt
6. Wstawiamy do gorącego piekarnika – 180°C, na około 45 minut – do suchego patyczka
7. Po upieczeniu, wyciągamy z piekarnika i nakrywamy lnianą ściereczką aż do ostygnięcia
8. Podajemy na słdko z dżemem lub miodem albo na wytrawnie.

INGREDIENTS

- 1 středně velká dýně – asi 1 a 1/2 kg,
- 1 a 1/2 kg mouky,
- 1/2 šálku řepkového oleje,
- 1/2 šálku cukru,
- 1/2 šálku mléka,
- 5 g droždí,
- 3 vejce,
- 1/2 lžičky soli.

1. Z mléka, lžice mouky, droždí a lžice cukru udělejte kvásek a nechte ho vykynout.
2. Dužinu dýně nakrájejte na plátky a poté na kousky. Položte je na plech a pečte do měkka v troubě vyhřáté na 180°C – pozor, aby se nepřipálily.
3. Po vychladnutí kousky dýně oloupejte a rozmixujte.
4. Do misy nasypejte mouku, cukr, sůl a promíchejte. Přidejte kvásek, vejce a olej a důkladně promíchejte, přidejte rozmixovanou dýni a vypracujte elastické těsto.
5. Těsto dejte do formy na biskupský chlebiček vymazané vejcem – 2 ks.
6. Vložte do vyhřáté trouby (180°C) na asi 45 minut – zda je těsto upečené vyzkoušejte suchou špejlí.
7. Po upečení vyndejte z trouby a přikryjte lněnou utěrkou, dokud nevychladne.
8. Podávejte na sladko s marmeládou či medem nebo samotné.

ROGALIKI NADZIEWANE

Przepis od Iwety Glód
– LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”



PLNĚNÉ ROHLÍČKY

SKŁADNIKI:

- 2 1/2 szklanki mąki
- 1/2 kostki margaryny
- 8 łyżek cukru
- 5 dkg drożdży
- 4 żółtka
- 1 całe jajko
- 1 szklanka mleka
- cukier waniliowy lub zapach
- nadzienie – marmolada, mak, serek

1. Drożdże rozpuszczamy z łyżką cukru w odrobinie ciepłego mleka. Czekamy, aż zaczną pracować. Żółtka rozcieramy z cukrem i cukrem waniliowym, następnie dodajemy je do przesianej mąki. Dolewamy rozpuszczoną, przestudzoną margarynę oraz pozostałe letnie mleko. Zagniatamy ciasto i pozostawiamy w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.
2. Dzielimy ciasto na części i rozwałkowujemy na okrągłe placki wycinając z nich trójkąty, na które nakładamy dowolne nadzienie – marmoladę, serek z czekoladą bądź masę makową. Formujemy rogaliki i odkładamy na bok do ponownego wyrośnięcia na oprószoną mąką deskę. Wierzch rogalików smarujemy roztrzepanym z łyżką mleka jajkiem.
3. Pieczemy ok 12-15 min. w temp 180°C – aż się zarumienią.

INGREDIENCE:

- 2 1/2 sklenice mouky
- 1/2 kostky margarínu
- 8 lžic cukru
- 5 dkg droždí
- 4 žloutky,
- 1 celé vejce
- 1 sklenici mléka
- vanilkový cukr nebo aroma
- náplň - marmeláda, mák, tvaroh

1. V trochu teplého mléka rozpustíte droždí se lžičci cukru. Čekajte, až začnou pracovat. Žloutky utřete s cukrem a vanilkovým cukrem, poté je přidejte k prosáté mouce. Vlijte rozpuštěný, vychladlý margarín a zbylé vlažné mléko. Zpracujete těsto a nechejte na teplém místě vykynout.
2. Těsto rozdělíte na díly a rozválíte na kulaté koláčky, ze kterých a vykrojíte trojúhelníčky, na které dejte libovolnou náplň - marmeládu, tvarohový krém s čokoládou nebo makovou hmotu. Vytvarujte rohlíčky a nechte je znovu kynout na pomoučené desce. Povrch rohlíčků potřete vejcem rozmíchaným se lžičci mléka.
3. Peče asi 12-15 minut v teplotě 180°C - dokud nezezlátnou.

DŽEM MALINOWO-KAKAOWY Z HALINÓWKI

Przepis od Halinówka

– LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”



MALINOWO-KAKAOWÝ DŽEM Z HALINÓWKY

SKŁADNIKI:

- 1/2 kg malin
- 1 szklanka cukru
- 15 g pektyny
- 40 g kakao

1. Do garnka wrzucamy maliny. Dodajemy cukier, pektynę i kakao.
2. Wszystko podgrzewamy na małym ogniu. Mieszając pilnujemy żeby masa nie przywarła do garnka.
3. Po uzyskaniu jednolitej konsystencji doprowadzamy do wrzenia i kontrolując temperaturę mieszamy co jakiś czas. Gotować 20 minut.
4. Gotowy dżem wlewamy do sitka i przecieramy oddzielając pestki.
5. Tak przecedzony dżem rozlewamy do słoików.

