



OGRÓD BĘCZKOWSKI ZAMKNIĘTY W SAKIEWCIE i inne potrawy



XIV Konkurs na Najsmaczniejszą
Potrawę Powiatu Kieleckiego 2021



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Publikacja Starostwa Powiatowego w Kielcach.

Wszystkie treści oraz sposoby podania potraw zawarte w publikacji pochodzą od uczestników konkursu.

Starostwo Powiatowe w Kielcach
ul. Wrzosowa 44, 25-211 Kielce
tel. 41 200 12 00, 41 200 12 08
fax 41 200 12 00
www.powiat.kielce.pl

ISBN 978-83-66856-10-3

Drodzy Czytelnicy,

W Państwa ręce oddajemy kolejne wydanie publikacji kulinarnej, która tym razem stanowi podsumowanie XIV edycji Konkursu na Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego. Uczestnicy stanęli przed nie lada wyzwaniem, bo na stołach mogły pojawić się wyłącznie dania jarskie. Potrawy należało przygotować tak, by smakowały również miłośnikom mięsa.

Konkurs pod nazwą: „Dania jarskie. Smaki lata” odbył się 11 lipca 2021 roku w Mniowie. O miano najsmaczniejszego rywalizowało 29 dań z 11 gmin powiatu kieleckiego. Autorzy konkursowych potraw wykazali się dużą wyobraźnią i umiejętnością łączenia ze sobą różnych smaków i składników. Na stoiskach można było spróbować m.in. owocowego chłodnika, kalafiorowych kotlecików, a także owocowo-warzywnego grilla, przygotowanego przez Ochotniczą Straż Pożarną w Zaborowicach. Decyzją komisji konkursowej zwyciężył „Ogród bęczkowski zamknięty w sakiewce”. Przygotowały go Panie z Koła Gospodyń Wiejskich Korale Radostowej z gminy Górno.

Właśnie przepis na te jarskie sakiewki z Bęczkowa otwiera publikację Starostwa Powiatowego w Kielcach. Wszystkie zioła i warzywa, które weszły w skład zwycięskiego dania pochodziły wprost z ogródka gospodyń. Do tego komosa ryżowa i ciasto naleśnikowe z dodatkiem szpinaku i pokrzywy. To cały sekret potrawy, która oczarowała jury. Komisja konkursowa doceniła również prezentację dania na talerzu.

Trzecie miejsce w konkursie przyznano KGW Czarcie Babki z gminy Masłów za czarcie obłoki, miejsce drugie otrzymało KGW Rykoszyn z gminy Piekoszków za zielone naleśniki z serkiem koperkowym. Wyróżnienia trafiły do: KGW Sasanki z gminy Mniów, KGW Oblęgorkanki z gminy Strawczyn, KGW Szewczanki z gminy Nowiny oraz KGW Florianki z gminy Zagnańsk. Przepisy na te i inne potrawy z konkursu prezentujemy w niniejszej publikacji.

Wiemy, że nasze wydawnictwo kulinarne cieszy się dużym zainteresowaniem i chętnie sięgają Państwo do poprzednich wydań, by wykorzystać zawarte w nich przepisy. Liczymy, że dania jarskie również przypadną Państwu do gustu. Życzymy smacznego, a wszystkim uczestnikom naszej wieloletniej kulinarnej rywalizacji gratulujemy ogromnej wiedzy, popartej bogatym doświadczeniem praktycznym. Gotujecie Państwo wspaniale!

Starosta Kielecki



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

I miejsce

Koło Gospodyń Wiejskich
„KORALE RADOSTOWEJ” w Bęczkowie

Gmina
Górno



OGRÓD BĘCZKOWSKI ZAMKNIĘTY W SAKIEWCE

Składniki na zielony naleśnik:

- 0,5 szklanki mąki tortowej
- 0,5 szklanki mleka roślinnego
- szczypta soli
- garść szpinaku
- 5 liści pokrzywy
- 1 łyżka oleju

Składniki na farsz:

- 10 pomidorków koktajlowych ogrodowych
- 1 papryka czerwona
- 5 rzodkiewek ogrodowych
- 1 cebulka dymka
- 2 ząbki czosnku
- garść ogrodowej zieleniny: pietruszki, koperku, szczypioru, pokrzywy, selera
- garść rukoli i sałat ogrodowych
- 4 szczypiory długie
- sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy do smaku
- 4 łyżki oliwy
- 0,25 szklanki komosy ryżowej

Sposób wykonania:

