Przewodnik kulinarny

SMAKI ZIEMI KOZIENICKIEJ

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie
Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Puszcza Kozienicka"
współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach osi 4 - LEADER
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

SPIS TREŚCI

1 GMINA GARBATKA-LETNISKO

Pierogi a'la kebab 4
Pizza 5
Parzybroda
- Regionalna kapusta z ziemniaków 6
Śledzie 7
Szarlotka 8

2 GMINA GŁOWACZÓW

Sałatka brokułowa 9
Sałatka warstwowa 10
Sałatka grecka 11
Kotlety z kaszy 12
Pierogi z mięsem, kapustą i grzybami 13

3 GMINA GRABÓW NAD PILICĄ

Racuchy 14
Kruche ciasteczka 15
Zapiekanki z szynką i warzywami 16
Zapiekanki z serem mozzarella 17
Szyszki 18

4 GMINA KOZIENICE

Kapusta z fasolą 19
Kładziaki 20
Schab parzony z pieczarkami 21
Flaki 22
Sałatka z makaronem ryżowym i mortadelą 23

5 GMINA MAGNUSZEW

Papryka nadziewana 24
Skrzydełka w miodzie 25
Jajka faszerowane z tuńczykiem 26
Jajka faszerowane z szynką 27
Sałatka owocowa 28

6 GMINA SIECIECHÓW

Sójki na drożdżach 29
Marchewka duszona 30
Klapoki 31
Pyzy 32
Szkaplerze (kluski rwane) 33

7 KOZIENICKIE PRZYSMAKI

Bułeczki z buraków cukrowych 34
Pączki z ziemniaków 34
Kapusta dębowa 35
Gołąbki z tartymi ziemniakami 36
Żur z białą kapustą 37
Gruscanka 38
Pamuła śliwkowa 39
Kapuśniak wigilijny 39
Kapłun 40
Zupa grzybowa 41
Szczodraki / Szczodroki 42

LGD "Puszcza Kozienicka"

WSTĘP

Oddajemy w Państwa ręce przewodnik kulinarny zawierający przepisy na wyjątkowe dania z obszaru Lokalnej Grupy Działania „Puszcza Kozienicka”.

Przepisy kulinarne znajdujące się w niniejszej publikacji zostały wykonane podczas warsztatów kulinarnych pt. „Junior gotuje senior smakuje” przeprowadzonych na terenie 6 gmin obszaru naszego Stowarzyszenia.

W ramach projektu zebranych zostało 41 przepisów potraw.

Dziedzictwo kulinarne jest naszym dziedzictwem kulturowym, mocno wiążącym się z naszą historią i tradycją przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Kurczy się Europa, świat ze wszystkimi swoimi zakątkami stał się dla nas dostępny, możemy do woli poznawać smaki wszystkich jego stron i nagle takie ważne stało się zachowanie własnej odrębności, inności. Tak ważne stało się zachowanie swojej autentyczności. I stąd ta książka, polecająca Państwu proste smaki, naturalne, świeże. Uciekamy dzisiaj od konserwantów, zbyt wyszukanych, produkowanych masowo przypraw i wracamy do warzyw i owoców z własnego ogródka, do potraw doprawianych ziołami, do przetworów o niepowtarzalnych smakach i aromatach.

Celem projektu było ocalenie od zapomnienia, odkrycie i wykorzystanie na nowo dziedzictwa kulturowego, jakim jest tradycyjna i regionalna kuchnia.

Coraz więcej osób chce przyrządzać zdrowe i proste potrawy, które od lat gotowały babcie.

Zachęcamy do lektury
i życzymy smacznego

Irena Bielawska
Prezes Zarządu

1 Gmina Garbatka-Letnisko

PIEROGI A'LA KEBAB

Składniki:

Ciasto (na 40 sztuk):

- 50 g drożdży
- 500 g mąki
- 2 żółtka
- szczypta soli
- 1 szkl. mleka
- ¼ kostki margaryny

Farsz:

- filet z kurczaka
- przyprawa gyros
- 1 cebula
- 5 pieczarek
- 1 puszka kukurydzy
- 1 czerwona papryka
- 1,5 szkl. pokrojonej kapusty pekińskiej
- kilka łyżek oliwy

Sposób wykonania:

Z mleka, cukru, drożdży, 1 łyżki mąki utrzeć rozczyn, po czym odstawić go na 15-20 minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. W międzyczasie rozpuścić w rondelku margarynę. Do miski wsypać resztę mąki, dodać rozpuszczoną, ostudzoną margarynę, żółtka, sól i wyrośnięty rozczyn. Wyrabić ciasto i odłożyć na 30-35 minut do wyrośnięcia. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oliwie. Dodać pokrojone pieczarki i paprykę. Chwilę podsmażyć. Następnie dodać kukurydzę, kapustę i wszystko chwilę poddusić. Mięso pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni z przyprawą gyros, połączyć z warzywami. Ciasto rozwałkować, wyciąć szklanką koła. Na ciasto nałożyć farsz i dobrze zlepić brzegi. Gotowe pierogi usmażyć na patelni.

PIZZA

Składniki:

Ciasto:
- 400 g mąki
- 40 g drożdży
- ½ szkl. ciepłej wody
- 4 łyżki oleju
- szczypta soli

Wierzch:
- 400 g pieczarek
- 10 plastrów szynki
- 300 g żółtego sera
- 1 papryka
- 1 cebula
- mały słoiczek koncentratu pomidorowego
- oregano
- mały ketchup pikantny

Sos czosnkowy:
- 3 łyżki majonezu
- 2 łyżki śmietany
- 2 ząbki czosnku
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Drożdże rozpuścić w wodzie, dodać cukier. Na stolnicy usypać kopczyk z mąki, zrobić w nim dołek, wlać do niego wodę z posłodzonymi drożdżami. Wymieszać, dodać sól i oliwę, po czym wyrobić ręką na jednolite ciasto i uformować kule. Odstawić w ciepłe miejsce na 20-30 minut do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto rozłożyć na brytfance, posmarować koncentratem.
Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oliwie. Dodać pokrojone pieczarki i paprykę. Chwilę podsmażyć.
Przygotować sos: czosnek drobno posiekać, przełożyć do miseczki, dodać majonez i śmietanę. Wszystko wymieszać i doprawić solą i pieprzem.
Na ciasto wyłożyć uduszone warzywa, następnie posypać przyprawami, pokrojoną szynką oraz startym serem. Pizzę piec w piekarniku ok. 30 min. w temp. 180°C.
Polać sosem czosnkowym lub ketchupem.

PARZYBRODA

REGIONALNA KAPUSTA Z ZIEMNIAKÓW

Składniki:

- 5 kg ziemniaków
- 500 g grochu okrągłego
- 500 g słoniny
- 150 g cebuli
- 150 g boczku
- kwasek cytrynowy
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Ziemniaki obrać, umyć i posiekać na drobno tasakiem. Wypłukać je w trzech wodach. Dodać kwasek cytrynowy i odstawić do zakwaszenia na minimum 12 godzin.
Następnie posiekane ziemniaki ugotować. W międzyczasie ugotować groch (do miękkości).
Cebulę pokroić w piórka, paprykę i ogórki w cienkie słupki.
Na koniec połączyć wszystkie składniki w jednym naczyniu, doprawić solą i pieprzem.