INGREDIENCJE

- 1/2 kg malin,
- 1 šálek cukru,
- 15 g pektinu,
- 40 g kakaa.

1. Do hrnce dejte maliny. Přidejte cukr, pektin a kakao.
2. Vše zahřejte na mírném ohni. Za stálého míchání hlídejte, aby se hmota nepřilepila k hrnci.
3. Po získání homogenní konzistence přiveďte k varu a za kontroly teploty čas od času promíchejte. Vařte 20 minut.
4. Hotový džem nalijte do cedníku a protřete, aby se oddělila semínka.
5. Přecezený džem nalijte do sklenic.

ISAURA

Przepis od Iwety Glód
– LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”



ISAURA

SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 1 1/2 szklanka mąki
- 1 1/2 szklanka cukru
- 3 łyżki kakao
- 1 kostka margaryny
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżeczki cukru waniliowego
- 4 jaja
- 5 łyżek wody.

MASA SEROWA:

- 50-70 dag sera białego
- 4 jaja
- 1 szklanka cukru
- 1/2 kostki masła
- wiórki kokosowe

1. Margarynę, cukier, kakao, wodę i cukier waniliowy gotować 5 min. Po ostudzeniu dodać 4 żółtka i wymieszać na jednolitą masę. Odlać 1/2 szklanki masę.
2. Do reszty dodać mąkę, proszek do pieczenia i pianę ubitą z białek i delikatnie wymieszać. Wlać do formy.
3. Zemleć ser na maszynce i połączyć z pozostałymi składnikami, utrzeć na gładką masę. Wyłożyć na ciasto.
4. Piec około 60 minut w piekarniku nagrzanym do 200°C. Po upieczeniu polać odlaną wcześniej masą i posypać wiórkami kokosowymi.

INGREDIENCE:

TĚSTO:

- 1 1/2 šálku mouky,
- 1 1/2 šálku cukru,
- 3 lžice kakaa,
- 1 kostka margarínu,
- 3 lžičky prášku do pečiva,
- 3 lžičky vanilkového cukru,
- 4 vejce,
- 5 lžic vody.

TVAROHOVÁ HMOTA:

- 50–70 gramů tvarohu,
- 4 vejce,
- 1 šálek cukru,
- 1/2 kostky másla,
- kokos.

1. Margarín, cukr, kakao, vodu a vanilkový cukr povařte 5 minut. Po vychladnutí přidejte 4 žloutky a míchejte, dokud nezískáte hladkou hmotu. Odeberte 1/2 šálku hmoty.
2. Ke zbytku přidejte mouku, prášek do pečiva a ušlehaný sníh z bílků a jemně promíchejte. Nalijte do formy.
3. Tvaroh rozemelte v kuchyňském robotu a spojte se zbývajícími přísadami. Mixujte, dokud nezískáte hladkou hmotu. Polijte ji těsto.
4. Pečte asi 60 minut v troubě předehřáté na 200°C. Po upečení zalijete předem odebranou hmotou a posypte kokosem.

**SMAKI Z PRZESZŁOŚCI
CHUŃ MINUŁOŚCI**



GÓRSKIE PIEROGI Z OKRASĄ

Przepis nadesłany od: „Restauracja Osówka” –
LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”



HORSKÉ PIROHY

SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 350 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 125 ml gorącej wody
- szczypta soli

FARSZ:

- 600 g ziemniaków
- 250 g białego sera
- 1 cebula
- 1 łyżka klarowanego masła
- pieprz i sól do smaku

OKRASA:

- 1 cebulka
- 100-200 g wędzonego boczku
- pieprz i sól

1. Przygotuj ciasto z mąki pszennej, gorącej wody i szczypty soli. Zagnieć i odłóż na 30 minut. Ziemniaki obierz i ugotuj w osolonym wrzątku. Rozgnieć praską i odstaw do ostygnięcia. Cebulkę obierz i drobno pokrój. Na patelni rozgrzej klarowane masło i dodaj cebulę. Dopraw świeżo zmielonym pieprzem. Smaż cebulę, aż się lekko zarumieni. W misce wymieszaj ostygnięte ziemniaki z serem białym i dodaj cebulę z patelni. Dopraw całość szczyptą soli i dużą ilością czarnego pieprzu. Farsz dokładnie wymieszaj. Ciasto rozwałkuj cienko, szklaną wykrawaj koła. Nakładaj porcję farszu i lep pierogi. Pierogi gotuj w osolonym wrzątku.
2. Przygotuj okrasę. Cebulkę obierz i pokrój w kostkę razem z boczkiem. Na rozgrzanej patelni smaź boczek 5 minut po czym dodaj cebulę wszystko dopraw szczyptą soli i pieprzu. Smaż, aż do momentu zarumienienia się.

INGREDIENCIE

TĚSTO:

- 350 g pšeničné mouky,
- 1 vejce,
- 125 ml horké vody,
- špetka soli.

NÁDIVKA:

- 600 g brambor,
- 250 g tvarohu,
- 1 cibule,
- 1 polévková lžičce přepuštěného másla,
- pepř a sůl podle chuti.

PŘÍLOHA:

- 1 cibule,
- 100–200 g uzené slaniny,
- pepř a sůl.