Składniki na naleśniki zmiksować i usmażyć. Powinny być intensywnie zielone. Składniki na farsz pokroić w drobną kostkę, zieleninę posiekać drobno, sałatę porwać i wszystko razem połączyć. W moździerzu zrobić sos z oliwy, soli, pieprzu ziołowego i czarnego i czosnku. Wszystko wymieszać i połać farsz. Do środka naleśnika włożyć warzywny farsz i utworzyć sakiewkę, którą należy zawiązać szczypior.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem



ZIELONE NALEŚNIKI Z SERKIEM KOPERKOWYM

Składniki na ciasto naleśnikowe:

- ¼ l mleka
- ¼ l wody
- 1 jajko
- szczypta soli
- 200 g mąki
- 80-100 g szpinaku

Składniki na nadzienie:

- 250 g twarogu
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 1 średnia cebula ze szczypiorem
- sól do smaku
- koperek

Sposób wykonania:

Składniki na ciasto naleśnikowe zmiksować i odstawić na chwilę. Twaróg zmielić, cebule pokroić drobno, koperek posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, dodać śmietanę i doprawić do smaku. Naleśniki smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Nałożyć farsz i zwinąć w kopertę. Naleśniki można podawać z sosem koperkowym lub czosnkowym.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem



Koło Gospodyń Wiejskich z Masłowa Pierwszego „CZARCIE BABKI”

CZARCIE OBŁOKI

Składniki:

- 2 cukinie ok. 500 g
- duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 100 g mąki pszennej lub orkiszowej
- 2 jajka
- 50 g śmietany 18%
- sól, pieprz do smaku
- oliwa do smażenia

Składniki na sos:

- jogurt naturalny
- 2 ogórki
- 6 ząbków czosnku
- sól do smaku
- oliwa

Sposób przygotowania:

Wyszorowane cukinie zetrzeć: jedną na tarce o cienkich oczkach, a drugą na grubych oczkach, czosnek przecisnąć przez praskę, cebulę pokroić w drobną kostkę. Warzywa wymieszać z jajkiem i śmietaną oraz mąką (w miarę potrzeb). Przyprawić solą i pieprzem do smaku. Smażyć na rozgrzanej oliwie.

Przygotowanie sosu:

Wyszorowane ogórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach, lekko posolić, po chwili odlać wodę, dodać jogurt, czosnek przeciśnięty przez praskę. Całość wymieszać i polać oliwą.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem



KOTLETY ZIEMNIACZANE Z SEREM FETA, SZPINAKIEM, SOSEM BOROWIKOWYM I SAŁATKA ZE SZPINAKIEM

Składniki:

- ½ kg ziemniaków
- ¼ szklanki maki ziemniaczanej
- 1 jajko
- 200 g szpinaku
- sól, pieprz
- gałka muszkatołowa
- ząbek czosnku
- 100 g sera feta
- masło lub oliwa z oliwek

Składniki na sos grzybowy:

- 200 g pieczarek
- 50 g masła
- 100 g sera mascarpone

Sposób przygotowania:

Szpinak podsmażyć na maśle z czosnkiem. Do tego dodać ser feta, doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Masę ziemniaczaną wyrobić, uformować placuszki. Do środka włożyć farsz szpinakowy i uformować kotlet. Panierować kotlet w bułce tartej z obu stron. Smażyć na oleju.

Umyte grzyby pokroić na ćwiartki, doprawić do smaku i podsmażyć chwilę na maśle, a na koniec zagęścić serem mascarpone. Kotlety podawać z sosem grzybowym.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

wyróżnienie

Koło Gospodyń Wiejskich
„OBLĘGORZANKI”

Gmina
Strawczyn



KOPYTKA Z JAGODAMI

Składniki na kopytko:

- 1 kg obranych surowych ziemniaków
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 2 szklanki mąki pszennej
- sól
- jajko

Składniki na fruzelinę jagodową:

- szklanka jagód
- szklanka wody
- cukier do smaku
- 2 łyżki budyniu waniliowego
- śmietanka kremówka

Sposób wykonania:

Kopytka: ziemniaki ugotować i zmielić. W dużym garnku podzielić masę ziemniaczaną na cztery części, jedną część wyjąć a w to miejsce wsypać mąkę ze szczyptą soli oraz wbić całe jajko i dodać wyjętą wcześniej ¼ ziemniaków. Masę dokładnie wyrobić. Przełożyć na stolnicę, formować wałki, lekko spłaszczyć dłonią i kroić kluseczki. Gotujemy we wrzątku z solą kilka minut od wypłynięcia (najlepiej sprawdzać).