ŚLEDZIE

Składniki:

- 6 płatów śledziowych solonych
- 2 cytryny
- ½ papryki czerwonej
- 3 ogórki korniszony
- 3 cebule
- olej
- odrobina cukru
- sól
- oregano
- bazylia
- majeranek

Sposób wykonania:

Płaty śledziowe namoczyć na około 4 godz. w wodzie. Cebulę pokroić w piórka, paprykę i ogórki w cienkie słupki. Do tego wycisnąć sok z cytryn oraz dodać trochę cukru, oregano, bazylii i majeranku. Następnie dodać do smaku trochę soli i ugnieść ręką. Na koniec dodać olej oraz pokrojone płaty śledziowe.

SZARLOTKA

Składniki:

Ciasto:

- 600 g mąki
- 60 g cukru
- 5 jajek
- 3 łyżki śmietany
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 margaryna

Nadzienie:

- 2 torebki budyniu śmietankowego
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 250 g cukru
- 1 kg jabłek

Potrawy przygotowali:
Wiktoria Saniukiewicz
Patrycja Bachanek
Ewa Mościuszko
Natalia Mościuszko
Małgorzata Mościuszko
Kacper Gola
Natalia Skiba

Sposób wykonania:

Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, przesiać na stolnicę lub do miski. Dodać cukier i pozostałe składniki, wyrobić. Stolnicę oprószyć mąką, z ciasta uformować wałek. Odkroić 1/3 ciasta i włożyć do zamrażalnika na 15 minut, resztę ciasta rozłożyć na blaszce do pieczenia. Jabłka zetrzeć na tarce i wyłożyć na ciasto. Kolejno z białek ubić pianę dodając do niej cukier, cukier waniliowy i budynie. Ubitą pianę wyłożyć na jabłka. Na wierzch pokruszyć resztę ciasta.
Piec ok. 1 godz. w temp. 200°C.

2 Gmina Głowaczów

SAŁATKA BROKUŁOWA

Składniki:

- 5 jajek
- 1 brokuł
- 1 papryka czerwona
- 1 pęczek koperku
- 1 mała główka sałaty
- 1 słoik majonezu
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Brokuła podzielić na różyczki i ugotować na półtwardo. Jajka ugotować na twardo. Sałatę porwać na drobne kawałki, paprykę pokroić w paski, koperek drobno posiekać. Ostudzonego brokuła i pozostałe warzywa przełożyć do miski ,wymieszać delikatnie z majonezem, doprawić do smaku solą i pieprzem.

SAŁATKA WARSTWOWA

Składniki:

- 5 jajek
- 2 papryki czerwone
- 250 g cebuli czerwonej
- 250 g sera żółtego
- 1 słoik czarnych oliwek
- 1 słoik ogórków konserwowych
- 1 mała główka kapusty pekińskiej
- 1 słoik selera marynowanego
- 1 puszka kukurydzy
- 1 słoik marynowanych pieczarek
- 2 słoiki majonezu
- sól
- pieprz

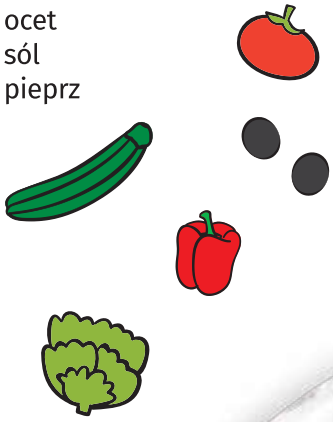
Sposób wykonania:

Otworzyć kukurydzę, oliwki, ogórki, pieczarki, selera i odsączyć je na osobnych sitkach z zalewy.
Jajka ugotować na twardo, a następnie odłożyć je do wystudzenia.
Kapustę pekińską i papryki pokroić w paski. Pieczarki, ogórki, jajka i ser żółty pokroić w kostkę.
W salaterce układać warstwami: kapusta pekińska, seler, na to 3 łyżki majonezu (rozsmarowane delikatnie), potem cebulę czerwoną, ogórki konserwowe, paprykę, znów majonez, następnie oliwki, pieczarki, jajka, ser żółty i kukurydzę. Każdą z warstw doprawić solą i pieprzem. Na wierzch położyć majonez i rozsmarować.

SAŁATKA GRECKA

Składniki:

- 1 główka sałaty lodowej
- 2 pomidory
- 2 świeże ogórki
- 1 papryka czerwona
- 1 słoik czarnych oliwek
- 100 g sera feta
- oliwa z oliwek
- ocet
- sól
- pieprz



Sposób wykonania:

Sałatę dokładnie umyć i porwać na małe kawałki. Pomidory sparzyć w gorącej wodzie, obrać ze skóry i pokroić na ćwiartki. Ogórki umyć i pokroić ze skórką na półplasterki. Oliwki pokroić w plasterki, fetę w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać w salaterce.

Przygotować sos sałatkowy: oliwę z oliwek wymieszać z kilkoma kroplami octu. Gotowym sosem polać sałatkę. Doprawić solą i pieprzem.

KOTLETY Z KASZY

Składniki:

- 250 g kaszy jaglanej
- 250 g kaszy gryczanej
- 1 pęczek natki pietruszki
- 2 duże cebule
- 2 jajka
- bułka tarta
- olej
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Kaszę jaglaną i gryczaną opłukać na sicie osobno. Zagotować w dwóch garnkach wodę. Na gotującą się wodę wrzucić kaszę i przykryć pokrywką. Ugotowaną kaszę odsączyć na sitku. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni. Do dużej miski wsypać ciepłą, ale nie gorącą kaszę, podsmażoną cebulę, poszatkowaną natkę pietruszki. Doprawić solą i pieprzem. Wbić jajka, dobrze wyrobić masę. Na koniec dodać 2 – 3 łyżki bułki tartej i ponownie wyrobić masę.
Masa na kotlety powinna być dość twarda i łatwo się formować.
Z masy uformować kotlety, obtoczyć w bułce tartej i usmażyć na oleju po kilka minut z każdej strony.
Podawać z warzywami lub zieloną sałatą z ogórkiem.