1. Z pšeničné mouky, horké vody a špetky soli připravte těsto. Vypracujte a nechejte 30 minut odstat. Brambory oloupete a uvařte v osolené vroucí vodě. Rozdrťte je lisem a nechte vychladnout. Cibuli oloupete a nakrájejte nadrobno. V pánvi rozehejte přepuštěné maslo a přidejte cibuli. Okořeňte čerstvě mletým pepřem. Smažte cibuli, dokud není lehce zlatavá. V míse smíchejte vychladlé brambory s tvarohem a přidejte cibuli z pánve. Dochutěte špetkou soli a velkým množstvím černého pepře. Náplň důkladně promíchejte. Těsto rozválejte na tenký plát, skleničkou vykrajujte kolečka. Dovnitř dejte dávku nádivky a udělejte pirohy. Pirohy uvařte v osolené vroucí vodě.
2. Připravte přílohu. Cibuli oloupete a nakrájejte na kostičky se slaninou. Na rozpalené pánvi 5 minut opékejte slaninu, poté přidejte cibuli, dochutěte špetkou soli a pepře. Smažte, dokud cibule nebude zlatohnědá.

CHLEB Z ZIARNAMI

Przepis od Barbary Laszkiewicz
– LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”



CELOZRNÝ CHLĚB

SKŁADNIKI:

- 1/2 kg mąki typu 720 (lub innej)
- 1/2 kg mąki orkiszowej
- 10 dag drożdży
- 10 dag siemienia lnianego
- 1/2 l mleka
- 1 1/2 łyżeczki soli
- duża szklanka dowolnych ziaren
np. sezam, słonecznik, dynia, otręby
- woda 1 szklanka

1. Mleko i drożdże mieszamy i czekamy aż zaczną pracować.
2. Wszystkie sypkie składki mieszamy ze sobą dolewamy mleko z drożdżami i wyrabiamy ciasto dolewając wodę w razie potrzeby.
3. Wylewamy do blaszki typu keks posmarowanej wcześniej i posypanej otrębami.
4. Pieczemy 1 godzinę w temp 190°C bez termoobiegu.

INGREDIENCE:

- 1/2 kg mouky typu 720 (nebo jiná),
- 1/2 kg špaldové mouky,
- 10 dag droždí,
- 10 dag lněného semínka,
- 1/2 l mléka,
- 1 1/2 lžičky soli,
- velká sklenice libovolných semínek,
např. sezamová semena, slunečnice, dýně, otruby,
- 1 sklenici vody.

1. Smíchejte mléko a droždí a počkejte, až začnou pracovat.
2. Všechny sypké ingredience smíchejte dohromady, přidejte mléko s droždím a zadělejte na těsto, v případě potřeby přidejte vodu.
3. Nalijte do formy na biskupský chlebiček, předem vymazané a vysypané otrubami.
4. Pečte 1 hodinu při 190°C bez horkého vzduchu.

BAJGLE Z PASTĄ JAJECZNĄ

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI
– NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU”
Marzena Myszorek – LGD „Ujście Baryczy”



HOUSKY S VAJEČNOU PASTOU

SKŁADNIKI:

- 15 g drożdży (w kostce)
- 260 ml mleka
- 410 g mąki pszennej typ 750
- 50 g masła
- 1,5 łyżeczki soli
- woda do gotowania
- 2 l wody
- 2 łyżeczki miodu
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej

DO SMAROWANIA:

- 1 żółtko
- do posypania siemię lniane, sezam, mak, słonecznik według uznania

1. Zrobić zaczyn z drożdży, odstawić do wyrośnięcia, następnie zarobić ciasto i odstawić do podwojenia objętości. Po odczekaniu podzielić ciasto na 6 kulek i odstawić na 15 minut.
2. Gdy bułeczki podrosną zrobić dziurkę i nałożyć na foremkę do tego przeznaczoną. Można zrobić waleczek i zwinąć w bajgla. Kolejnym krokiem jest zanurzenie bajgla we wrzątku z dodatkiem miodu i sody. Czekamy do momentu, aż wypłyną na powierzchnię wody. Gdy wszystkie bajgle mamy już sparzone, smarujemy jajkiem i posypujemy dowolnymi dodatkami.
3. Piekarnik nagrzewamy do 220°C i pieczemy 16 minut, obracamy blachę po 8 minutach, aby bułeczki upiekły się równomiernie.

INGREDIENCIE

- 15 g drożdží (kostka),
- 260 ml mléka,
- 410 g pšeničné mouky typu 750,
- 50 g másla,
- 1,5 lžičky soli,
- voda na vaření,
- 2 l vody,
- 2 lžičky medu,
- 1 lžička jedlé sody.

PRO MAZÁNÍ:

- 1 žloutek,
- lněné semínko, sezam, mák, slunečnice dle libosti.