Fruzelina: jagody zalać połową wody, a w drugiej połowie rozmieszać budyń waniliowy. Jagody dosłodzić do smaku. Gdy zaczną się gotować dodać budyń i cały czas mieszać, aż mączka ziemniaczana się zetnie. Kluski wyłożyć na talerz. Polać słodką śmietanką i fruzeliną.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

wyróżnienie

Gmina
Nowiny



Koło Gospodyń Wiejskich
„SZEWCZANKI”

KOTLECICKI BOBOWE

Składniki:

- 500 g świeżego bobu
- 1/2 szklanki kaszy jaglanej
- 1/2 pęczka koperku
- 1/2 pęczka lubczyku
- pęczek zielonej cebulki
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- 3 łyżki bułki tartej lub rozdrobnionych płatków owsianych
- 1 duży ząbek czosnku, sól, świeżo mielony pieprz

Sos ziołowo-czosnkowy:

- jogurt naturalny
- 1/2 pęczka koperku
- 1 duży ząbek czosnku
- sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

Sposób gotowania bobu:

Bób wsypać do osolonej, gorącej wody. Doprowadzić do wrzenia i gotować około 4 minuty. Odcedzić i przelać zimną wodą. Bób obrać ze skórki.

Sposób gotowania kaszy jaglanej:

1/2 szklanki kaszy wypłukać zimną wodą, a następnie przelać wrzątkiem (usunie goryczkę), opłukaną kaszę wysypujemy do garnka. Pół szklanki kaszy zalać 1 szklanką wrzątkiem, dodać szczyptę soli i gotować około 20 minut na małym ogniu pod przykryciem do momentu, aż kasza wchłonie całą wodę.

Zioła do kotlecików: Drobno posiekać po pół pęczka: koperku, lubczyku i zielonej cebulki. Białe bulwy zielonej cebulki wrzucić na rozgrzaną patelnię z 2 łyżkami oleju rzepakowego i zeszklić.

Sposób wykonania kotlecików:

Obrany z łupinek bób rozgnieść widelcem, połączyć z ugotowaną kaszą jaglaną, posiekаныmi ziołami i podsmażoną cebulką. Doprawić ząbkami czosnku, solą i świeżo zmielonym pieprzem. Całość dokładnie wymieszać. Formować niewielkie, płaskie kotlety o grubości 1,5 - 2 cm. Obtoczyć je w bułce tartej lub płatkach owsianych i krótko smażyć na oleju. Kotlety z bobu i kaszy jaglanej podajemy z aromatycznym sosem ziołowo-czosnkowym.

Sposób wykonania sosu: Jogurt połączyć z drobno posiekаныmi ziołami i doprawić ząbkami czosnku, solą i świeżo zmielonym pieprzem.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem



JARSKI KOTLET Z MAKARONU PODANY Z SOSEM KOPERKOWYM

Składniki:

- 250 g makaronu nitki
- 2 jaja
- 1 strąk czerwonej papryki
- 150 g pieczarek
- 1,5 garści sera żółtego startego na dużych oczkach
- 1 średnia cebula
- 2 łyżki bułki tartej,
- sól, świeżo zmielony pieprz
- zielenina, ulubione zioła
- do panierowania dodatkowo 1/3 szklanki tartej bułki

Sposób wykonania:

Makaron ugotować do miękkości w osolonej wodzie i schłodzić go. Paprykę pokroić w kostkę, cebulę posiekać. Pieczarki usmażyć, przełożyć do miski z makaronem, na tłuszczu krótko zblanszować paprykę z cebulą, warzywa odsączyć z tłuszczu i dodać do miski z makaronem. Po ostygnięciu wbić dwa jajka, wrzucić starty ser, doprawić solą i pieprzem, tartą bułką i dobrze wymieszać otrzymaną masę, która ma być lekko klejąca. Z masy makaronowej odrywać niewielkie kawałki zwilżonymi dłońmi i formować kotlety, obtaczając je w bułce tartej. Kłaść na rozgrzany tłuszcz i smażyć na złoto z obu stron, na niewielkim ogniu pod przykryciem. Podawać z sosem koperkowym.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem



Agata Bzinkowska

GOŁĄBKI W SOSIE GRZYBOWYM

Składniki na gołąbki:

- kapusta włoska 1 mała główka
- 1 woreczek kaszy gryczanej
- 1 mała cebula
- grzyby suszone 2-3 garście
- łyżka masła
- sól, pieprz, tymianek

Składniki na sos grzybowy:

- 20 g suszonych grzybów
- 2 liście laurowe
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- jedna mała cebula
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mąki
- sól, świeżo zmielony pieprz, natka pietruszki