PIEROGI Z MIĘSEM, KAPUSTĄ I GRZYBAMI

Składniki:

Ciasto (na 80 sztuk):

- 600 g mąki pszennej
- 2 jajka
- szczypta soli
- 400 ml gorącej wody
- 1 – 2 łyżki oleju

Farsz:

- 500 g mięsa ugotowanego (np. łopatka, karkówka, wołowina)
- 2 cebule
- ½ kg kapusty kiszonej
- garść grzybów suszonych
- sól
- pieprz
- majeranek
- olej rzepakowy

Potrawy przygotowali:
Hanna Bernaciak
Alicja Kutyła
Krystian Flisiński
Aleksandra Tęcza
Paulina Korcz
Dagmara Czubaj
Julia Czubaj
Sandra Dudek

Sposób wykonania:

Dzień wcześniej opłukać i namoczyć grzyby w zimnej wodzie, zostawić je na całą noc. Następnego dnia gotować w tej samej wodzie, aż zrobią się miękkie. Odcedzić i ostudzić. Cebulę pokroić w grubą kostkę i podsmażyć na oleju. Jak zmięknie, dodać odcedzone grzyby i całość chwilę smażyć na małym ogniu. Dodać odciśniętą i pokrojoną kapustę i dusić 5-10 minut.
Mięso ugotować do miękkości, pokroić i dodać do pozostałych składników. Doprawić wszystko solą, pieprzem, majerankiem i dusić na małym ogniu, aż mięso będzie się rozpadać.
Przestudzić farsz. Jeśli jest zbyt wodnisty odcisnąć nadmiar płynu. Farsz drobno pokroić lub przepuścić przez maszynkę do mielenia. Doprawić solą i pieprzem.
Mąkę przesiać do miski. Dodać jajka, sól, olej i wodę, tyle ile ciasto zabierze. Przełożyć masę na blat i wyrabiać około 5-7 minut na gładkie ciasto. Jeśli jest zbyt rzadkie można podsypać mąką. Przełożyć do miseczki, przykryć wilgotną ściereczką i zostawić na 30 minut. Następnie wyjąć ponownie na blat i wyrobić ciasto jeszcze 1-2 minuty. Podzielić na mniejsze kawałki, które po kolei rozwałkowywać – podsypując mąką i wycinać kółka (używając odpowiedniej wielkości foremek czy szklanki). Na środek każdego kółka z ciasta nakładać farsz i składać na pół dokładnie zlepiając brzegi. Przygotowane do gotowania pierogi przykryć suchą ściereczką, żeby nie obeschły. Wrzucać na gotującą osoloną wodę. Gotować na średnim ogniu od 2 do 4 minut w zależności od wielkości pierogów. Podawać z cebulką podsmażoną na oliwie. Następnego dnia odsmażyć na odrobinie oliwy na średnim ogniu.

3 Gmina Grabów nad Pilicą

RACUCHY

Składniki:

- 500 g mąki
- 50 g drożdży
- 2 jajka
- 500 ml ciepłej wody
- 100 g cukru
- olej do smażenia
- szczypta soli
- cukier puder

Sposób wykonania:

Drożdże rozpuścić w ciepłej wodzie. Rozczyn wlać do mąki z jajkami, cukrem i solą. Wszystko wymieszać drewnianą łyżką. Mieszać do tego momentu, aż ciasto będzie odchodziło od łyżki. Następnie odstawić do wyrośnięcia na 30 minut. Ciasto nakładać łyżką na rozgrzany olej. Smażyć, aż uzyskają złoty kolor. Gotowe posypać cukrem pudrem.

KRUCHE CIASTECZKA

Składniki:

(na 40 sztuk)

- 500 g mąki
- 2 żółtka
- 2 łyżki śmietany 12%
- 100 g cukru pudru
- 200 g masła
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- aromat waniliowy
- szczypta soli

Sposób wykonania:

Wszystkie składniki ugnieść ze sobą do uzyskania jednolitej masy. Ciasto schłodzić w zamrażalce minimum 1 godzinę. Schłodzone ciasto podzielić na części i przemielić przez maszynkę lub wykrawać za pomocą foremek.
Ciasteczka ułożyć na blaszce i piec w temperaturze 180°C aż do zarumienienia.

ZAPIEKANKI

Z SZYNKĄ I WARZYWAMI

Składniki:

(na 10 sztuk)

- 5 bułek kajzerek
- 1 papryka czerwona
- 1 papryka zielona
- 1 papryka żółta
- 1 pomidor
- 3 – 4 dużych pieczarek
- 150 g sera żółtego
- 3 ogórki konserwowych
- 100 g szynki
- 100 g masła
- ketchup
- zioła prowansalskie
- oregano
- pieprz
- sól

Sposób wykonania:

Kajzerki przekroić wzdłuż, posmarować masłem.
Ser żółty zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, ogórki i pieczarki pokroić na plasterki, paprykę w paski.
Na połówki bułek układać kolejno: plasterek szynki, paprykę, ogórki, pieczarki oraz żółty ser.
Kajzerki przyprawić solą, pieprzem, oregano oraz ziołami prowansalskimi.
Zapiekać w temperaturze 180°C około 10-15 minut.
Podawać polane ketchupem.

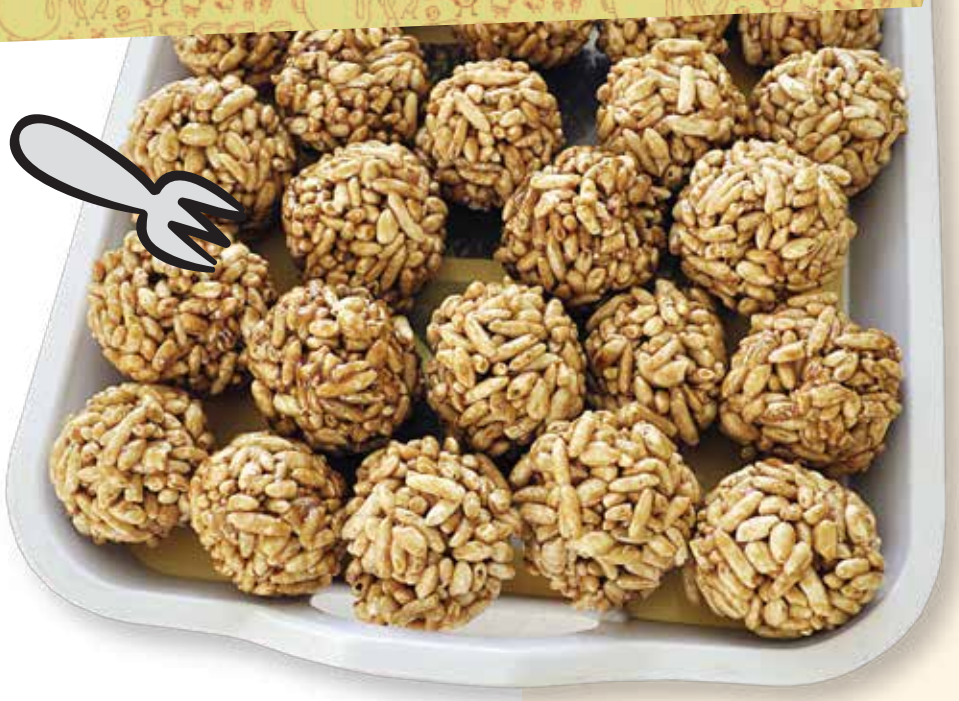
Z SEREM MOZZARELLA

Składniki:

- 5 bułek kajzerek
- 2 opakowania sera mozzarella
- 1 pomidor
- bazylia suszona
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Kajzerki przekroić wzdłuż. Na każdej położyć po dwa plastry mozzarelli. Zapiekać aż do rozpuszczenia sera. Następnie na każdej bułce położyć plasterki pomidora i doprawić solą, pieprzem oraz suszoną bazylią.



SZYSZKI

Składniki:

(na 12 sztuk)

- 100 g ryżu preparowanego
- 200 g krówek ciągnących
- 50 g masła
- 1 łyżka kakao

Sposób wykonania:

W rondelku rozpuścić masło. Do masła dodać krówki i mieszać do momentu, aż się rozpuszczą. Następnie garnek zdjąć z ognia, dodać kakao i ryż preparowany. Wszystko wymieszać i uformować szyszki. Gotowe szyszki schłodzić w lodówce.