1. Udělejte kvásek, nechte vykynout, poté vypracujte těsto a dejte stranou, aby zdvojnásobilo objem. Po čekání rozdělte těsto na 6 kuliček a nechte 15 minut odležet.
2. Když housky nakynou, udělejte důlek a vložte jej na formu k tomu určenou. Můžete udělat váleček a srolovat ho do požadovaného tvaru. Dalším krokem je ponoření housky do vroucí vody s přidáním medu a sody. Čekajte, až vyplavou na hladinu vody. Když jsou všechny housky pařené, potřete je vejcem a posypte případnými přísadami.
3. Troubu předehřejte na 220°C a pečte 16 minut, po 8 minutách plech otočte, aby se housky propekly rovnoměrně.

KROKIETY Z WARZYWAMI

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI
– NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU”
Sołectwo Wiewierz – LGD „Ujście Baryczy”



ZELENINOVÉ KROKETY

SKŁADNIKI:

FARSZ

- 1 cebula
- 1 seler
- 1 pietruszka
- 2 pory
- 3 marchewki

PRZYPRAWY:

- liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz wg. uznania
- olej do smażenia

NALEŚNIKI

- 800 ml mleka
- 4 jajka
- 500 g mąki
- szczypta soli

PANIERKA

- 2 jajka
- bułka tarta

1. Farsz. Marchewkę, pietruszkę, seler trzemy na dużych oczkach, cebulę i pora kroimy w piórka. Wszystko dusimy pod przykryciem, często mieszając.
2. Naleśniki. Składniki mieszamy i smażymy, aż się zarumienią.
3. Panierka. Zawinięte krokiety moczymy w jajku i obtaczamy w buce tartej. Smażymy na niewielkiej ilości oleju wg. uznania.
4. Gotowe krokiety podajemy z barszczem.

INGREDIENCIE:

NÁDÍVKA:

- 1 cibule,
- 1 celer,
- 1 petržel,
- 2 pórký,
- 3 mrkve.

KOŘENÍ:

- bobkový list, nové koření, sůl, pepř podle chuti,
- olej na smažení.

PALAČINKY:

- 800 ml mléka,
- 4 vejce,
- 500 g mouky,
- špetka soli.

OBAL:

- 2 vejce,
- strouhanka.

1. PALAČINKY. Na hrubo nastrouhejte mrkev, petržel, celer, cibuli, pórek nakrájejte na kolečka. Vše duste přikryté pokličkou, za častého míchání.
2. PALAČINKY. Ingredience smíchejte a smažte palačinky dozlatova.
3. OBAL. Obalené krokiety namočte do vajíčka a obalte ve strouhance. Smažíme na malém množství oleje.
4. Hotové krokiety podávejte s borščem.

PLINDZE BABCY JASI

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI
– NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU”

Joanna Laksander – LGD „Ujście Baryczy”



BRAMBORÁČKY BABIČKY JASI

SKŁADNIKI:

- ok. 1,5 kg ziemniaków
- 1 jajko (najlepiej od swojskiej kurki)
- 5 łyżek mąki pszennej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 cebuli
- 1 duży ząbek czosnku
- spora szczypta pieprzu
- 1/2 łyżeczki tymianku (opcjonalnie majeranek i słodka papryka)
- olej rzepakowy do smażenia

1. Obieramy ziemniaki, cebulę i czosnek. Czosnek i cebulę siekamy w drobną kosteczkę. Ziemniaki trzemy na tarce o średnich oczkach.
2. Do startych ziemniaków dodajemy pozostałe składniki: jajko, posiekaną cebulę z czosnkiem oraz przyprawy i na końcu całość mieszamy z mąką.
3. Na patelni rozgrzewamy olej, nie może być zbyt duży, by placki się nie przypalały. Nakładamy przygotowaną mieszankę w ilości ok. jednej czubatej łyżki na jedną porcję, rozsmarowujemy na patelni równomiernie na grubość ok. pół cm. Smażymy ok 3-4 min. do zrumienienia, po czym obracamy na drugą stronę i powtarzamy czynność.
4. Usmażone placki odsączamy z tłuszczu na papierowym ręczniku.

Zaprezentowana ilość składników wystarcza na wykonanie ok. 12-15 placków.

Plindze ziemniaczane babcy Jasi wg tradycyjnej receptury możemy podawać: z cukrem, kwaśną śmietaną, prawdziwym miodem.

INGREDIENCJE:

- cca 1,5 kg brambor,
- 1 vejce (nejlépe domácí),
- 5 lžic pšeničné mouky,
- 1/2 lžičky soli,
- 1/2 cibule,
- 1 velký stroužek česneku,
- velká špetka pepře,
- 1/2 lžičky tymiánu (volitelně majoránka a sladká paprika),
- řepkový olej na smažení.

1. Brambory, cibuli a česnek oloupejte. Česnek a cibuli nakrájejte na malé kostičky. Brambory nastrouhajte na střední velikosti.
2. K nastrouhaným bramborám přidejte zbylé ingredience: vejce, nakrájenou cibuli s česnekem a kořením, a nakonec vmíchejte mouku.
3. Na pánvi rozehejte olej, plamen nesmí být příliš velký, aby se bramboráčky nepřipálily. Připravenou směs dejte v množství asi jedné vrchovaté lžice na jednu porci, rovnoměrně rozetřete na pánev na tloušťku asi půl cm. Smažte asi 3–4 minuty, dokud nebudou zlaté, pak otočte a opakujte.
4. Usmažené bramboráčky necháme okapat od tuku na papírové utěrce.