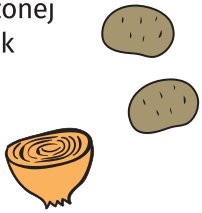
Potrawy przygotowali:

Martyna Marczak
Magdalena Maciejczak
Małgorzata Górka
Igor Wicha, Łukasz Lusarczyk
Dominik Książek, Piotr Kapa
Karina Majak, Kamil Karolak
Adam Siemion
Piotr Banasik
Kamil Niemiec, Ernest Korczak
Natalia Bojdzińska
Julia Popiel, Michał Pisarek
Amanda Szymańska
Kinga Ignaczak
Magdalena Czyżniak
Klaudia Wituszyńska
Aleksandra Kęsik

KAPUSTA Z FASOLĄ

Składniki:

- 3 kg kapusty kiszonej
- 500 g fasoli jasiek
- 4 – 5 kartofli
- 2 cebule
- sól
- pieprz



Zasmażka:

- 3 łyżki masła
- 3 łyżki mąki
- 1,5 szkl. wrzątku

Sposób wykonania:

Kapustę i fasolę namoczyć w osobnych naczyniach i ugotować do miękkości. Do na wpół ugotowanej fasoli dodać pokrojone w drobną kostkę ziemniaki. Całość gotować do miękkości. Po odcedzeniu fasole i ziemniaki utrzeć, dodać do ugotowanej kapusty.

Przygotować zasmażkę:
na patelni rozpuścić masło, dodać mąkę. Dokładnie wymieszać, aż nie będzie grudek. Powoli wlać (ciągle mieszając) wrzątek. Wymieszać do uzyskania jednolitej konsystencji. Na koniec dodać zasmażkę i doprawić.

KŁADZIAKI

Składniki:

- 5 dużych ziemniaków
- 150 g surowego boczku
- 1 jajko
- kilka łyżek mąki
- 1 cebula
- olej
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Obrane i umyte ziemniaki zetrzeć na tarce o najmniejszych oczkach (można też wrzucić do miksera, czy maszynki). Przełożyć na sito i odczekać, aż ścieknie woda. Ziemniaki przełożyć do miski, wodę delikatnie zlać i z dna wybrać skrobię. Ziemniaki wymieszać z jajkiem, skrobią, solą i mąką. Mąki należy dodać taką ilość, aby masa nie była lejąca, lecz zwarta. W garnku zagotować wodę, dość sporo, aby kluski swobodnie pływały, posolić. Kluseczki nakładać łyżką na wrzątek. Gotować aż do wypłynięcia około 5-10 minut (w zależności od ilości i wielkości klusek). Kluski odcedzić. Cebulę i boczek pokroić w drobną kostkę, przesmażyć na oleju. Kluseczki podawać gorące z usmażonym boczkiem i cebulką.

SCHAB PARZONY Z PIECZARKAMI

Składniki:

- 1 kg schabu
- 500 g pieczarek
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- 100 ml śmietany lub jogurtu naturalnego
- 2 l wody
- ½ szklanki soli
- ½ szklanki cukru
- 2 łyżki majeranku
- 1 łyżka świeżo mielonego pieprzu
- 3 ząbki czosnku
- 3 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- olej

Sposób wykonania:

Schab oczyścić z włókien. Włożyć do garnka i zalać zimną wodą. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, sól, cukier i majeranek, zamieszać. Włączyć gaz. Gdy zacznie się gotować zmniejszyć gaz do minimum i ogrzewać 10 minut. Nie gotować na dużym ogniu. Po upływie tego czasu wyłączyć gaz i pozostawić schab do całkowitego ostygnięcia w bulionie. Gdy wszystko wystygnie (ok. 8-10 godzin), raz jeszcze włączyć gaz i od momentu zagotowania trzymać przez 3 minuty na bardzo małym ogniu. Ponownie pozostawić w wywarze do całkowitego wystygnięcia.

Przygotować sos pieczarkowy: pieczarki pokroić na duże kawałki, cebulę na półkrążki, czosnek przecinąć przez praskę. Na patelni rozgrzać olej, podsmażyć na nim cebulę i czosnek. Dodać pieczarki i lekko posolić, aby puściły wodę. Odparować. Na koniec dodać śmietanę, doprawić solą i pieprzem. Schab pokroić na cienkie plasterki. Podawać z sosem pieczarkowym.

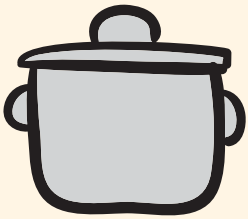
FLAKI

Składniki:

- 1 kg flaków wołowych świeżych
- 4 marchewki średniej wielkości
- 2 pietruszki średniej wielkości
- 2 cebule
- 1 seler średniej wielkości
- 4 łyżki oliwy
- 1,5 l bulionu
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 10 ziaren pieprzu
- 2 łyżki suszonego majeranku
- 1 łyżka słodkiej papryki w proszku
- 1 łyżeczka ostrej papryki w proszku
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Sposób wykonania:

Flaki oczyścić bardzo dokładnie nożem. Następnie wypłukać kilka razy w ciepłej wodzie. Odsączone flaki posypać grubą warstwą soli i najlepiej twardą szczotką wyszorować, aż będą całkiem czyste. Ponownie wypłukać pod bieżącą wodą. Wyczyszczone flaki przełożyć do garnka, zalać zimną wodą i zagotować. Wyjąć flaki z garnka, przelać zimną wodą (wodę, w której się gotowały wylać). Ponownie zalać czystą, zimną wodą. Dodać ziele angielskie, liście laurowe, pieprz w ziarnach i i gotować do miękkości na wolnym ogniu, około 3 godzin. Ugotowane, miękkie flaki wyjąć z wywaru (wywar zachować), wystudzić. Następnie flaki pokroić na cienkie paski i przełożyć z powrotem do wywaru.
Marchewkę, cebulę, pietruszkę i selera obrać, umyć i pokroić "na zapałkę". Oliwę rozgrzać na patelni, wrzucić warzywa i podsmażyć, często mieszając przez 3 minuty. Następnie dodać oba rodzaje papryki w proszku, dokładnie wymieszać i lekko przesmażyć. Podsmażone warzywa przełożyć do miękkich flaków i doprowadzić do wrzenia. Doprawić solą, pieprzem, majerankiem. Gotować do miękkości warzyw. Podawać gorące.



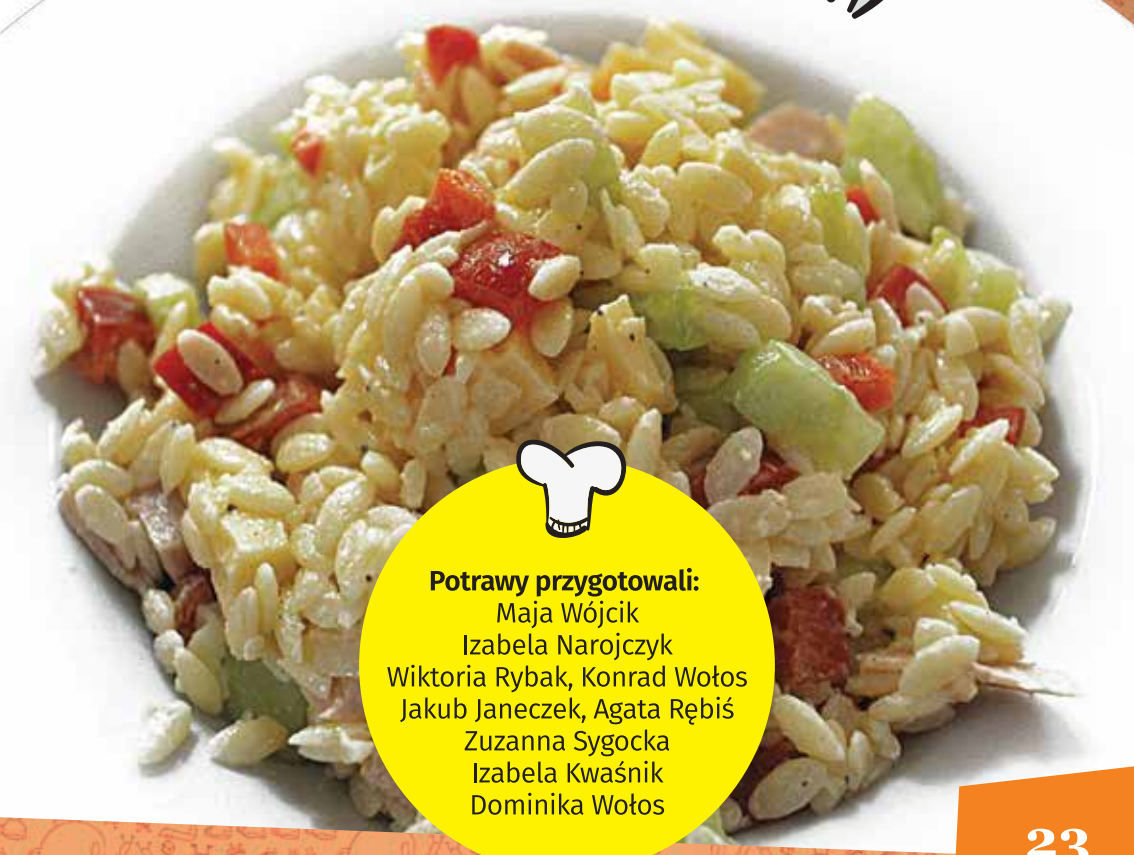
SAŁATKA Z MAKARONEM RYŻOWYM I MORTADELĄ

Składniki:

- 100 g makaronu ryżowego
- 100 g mortadeli
- 1 cebula
- 1 papryka czerwona
- 1 ogórek świeży
- 100 g sera żółtego
- pęczek koperku
- majonez
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić. Mortadelę, cebulę, paprykę, ogórek i ser pokroić w kostkę, dodać do ostudzonego makaronu. Koperek drobno posiekać. Dodać majonez, przyprawić do smaku. Wymieszać.



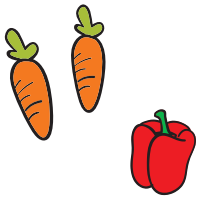
Potrawy przygotowali:
Maja Wójcik
Izabela Narojczyk
Wiktoria Rybak, Konrad Wołos
Jakub Janeczek, Agata Rębiś
Zuzanna Sygocka
Izabela Kwaśnik
Dominika Wołos

5 Gmina Magnuszew

PAPRYKA NADZIEWANA

Składniki:

- 500 g mięsa mielonego
- 5 papryk
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 marchewki
- 100 g kuskusu
- 200 ml bulionu
- 100 g kukurydzy konserwowej
- 100 g czerwonej fasoli konserwowej
- 1 jajko
- sól
- pieprz
- papryka słodka
- papryka ostra
- majeranek
- zioła prowansalskie
- tymianek



Sposób wykonania:

Kuskus przesypać do miseczki, zalać go gorącym bulionem i przykryć, aby wchłonął cały płyn. Piekarnik nastawić na 200°C. Czosnek obrać i drobno posiekać. Kukurydzę i fasolę odsączyć na sitku. Na patelni rozgrzać oliwę i podsmażyć na niej czosnek. Następnie ściągnąć czosnek i na tej samej patelni podsmażyć mięso mielone. Doprawić je solą, pieprzem i ostrą papryką. Dodać podsmażony czosnek, kukurydzę i czerwoną fasolą. Dusić przez chwilę. Papryki umyć. Następnie odkroić górną część, pozbyć się nasionek. Mięso ściągnąć z ognia. Do farszu dodać gotowy kuskus i wymieszać. Papryki napełnić farszem. "Zamknąć" papryki odkrojoną górną częścią i zawinąć w folię aluminiową. Tak przygotowane papryki ułożyć w brytfance i wstawić do piekarnika na 35-40 minut.

SKRZYDEŁKA W MIODZIE

Składniki:

- 1 kg skrzydełek z kurczaka
- 3 łyżki miodu
- 2 ząbki czosnku
- 1/4 szklanki oleju
- papryka słodka
- pieprz
- przyprawa do kurczaka

Sposób wykonania:

Skrzydełka umyć i oczyścić.
Czosnek posiekać.
Przygotować marynatę:
miód, olej, przyprawę do kurczaka, paprykę oraz czosnek wymieszać ze sobą.
Do tak przygotowanej marynaty włożyć skrzydełka i natrzeć je dokładnie. Włożyć do lodówki na minimum 1 godzinę.
Następnie mięso przełożyć do żaroodpornego naczynia.
Piec około 40 min w piekarniku rozgrzanym do temp. 170°C.

JAJKA FASZEROWANE Z TUŃCZYKIEM

Składniki:

- 5 jajek
- 1 puszka tuńczyka
- pół pęczka koperku
- 1 łyżeczka musztardy
- 2 ogórki kiszone
- 100 g majonezu
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Jajka ugotować na twardo.
Gdy przestygną obrać i przekroić wzdłuż na pół. Wyjąć żółtka i przełożyć je do miski.
W międzyczasie tuńczyka odcedzić i dodać do żółtek, wszystko rozdrobnić widelcem.
Ogórki kiszone i koperek drobno posiekać, dodać do pozostałych składników. Na koniec dodać majonez i musztardę. Doprawić solą oraz pieprzem i dokładnie wymieszać.
Nakładać farsz łyżeczką do ugotowanych białek, tworząc małe kopułki.

JAJKA FASZEROWANE Z SZYNKĄ

Składniki:

- 5 jajek
- pół pęczka szczypiorku
- 100 g szynki
- 1 łyżeczka musztardy
- 5 rzodkiewek
- 100 g majonezu
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Jajka ugotować na twardo. Gdy przestygną obrać i przekroić wzdłuż na pół. Wyjąć żółtka, przełożyć je do miski i rozdrobnić widelcem. Szczypiorek posiekać, szynkę i rzodkiewkę pokroić w drobną kosteczkę, przełożyć wszystko do miski. Na koniec dodać majonez i musztardę. Doprawić solą oraz pieprzem i dokładnie wymieszać. Nakładać farsz łyżeczką do ugotowanych białek, tworząc małe kopułki.