Uvedený počet ingrediencí vystačí na výrobu asi 12–15 bramboráček.

Bramboráčky babičky Jasi podle tradičního receptu můžeme podávat: s cukrem, se zakysanou smetanou, s kvalitním medem.

BABKA ZIEMNIACZANA

Przepis od Danuty Milkiewicz
– LGD „Ujście Baryczy”



BRAMBOROVÁ BUCHTA

SKŁADNIKI:

- 2 kg ziemniaków
- 20-30 g skwarków
- 150 g mąki
- 1-2 cebule
- 1 łyżka majeranku
- sól, pieprz do smaku

1. Surowe ziemniaki trzemy na drobnej tarce. Do masy dodajemy mąkę, skwarki oraz podsmażoną, pokrojoną w kostkę cebulę. Dodajemy przyprawy – sól, pieprz do smaku i wyrabiamy na gładką masę o konsystencji gęstej śmietany (gęstość regulujemy ilością dodanej mąki). Tak przygotowane ciasto wylewamy na wysmarowaną tłuszczem blaszkę na wysokość ok. 3 cm. Dla uzyskania efektu chrupiącej skórki można wierzch ciasta polać stopionym tłuszczem. Blachę wstawiamy do rozgrzanego do 200°C piekarnika na około 1 godzinę.
2. Podajemy ze śmietaną, tłuszczem lub sosami – według uznania.

INGREDIENCIE:

- 2 kg brambor,
- 20–30 g škvarků,
- 150 g mouky,
- 1–2 cibule,
- 1 lžičce majoránky,
- sůl, pepř podle chuti.

1. Syrové brambory nastrouháme najemno na struhadle. Do směsi přidáme mouku, škvarky a orestovanou, na kostičky nakrájenou cibuli. Přidáme koření, podle chuti osolíme, opepříme a vypracujeme hladkou hmotu o konzistenci husté smetany (hustotu upravíme množstvím přidané mouky). Takto připravené těsto nalijeme na vymazaný plech do výšky cca 3 cm. Pokud chcete získat efekt křupavé kůrky, polijte vršek buchty rozpuštěným tukem. Plech vložte do trouby předehřáté na 200°C asi na 1 hodinu.
2. Servírujte se smetanou, tukem nebo omáčkami – jak to máte rádi.

BLINY

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI
– NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU”
Danuta Milkiewicz – LGD „Ujście Baryczy”

SKŁADNIKI:

- 1 szk. mąki
- 1 szk. serwatki
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej

Wszystkie składniki połączyć. Rozgrzać patelnię lekko posmarowaną słoninką. Usmażyć dość cienkie placki. Można jeść z masłem, jajkiem smażonym, serkiem wiejskim. Doskonale zastępują pieczywo.

BLINY Z POMACZAJKĄ

Przepis od Danuty Milkiewicz – LGD „Ujście Baryczy”
Wykonanie i zdjęcia do publikacji: Anna Skup - LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”

SKŁADNIKI:

- 1/2 kg mąki
- 1/2 l mleka
- 1/2 l wody (można dodać samą wodę lub samo mleko)
- 1 jajko
- sól

POMACZAJKA:

- boczek wędzony – kilka plasterków
- śmietana kwaśna
- sól do smaku

1. Mleko, wodę mąkę, jajko i sól łączymy w miseczce i mieszamy na gładką płynną masę. Smażymy bliny mniejsze niż naleśniki.
2. W rondelku smażymy boczki pokrojone w kostkę. Dodajemy śmietanę i sól do smaku. Usmażone bliny zwijamy w rulonik i moczymy w powstałym z boczku i śmietany sosie – pomaczajce i jemy ze smakiem.



BLINY

INGREDIENCJE:

- 1 šálek mouky,
- 1 šálek syrovátky,
- 1 lžička jedlé sody.

Smíchejte všechny ingredience. Zahřejte pánev lehce namazanou slaninou. Usmažte poměrně tenké placičky. Můžete podávat je s máslem, sázeným vejcem, tvarohem. Jsou dokonale náhradou chleba.

BLINY S OMÁČKOU

INGREDIENCJE:

- 1/2 kg mouky,
- 1/2 l mléka,
- 1/2 l vody (můžete přidat pouze vodu nebo pouze mléko),
- 1 vejce,
- sůl.

OMÁČKA:

- uzená slanina – pár plátků,
- zakysaná smetana,
- sůl podle chuti.

1. V misce smíchejte mléko, vodu, mouku, vejce a sůl a na hladkou tekutou hmotu. Usmažte bliny menší než palačinky.
2. Na kostičky nakrájenou slaninu orestujte v kastrolku. Podle chuti přidejte smetanu a sůl. Usmažené bliny srolujte do rolády a namočte v omáčce ze slaniny a smetany a snězte s chutí.