SAŁATKA OWOCOWA

Składniki:

- 1 puszka brzoskwiń
- 1 puszka ananasa
- 2 – 3 jabłka
- 2 banany
- 2 pomarańcze
- 2 kiwi
- 1 paczka rodzynek

ewentualnie:

- 1 – 2 łyżki miodu
- 2 łyżeczki soku z cytryny

Potrawy przygotowali:
Weronika i Zuzanna Marczak
Aleksandra Leszczyńska
Wioletta Cichecka
Dominik Sikora, Zuzanna Stępińska
Wiktoria i Natalia Kornackie
Maciej Chojecki, Żaneta Kluczek
Wiktoria Okrutna
Wiktoria Domańska
Szymon Leszczyński

Sposób wykonania:

Brzoskwinie i ananasa odcedzić na sitku z zalewy. Rodzynki sparzyć wrzątkiem. Jabłka, banany, pomarańcze, kiwi obrać ze skórki. Banana pokroić w plasterki, a jabłka, pomarańcze, kiwi, ananasa i połówki brzoskwiń na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki umieścić w misce. Dodać sparzone rodzynki. Dosłodzić ewentualnie miodem i doprawić sokiem z cytryny. Dokładnie wymieszać. Wstawić do lodówki na 1 godzinę w celu schłodzenia.

6 Gmina Sieciechów

SÓJKI NA DROŻDŻACH

Składniki:

(na około 80 sztuk)
Ciasto:

- 500 g mąki
- 4 – 5 łyżek oleju
- 50 g drożdży
- 1 – 1,5 szkl letniej wody
- 1 łyżeczka cukru
- duża szczypta soli

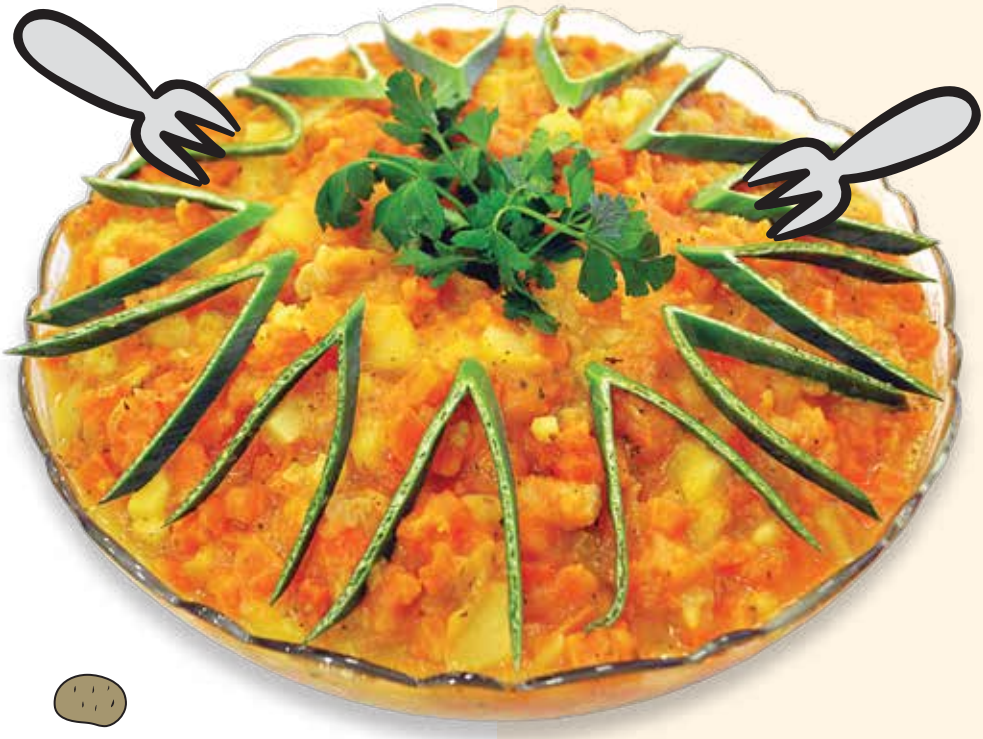
Farsz:

- 200 g kaszy jaglanej
- garść grzybów suszonych
- 150 g surowego boczku
- 150 g słoniny
- 500 g kwaszonej kapusty
- 1 cebula
- 1 jajko
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Drożdże rozkruszyć, dodać cukier, rozprowadzić letnią wodą, pozostawić w ciepłym miejscu "aż się poruszą", wlać do wymieszanej z olejem i solą mąki. Ciasto wyrabiać długo i dokładnie, aż będzie odstawać od ręki. Pozostawić do wyrośnięcia na 1 godzinę. Kaszę jaglaną ugotować na sypko. Grzyby namoczyć na noc i ugotować w wodzie, w której się moczyły. Ostudzone pokroić w drobne, cienkie paseczki. Cebulę pokroić w drobną kosteczkę. Kapustę opłukać, odcisnąć, drobno posiekać, przesmażyć wraz z cebulą na pokrojonym w kostkę boczku i słoninie. Połączyć wszystkie składniki, poddusić, doprawić do smaku solą i pieprzem. Z rozwałkowanego ciasta wykrawać krążki lub kwadraty, nałożyć farsz, mocno skleić. Pierogi posmarować rozkłóconym jajkiem. Piekarnik nagrzać (góra i dół) do 200°C na ok. 15 - 20 min, aż pierogi pięknie się zrumienią.

MARCHEWKA DUSZONA



Składniki:

- 4 marchewki
- 2 ziemniaki
- 150 g słoniny
- 1 łyżka masła
- sól
- pieprz
- majeranek

Sposób wykonania:

Marchewkę pokroić w drobną kosteczkę i zalać taką ilością wody, żeby ją przykryło. Gotować na niewielkim ogniu, bez przykrywki. Do tego dodać drobno pokrojone ziemniaki. Kiedy marchewka i ziemniaki będą miękkie, odlać wodę i dodać usmażonych skwarków. Posolić i dodać majeranek. Na koniec zaprawić surowym masełkiem i chwilę jeszcze pogotować na małym ogniu.

KLAPOKI

Składniki:

- 6 dużych ziemniaków
- 1 – 2 jajka
- 5 – 6 łyżek mąki
- olej
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

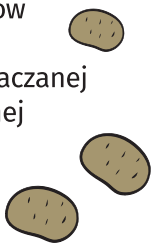
Ziemniaki umyć, obrać, zetrzeć na tarce. Wymieszać z jajkiem, solą, pieprzem. Do ciasta dodać mąkę – taką ilość, aby ciasto miało sztywną konsystencje. Na posypaną mąką i rozgrzaną blachę kładziemy łyżką masę ziemniaczaną i lekko rozprowadzamy - do uformowania placka. Po podpieczeniu przekładamy na drugą stronę. Tak upieczony placek podajemy z serem białym lub ze śmietaną.

PYZY

Składniki:

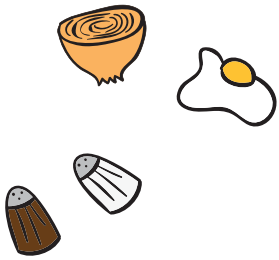
Ciasto:

- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 1 kg startych surowych ziemniaków
- 2 jajka
- 5 łyżek mąki ziemniaczanej
- 5 łyżek mąki pszennej
- sól
- pieprz



Farsz:

- 500 g mięso wieprzowe (np. Łopatka)
- 50 g grzybów suszonych
- 1 cebula
- olej
- sól
- pieprz



Sposób wykonania:

1 kg obranych ziemniaków ugotować i ostudzić. Wystudzone przecisnąć przez praskę do ziemniaków lub zmielić w maszynce.
1 kg obranych ziemniaków zetrzeć na tarce o drobnych oczkach lub w blenderze na tarce do ziemniaków. Przełożyć je do bawełnianej ściereczki lub gazy i wycisnąć dobrze całą wodę. Zebrać nagromadzoną skrobię.
Ziemniaki przełożyć do miski, dodać jajka, obie mąki, przyprawy i dokładnie wyrobić ciasto.
Mięso podzielić na kilka mniejszych kawałków. Następnie ugotować w lekko osolonej wodzie z dodatkiem grzybów. Gdy zrobi się miękkie, odcedzić, wystudzić i zmielić w maszynce wraz z grzybami.
Na patelni podsmażyć posiekaną cebulę. Jak będzie rumiana, dodać mięso i podsmażyć chwilę.
Farsz doprawić według uznania.
Gdy wystygnie, uformować z niego kulki.
Ciasto grubo rozwałkować, szklanką wyciąć krążki, na każdy krążek nałożyć farsz, zalepić brzegi, uformować kuliste pyzy, czynność powtarzać do całkowitego wyrobienia ciasta i farszu.
Pyzy gotować w lekko osolonym wrzątku przez 3 minuty, od czasu wypłynięcia na powierzchnię wody.
Podawać gorące, polane zrumienioną na oleju cebulką i skwarkami.

SZKAPLERZE (KLUSKI RWANE)

Składniki:

- 4 łyżki mąki pszennej
- 50 g słoniny
- 1 cebula
- 1 jajko
- kilka łyżek przegotowanej wody
- szczypta soli

Sposób wykonania:

Mąkę przesiać do miseczki, posypać szczyptą soli, rozgarnąć na boki tworząc wgłębienie, w które wbijamy jajko. Następnie wyrobić elastyczne, dość twarde ciasto. Gdyby ciasto było za twarde dodać trochę wody. Bryłkę zagniecionego ciasta podzielić na kilka równych części, z każdej części na stole utoczyć w rulon. Następnie z każdego rulonu rwać kawałki, które kładziemy do wrzącej wody. Po ugotowaniu solimy do smaku i krasimy stopioną słoniną z przesmażoną cebulką.

Potrawy przygotowali:

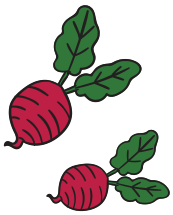
Bartosz Kluczek, Paweł Knyt
Marzena Trafisz, Andrzej Wójcik
Tomasz Wójcik, Klaudia Wojda
Maciej Wolski, Paweł Szostak
Karol Starzyk, Katarzyna Starzyk
Adrian Molendowski
Sebastian Ambroziak
Wioleta Dejnarowicz
Karolina Jasik, Jakub Skrok
Ewelina Poprawa, Michał Skrok
Marta Wójcik, Monika Moryc
Karol Gorzkowski, Klaudia Starzyk
Karolina Kotowska
Sylwia Smosarska
Bartłomiej Stępień
Sebastian Czerwiec

7 Kozienickie Przysmaki

BUŁECZKI
Z BURAKÓW CUKROWYCH

Składniki:

- 0,5 kg buraków cukrowych
- 2 jajka
- 5 łyżek mąki
- szczypta soli
- olej



Sposób wykonania:

Buraki cukrowe obrać, pokroić i ugotować. Ostudzone zetrzeć na tarce na drobnych oczkach. Dodać mąkę oraz jajka - ma powstać gęsta masa, z której można będzie formować bułki. Uformowane bułki upiec w nagrzanym do 180°C piekarniku ok 1,5 h, aż skórka będzie chrupiąca, a środek rozpływający się.

PĄCZKI
Z ZIEMNIAKÓW

Składniki:

- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 100 g drożdży
- 2 jajka
- 1 łyżka spirytusu lub octu
- 1 kostka margaryny
- 1 cukier waniliowy
- cukier puder
- oliwa

Sposób wykonania:

Z wszystkich składników zagnieść ciasto. Uformować małe kuleczki. Smażyć na oleju złoty kolor. Ciepłe posypać cukrem pudrem.

KAPUSTA DĘBOWA

Składniki:

- 5 kg ziemniaków
- 500 g grochu okrągłego
- 500 g słoniny
- 4 cebule
- 500 g boczku wędzonego
- kwasek cytrynowy
- sól
- pieprz

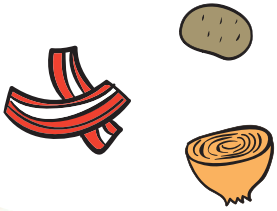
Sposób wykonania:

Ziemniaki obrać, wypłukać i posiekać na drobno tasakiem lub dużym nożem. Wypłukać w trzech wodach, dodać kwasku cytrynowego, odstawić do zakwaszenia na minimum 12 godzin. Następnie posiekane ziemniaki ugotować. W międzyczasie ugotować groch do miękkości. Cebulę, słoninę i boczek pokroić w kosteczkę i podsmażyć na oleju. Wszystkie składniki połączyć w jednym naczyniu, doprawić do smaku solą i pieprzem.

GOŁĄBKI
Z TARTYMI ZIEMNIAKAMI

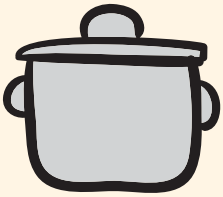
Składniki:

- 1 główka białej kapusty
- 2 kg ziemniaków
- 200 g boczku wędzonego
- 3 cebule
- kilka suszonych grzybów
- sól
- pieprz



Sposób wykonania:

Z kapusty wyciąć głąb.
Kapustę włożyć do dużego garnka i gotować około 15 min, aby się sparzyła.
Kapustę wyjąć, ostudzić, oddzielać od niej kolejno liście.
Ziemniaki zetrzeć na tarce, boczek oraz cebulę pokroić i usmażyć na tłuszczu. Dodać do tego namoczone, pokrojone grzyby i starte ziemniaki.
Chwilę odparować.
Gdy masa zgęstnieje, dodać sól i pieprz do smaku.
Odparowaną masę zawijać w liście kapusty, ułożyć w rondlu i podlać wodą. Gołąbki piec w piekarniku w temperaturze 180°C około 2 godzin.
Podczas pieczenia w razie potrzeby dolewać wodę i od czasu do czasu potrząsać garnkiem, tak aby liście z kapusty nie przywarły do dna i się nie przypaliły.