MACZANKI – CZYLI CZERSTWE PIECZYWO W JAJKU

Przepis od Jolanty Wrotkowskiej
– LGD „Ujście Baryczy”

Zdjęcia i wykonanie do publikacji:
Anna Skup – LGD „Partnerstwo Sowiogórskie”



OKORALÝ CHLĚB VE VAJÍČKU

SKŁADNIKI:

- Czerstwe pieczywo – chleb, bułki, drożdżówki

MASA JAJECZNA:

- 3 jajka
- 2 łyżki śmietany 12% lub 18% (może być też mleko)
- sól, pieprz
- ulubione zioła lub przyprawy
- cynamon (w wersji „na słodko”)

SOS:

- 1 łyżka kwaśnej śmietany
- 1 łyżka majonezu
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka siekanego koperku
- sól, pieprz

1. Do rozbełtanych jajek dodajemy śmietanę lub mleko, sól, pieprz do smaku, ulubione zioła lub przyprawy.
2. Pieczywo kroimy na plastry grubości ok 1 cm.
3. Masę jajeczną wylewamy do głębokiego płaskiego naczynia.
4. Pieczywo zamaczamy z obu stron w jajecznej masie (stąd nazwa MACZANKI) i przekładamy na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju. Smażymy na złoty kolor z obu stron. Podajemy z sosem czosnkowym, koperkowym, chrzanowym lub pomidorowym.
5. Można podawać również na słodko z serkiem waniliowym lub konfiturami albo wytrawnie zapiekane z serem, wędliną i warzywami.

INGREDIENCJE:

- Okoralé pečivo – chléb, rohliky, housky.

VAJEČNÁ HMOTA:

- 3 vejce,
- 2 lžíce smetany 12% nebo 18% (můžete použít i mléko),
- sůl, pepř,
- oblíbené bylinky nebo koření,
- skořice (sladká verze).

OMÁČKA:

- 1 lžíce zakysané smetany,
- 1 lžíce majonézy,
- 1 stroužek česneku,
- 1 lžíce nasekaného kopru,
- sůl, pepř.

1. Do rozšlehaných vajec přidejte smetanu nebo mléko, sůl, pepř podle chuti, oblíbené bylinky nebo koření.
2. Chléb nakrájejte na plátky silné asi 1 cm.
3. Vaječnou hmotu nalijte do hluboké ploché misky.
4. Chleba namáčejte z obou stran do vaječné hmoty a přendejte na rozpálenou pánev s trochou oleje. Smažte z obou stran dozlatova. Podávejte s česnekovou, koprovou, křenuvou nebo rajčatovou omáčkou.
5. Lze podávat i na sladko s vanilkovým tvarohem či zavařeninami nebo zapečený nasucho se sýrem, uzeninami a zeleninou.

PRZEPIS NA PAŁANYCIE

Przepis z konkursu „SMAKI Z PRZESZŁOŚCI –
NAJLEPSZY PRZEPIS REGIONU”
Specjalny Ośrodek Szkolno - Wychowawczy
im. Janusza Korczaka w Wąsoszu
– LGD „Ujście Baryczy”



RECEPT NA PLACIČKY

SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 1/2 kg mąki pszennej
- 200 ml maślanki lub kefiru
- 1 łyżka sody
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki cukru

MASŁO CZOSNKOWE Z NUTĄ BAZYLIJ:

- 10 dag masła
- 3 ząbki czosnku
- szczypta bazylii

POLEWA CZEKOLADOWA:

- tabliczka czekolady mlecznej
- 50 ml mleka

1. Ciasto. Wszystkie składniki wymieszać w misce. Wyrobić ciasto. Następnie formować placuszki. Smażyć z obu stron na patelni posmarowanej olejem.
2. Masło czosnkowe. Czosnek przecisnąć przez praskę, dodać do masła, posypać bazylią. Następnie wszystko razem wymieszać.
3. Polewa czekoladowa. Mleko i czekoladę rozgrzać w garnku na gładką masę ciagle mieszając.
4. Pałanycie podawać ze słodką polewą lub masłem.

INGREDIENCE:

TĚSTO:

- 1/2 kg pšeničné mouky,
- 200 ml podmáslí nebo kefiru,
- 1 lžice sody,
- 1/2 lžičky soli,
- 1/2 lžičky cukru.

ČESNEKOVÉ MÁSLA S BAZALKOU:

- 10 dag másla,
- 3 stroužky česneku,
- špetka bazalky.

ČOKOLÁDOVÁ POLEVA:

- tabulka mléčné čokolády,
- 50 ml mléka.

1. Těsto. Smíchejte všechny ingredience v misce. Vypracujte těsto. Poté tvořte placičky. Smažte z obou stran na pánvi vymazané olejem.
2. Česnekové maslo. Česnek prolisujte lisem, přidejte k maslu, posypte bazalkou. Poté vše promíchejte.
3. V hrnci za stálého míchání zahřívajte mléko a čokoládu, dokud neziskáte hladkou hmotu.
4. Placičky podávejte se sladkou polevou nebo máslem.

PRZEPISY Z WARSZTATÓW KULINARNYCH REALIZOWANYCH PRZEZ LOKALNĄ GRUPĘ DZIAŁANIA „PARTNERSTWO SOWIOGÓRSKIE”	3
PSTRĄG PIECZONY Z MASŁEM ZIOŁOWO-CZOSNKOWYM	4
DUSZONA BARANINA Z WARZYWAMI NA CZERWONYM WINIE	5
GOLONKA PIECZONA Z WARZYWAMI ORAZ KAPUSTĄ KISZONĄ Z CZARNUSZKĄ I MIODEM GRYCZANYM	6
SAŁATKA Z JABŁKIEM I POMARAŃCZĄ W DRESINGU LAWENDOWYM	7
SAŁATKA Z KOZIM SEREM I CYKORIA	8
PAVLIŠOV - SMAŻONY KOTLET SCHABOWY PODAWANY Z Kwaszoną białą kapustą i knedlami oraz skwarkami	9
CZESKIE POTRAWY	11
KULAJDA	12
POLĘDWICA WOŁOWA W SOSIE	13
GULASZ WOŁOWY	14
CMUNDA PO KAPLICKU	15
PRZEPISY Z WARSZTATÓW KULINARNYCH REALIZOWANYCH PRZEZ LOKALNĄ GRUPĘ DZIAŁANIA „UJŚCIE BARYCZY”	17
CONSOME Z KURCZAKA	18
FASZEROWANE UDKO Z KURCZAKA	19
RAGOU Z KURCZAKA	20
PATE Z KURCZAKA I WARZYW	20
PIERŚ Z KURCZAKA Z KALAFIOMEM I WIŚNIAM	21
ZUPA RYBNA	22
TATAR Z ŁOSOSIA	23
PASTA Z ŁOSOSIA	23
FILET Z ŁOSOSIA Z FONDANTEM SELEROWYM, PURÉE Z MARCHWI I PESTO Z PIETRUSZKI	24
CONSOME Z KACZKI	25
KONFITOWANA NOGA Z KACZKI Z KOPYTKAMI PIETRUSZKOWYMI, SOSEM ŻURAWINOWYM I WARZYWAMI	26
PIERŚ Z KACZKI Z MUSEM JABŁKOWYM I SOSEM POROWYM	27
ROLADA Z KACZKI Z MODRĄ KAPUSTĄ I KROKIETAMI Z KASZY	28
DANIA MIĘSNE	30
FASZEROWANE PAPRYKI MIĘSEM I RYZEM	31
PLACEK SOWIOGÓRSKI	32
SCHAB STRUDZONEGO WĘDROWCA Z JAJKIEM SADZONYM	33
KARKÓWKA DZIADKA ZBYSZKA	34

RECEPTY Z KULINÁRSKÝCH WORKSHOPŮ POŘADANÝCH MÍSTNÍ AKČNÍ SKUPINOU „PARTNERSTVÍ SOWIOGÓRSKIE”	3
PSTRUH PEČENÝ S BYLINKOVÝM A ČESNEKOVÝM MÁSEM	4
DUŠENÉ JEHNĚČÍ SE ZELENINOU NA ČERVENÉM VÍNĚ	5
PEČENÉ KOLENO SE ZELENINOU, KYSANÝM ZELÍM S ČERNÝM KMÍNEM A POHANKOVÝM MEDEM	6
SALÁT S JABLKEM A POMERANČEM V LEVANDULOVÉM DRESINKU	7
SALÁT S KOZÍM SÝREM A ČEKANKOU	8
PAVLIŠOV – SMAŽENÝ VEPŘOVÝ ŘÍZEK PODÁVANÝ S KYSANÝM BÍLÝM ZELÍM A S NAŠIMI HOUSKOVÝMI KNEDLÍKY, PŘELÍTYMI TEPLÝMI ŠKVARKY	9
ČESKÁ JÍDLA	12
KULAJDA	12
SVÍČKOVÁ OMÁČKA S HOVĚZÍM MASEM	13
HOVĚZÍ GULÁŠ	14
CMUNDA PO KAPLICKU	15
RECEPTY Z KULINÁRSKÝCH WORKSHOPŮ POŘADANÝCH MÍSTNÍ AKČNÍ SKUPINOU „UJŚCIE BARYCZY”	17
CONSOME Z KUŘECÍHO MASA	18
PLNĚNÉ KUŘECÍ STEHNO	19
RAGOU Z KUŘECÍHO MASA	20
PATE Z KUŘECÍHO MASA A ZELENINY	20
KUŘECÍ PRSA S KVĚTÁKEM A TŘEŠNÍ	21
RYBÍ POLÉVKA	22
TATARÁK Z LOSOSA	23
PASTIKA Z LOSOSA	23
FILET Z LOSOSA S CELEROVÝM FONDÁNEM, MRKVOVÝM PYRÉ A PETRŽELOVÝM PESTEM	24
CONSOME Z KACHNY	25
KONFITOVANÉ KACHNÍ STEHNO S PETRŽELOVÝMI NOKY, BRUSINKOVOU OMÁČKOU A ZELENINOU	26
KACHNÍ PRSA S JABLEČNÝM PYRÉ A PÓRKOVOU OMÁČKOU	27
KACHNÍ ROLÁDA S ČERVENÝM ZELÍM A KROKETY S KRUPICÍ	28
MASOVÝ POKRM	30
PAPRIKY PLNĚNÉ MASEM A RÝŽÍ	31
SOVOHORSKÝ BRAMBORÁK	32
ŘÍZEK S VOLSKÝM OKEM PRO OŠUNTĚLÉHO TULÁKA	33
KRKOVICE DĚDEČKA ZBYSZKA	34