ŻUR Z BIAŁĄ KAPUSTĄ

Składniki:

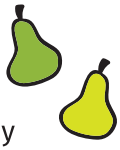
- 1.5 litra bulionu
- 600 ml zakwasu na żurek
- 300 g kapusty
- 4 – 5 ziemniaków
- 200 g boczku wędzonego
- listek laurowy
- ziele angielskie
- 1 cebula
- 1 łyżka mąki
- 1/2 szklanki śmietany
- olej
- majeranek
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Kapustę pokroić w wąskie paski. Bulion zagotować, dodać listek laurowy, 2-3 ziarenka ziela angielskiego oraz przekrojoną na pół i podpieczoną cebulę. Do bulionu dodać pokrojone w kosteczkę ziemniaki oraz kapustę – gotować do miękkości. Następnie do bulionu dodać zakwas na żurek oraz śmietanę roztartą z mąką na jednolitą papkę. Wymieszać, zagotować i pozostawić na ogniu przez minutę lub dwie. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i majerankiem. Boczek pokroić w drobną kostkę, podsmażyć na oleju. Żurek podawać okraszony boczkiem.

GRUSCANKA

Składniki:



- 600 g gruszek
- 150 g cukru
- 1 szklanka śmietany
- 1 łyżeczka mąki
- 1 l wody
- 500 g ziemniaków
  lub grzanki z białego pieczywa

Sposób wykonania:

Gruszki umyć, pokroić w kostkę, oddzielić gniazda nasion, zalać gorącą wodą i ugotować. Po ugotowaniu przetrzeć przez sitko. Dodać do tej samej wody, w której się gotowały. Do tego dodać cukier. Mąkę rozetrzeć ze śmietaną i dodać do całości. Zupę zagotować. Podawać na gorąco z ugotowanymi ziemniakami lub grzankami.

PAMUŁA ŚLIWKOWA

Składniki:

- 450 g śliwek bez pestek
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
- 0,5 litra wody
- 3 łyżki gęstej śmietany
- szczypta soli

Sposób wykonania:

Wypestkowane śliwki zalać wodą, doprowadzić do wrzenia i gotować na wolnym ogniu, aż owoce się rozgotują. Dodać szczyptę soli. Mąkę ziemniaczaną rozmieszać z trzema łyżkami zimnej wody i wlać do gotujących się owoców. Energicznie mieszając jeszcze raz zagotować zupę. Na koniec dodać śmietanę. Barszczyk można podawać z ugotowanymi ziemniakami i skwarkami.

KAPUŚNIAK WIGILIJNY

Składniki:

- 5 l wody
- 1 kg kapusty kiszonej
- 6 szt suszonych grzybów prawdziwków
- 2 szt cebula
- 500 g ziemniaków
- olej
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Kapustę wypłukać. Następnie włożyć do garnka, zalać wodą i ugotować. Grzyby namoczyć. Cebulę podsmażyć na oleju, dodać do kapusty. Miękkie grzyby pokroić i dodać do zupy. Doprawić solą i pieprzem. Podawać z ziemniakami ugotowanymi w całości i polanymi olejem.

KAPŁUN

Składniki:

- 2,5 l wody
- 1 kg czerstwego chleba lub sucharów
- 250 g słoniny
- 1 cebula
- olej
- liście laurowe
- kminek
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Wodę zagotować. Dodać pieprz, sól, liście laurowe oraz kminek - gotować dalej. Czerstwy chleb pokroić w kostkę. Słoninę pokroić w kostkę i usmażyć na złoty kolor.
Cebulę drobno posiekać i zrumienić na tłuszczu. Chleb zalać wywarem i zostawić pod przykryciem na 1 minutę. Dodać słoninę i cebulę. Zamieszać.

ZUPA GRZYBOWA

Składniki:

- 5 l wody
- 4 ziemniaki/lub makaron świderki
- 0,5 kg żeberek
- suszone grzyby prawdziwki
- 1 por
- 2 duże marchewki
- 2 pietruszki
- 1 cebula
- 2 łyżki śmietany
- liść laurowy
- ziele angielskie
- pieprz
- sól

Sposób wykonania:

Z warzyw, mięsa i przypraw zrobić wywar. Grzyby namoczyć w wodzie, następnie pokroić je na mniejsze kawałki. Gdy wywar będzie gotowy dodać namoczone, pokrojone grzyby wraz z wodą, w której się moczyły. Do śmietany dodać kilka łyżek gorącej zupy i dokładnie wymieszać. Następnie rozmieszaną śmietanę dodać do zupy. Na koniec doprawić solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi w kosteczkę ziemniakami lub makaronem.

SZCZODRAKI /

Składniki:

Ciasto:

- 500 g mąki
- 30 g drożdży
- 2 jajka
- 50 g masła
- 1 szkl. mleka
- pół łyżeczki cukru
- łyżeczka soli

do posmarowania:

- roztrzepane jajko

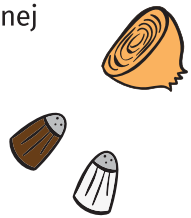
Sposób wykonania:

Drożdże utrzeć z łyżką letniego mleka, cukrem i łyżeczką mąki. Zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Masło rozpuścić w rondelku. Do miski przesiać mąkę, dodać jajka, mleko i rozpuszczone masło. Dodać zaczyn drożdżowy. Wyrobić. Zostawić do wyrośnięcia na 1 godzinę. Wyrośnięte ciasto rozwałkować na cienki placek. Za pomocą szklanki lub wykrojnika wycinać kółka. Na środek każdego kółka z ciasta nakładać farsz i składać na pół dokładnie zlepiając brzegi. Pierogi posmarować rozkłóconym jajkiem. Piekarnik nagrzać (góra i dół) do 200°C. Piec około 15-20 min, aż pierogi pięknie się zarumienią.

SZCZODROKI

Farsz pikantny:

- 100 g suszonych grzybów
- szklanka posiekanych orzechów laskowych
- 2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki
- 1 cebula
- łyżka masła
- jajko
- sól
- pieprz
- suszony tymianek



Sposób wykonania:

Grzyby namoczyć, ugotować i drobno posiekać.
Posiekaną cebulę zeszklić na maśle, dodać grzyby, przyprawy i chwilę poddusić.
Przełożyć do miski, dodać orzechy, natkę pietruszki.
Wbić jajko i wyrobić farsz.
Doprawić solą, pieprzem i tymiankiem.

Farsz słodki:

- 400 g białego sera
- 1 żółtko
- 3 łyżki cukru pudru
- 1 łyżka cukru waniliowego

Sposób wykonania:

Biały ser zmielić przez maszynkę.
Dodać żółtko i cukier waniliowy.
Całość utrzeć drewnianą łyżką na gładką masę, dodając stopniowo cukier puder do smaku.

Życzymy Smacznego!

Stowarzyszenie LGD „Puszcza Kozienicka”
26-900 Kozienice, ul. Radomska 23
tel. 601 217 102, 48 366 18 99
www.lgdkozienice.pl, e-mail: biuro@lgdkozienice.pl

Opracowanie: Aleksandra Wieczorek

Przepisy udostępnili:
Klub Miłośników Robótek Ręcznych "Niteczka" - Kozienice,
Stowarzyszenie Nowoczesna Gospodyni ze Stanisławic,
Kazimiera Suchecka.

Zdjęcia: Stowarzyszenie LGD „Puszcza Kozienicka”