DZICZYŻNA Z PIECZONYMI KLUSECZKAMI I CZERWONĄ KAPUSTĄ	35
GOŁĄBECZKI Z LIŚCI BURACZKA	36
KACZKA Z KONFITURĄ Z MANGO I GRUSZKI	37
KLUSKI ŚLĄSKIE Z GULASZEM I Z SURÓWKĄ Z KAPUSTY KISZONEJ	38
KOPYTKA Z GULASZEM I Z SURÓWKĄ Z KAPUSTY KISZONEJ	39
ZUPY	40
WEGAŃSKA ZUPA – KAPUŚNIAK NA WĘDZONYM TOFU	41
SUDECKI ŻUR NA DOMOWYM ZAKWASIE	42
CHŁODNIK LITEWSKI	43
SALATKI	44
SALATKA ZIEMNIACZANA - CZESKA INSPIRACJA W POLSKIEJ WERSJI	45
SALATKA ZIEMNIACZANA Z BOCZKIEM	46
DESERY	47
TARTA CYTRYNOWA Z BEZĄ	48
BABKI MOJEJ BABKI	49
ORZECHOWIEC BABCI WIESI	50
SERNIK DYNIOWY NA SPODZIE Z CIASTEK OREO, Z POLEWA Z BIAŁEJ CZEKOLADY	51
TARTA ZE ŚLIWKAMI	52
CIASTEczKA CZEKOLADOWE	53
SOK a'la KUBUŚ	54
MASŁO ORZECHOWE	54
CIASTo DROŹDŹOWE Z KRUSZONKĄ	55
CIASTo MARCHEWKOWE	56
BULKA DYNIOWA	57
ROGALIKI NADZIEWANE	58
DŹEM MALINOWO-KAKAOwY Z HALINÓWKI	59
ISAURA	60
SMAKI Z PRZESZŁOŚCI	61
GÓRSKIE PIEROGI Z OKRASĄ	62
CHLEB Z ZIARNAMI	63
BAJGLE Z PASTĄ JAJECZną	64
KROKIETY Z WARZYWAMI	65
PLINDZE BABCI JASI	66
BABKA ZIEMNIACZANA	67
BLINY	68
BLINY Z POMACZAJKA	68
MACZANKI – CZYLI CZERSTWE PIECZYWO W JAJKU	69
PRZEPIS NA PAŁANYCIE	70

ZVĚŘINA S PEČENÝMI NOKY A ČERVENÝM ZELÍM	35
ZÁVITKY Z ŘEPNÝCH LISTŮ	36
KACHNA S DŽEMEM Z MANGA A HRUŠKY	37
SLEZSKÉ NOKY S GULÁŠEM A SALÁTEM Z KYSANÉHO ZELÍ	38
NOKY S GULÁŠEM A SALÁTEM Z KYSANÉHO ZELÍ	39
POLÉVKY	40
VEGAŇSKÁ POLÉVKA – ZELŇAČKA S UZENÝM TOFU	41
SUDECKÁ KYSELÁ POLÉVKA NA DOMÁCÍM KVÁSKU	42
STUDENÁ LITEVSKÁ POLÉVKA	43
SALÁTY	44
BRAMBOROVÝ SALÁT – ČESKÁ INSPIRACE V POLSKÉ VERZI	45
BRAMBOROVÝ SALÁT SE SLANINOU	46
DEZERTY	47
CITRONOVÝ KOLÁČEK SE SNĚHOVOU PUSINKOU	48
BÁBOVKA MOJÍ BABIČKY	49
OŘECHOVÝ KOLÁČ BABIČKY WIESI	50
DÝŇOVÝ TVAROHOVÝ KOLÁČ NA ZÁKLADU Z OREO SUŠENEK S POLEVOU Z BÍLÉ ČOKOLÁDY	51
KOLÁČEK SE ŠVESTKAMI	52
ČOKOLÁDOVÉ SUŠENKY	53
DŽUS A'LA KUBÍK	54
BURÁKOVÉ MÁSLO	54
KYNUTÝ KOLÁČ S DROBENKOU	55
MRKVOVÝ KOLÁČ	56
DÝŇOVÁ BUCHTA	57
PLNĚNÉ ROHLÍČKY	58
MALINOVO-KAKAOVÝ DŽEM Z HALINÓWKY	59
ISAURA	60
CHUTĚ MINULOSTI	61
HORSKÉ PIROHY	62
CELOZRNŇNÝ CHLĚB	63
HOUSKY S VAJEČNOU PASTOU	64
ZELENINOVÉ KROKETY	65
BRAMBORÁČKY BABIČKY JASI	66
BRAMBOROVÁ BUCHTA	67
BLINY	68
BLINY S OMÁČKOU	68
OKORALÝ CHLĚB VE VAJÍČKU	69
RECEPT NA PLACÍČKY	70