Sposób wykonania gołąbków:

Godzinę wcześniej namoczyć suszone grzyby w gorącej wodzie. Zblanszować liście kapusty. Oderwać 4 wierzchnie liście i zostawić je do wyłożenia garnka. Następnie wyciąć głąb, by móc odrywać kolejne liście. Zdjąć delikatnie kilkanaście kolejnych. Zagotować wodę w dosyć dużym garnku i gotować każdy liść kilka minut, aż nabiorą elastyczności. Odstawić do odcieknięcia i wystygnięcia. Ugotować kaszę gryczaną. Grzyby odsączyć i posiekać na kawałki. Wodę z grzybów przelać do garnka. Pokroić cebulę w kostkę i usmażyć na maśle, po czym dodać grzyby, trochę tymianku i smażyć jeszcze kilka minut. Doprawić do smaku. Przełożyć do kaszy i wymieszać. Na każdy liść nałożyć ok. 3 łyżki farszu i zawinąć. Na dnie garnka ułożyć pozostałe wierzchnie liście, a na nich delikatnie gołąbki. Zalać wszystko 2 szklankami wody. Gotować na parze ok. 30 minut. W tym czasie przygotować sos grzybowy i puree.

Sposób wykonania sosu:

Namoczone grzyby gotujemy w wodzie, w której się moczyły z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Cebulę obrać, pokroić w kostkę, podsmażyć na maśle. Podgotowane grzyby dodać do cebuli, chwilę podsmażyć, po czym dolać wywar grzybowy. Na patelni zrobić zasmażkę. 2 łyżki masła i 2 łyżki mąki mieszać cały czas trzepaczką, do uzyskania konsystencji pasty. Zasmażkę dodać do usmażonych grzybów. Dolać wywar cały czas mieszając, by nie było grudek. Na koniec doprawić solą i pieprzem do smaku.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Gmina
Bieliny



Magdalena Brodzik

ZIELONY ZAWIJANIEC

Składniki:

- 3 średnie jajka
- 250 g mąki pszennej
- 100 g świeżego szpinaku
- 200 ml wody
- 2 łyżki oleju
- 250 ml mleka

Nadzienie:

- ok. 275 g sera feta
- ok. 300 g białego sera
- 3-4 łyżki śmietany
- ½ słoika suszonych pomidorów marynowanych w oliwie
- jogurt naturalny
- kilka posiekanych listków bazylii
- pieprz

Sposób przygotowania naleśników:

Szpinak optukać i umieścić w podłużnym naczyniu. Mleko i wodę wymieszać w osobnym naczyniu. Część przelać do naczynia ze szpinakiem. Blendrem zmixować szpinak na gładką masę.

Szpinak przelać do większej miski, dodać jajka, olej, resztę mleka z wodą, mąkę. Wszystko zmixować do połączenia składników na gładko. Rzadkie ciasto odstawić na 10 minut.

Nagrząć patelnię, smażyć cienkie naleśniki.

Sposób przygotowania nadzienia:

Sery wymieszać ze śmietaną na jednolitą masę, dodać drobno pokrojone pomidory, bazylię i doprawić pieprzem. Smarować cienko naleśniki i zwiijać w rulon. Można połączyć je jogurtem naturalnym.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Gmina
Bieliny



Koło Gospodyń Wiejskich „MAKOSZANKI”

RUMIANE MAKOSKIE KNEDELKI

Składniki na farsz:

- 500 g truskawek
- 150 g rabarbaru
- 3 łyżki drobno posiekanej mięty
- 3 łyżki cukru

- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 jajka
- łyżka soli do ciasta + łyżka soli do wody w garnku

Składniki na ciasto:

- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 0,5 kg mąki pszennej

Dodatkowo:

- 3 łyżki klarowanego masła do podpieczenia knedli
- 4 łyżki kwaśnej śmietany 18%

Sposób wykonania farszu:

Obrany rabarbar pokroić w kostkę i przesmażyć na wolnym ogniu. Doprawić cukrem do smaku, dodać mięte, wymieszać i odstawić do ostygnięcia. Zimną masę wymieszać z pokrojonymi w kostkę truskawkami.

Sposób wykonania knedli:

Obrane ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Przystudzone i ciepłe ziemniaki przecisnąć przez praskę, dodać pozostałe składniki i zagnieść jednolite gładkie ciasto. Na oprószonej mąką stolnicy uformować wałek z ciasta grubości ok. 4 cm i pokroić na 3 cm kawałki. Każdy kawałek rozgnieść w dłoniach i włożyć do środka farsz i dobrze zlepić brzegi. Gotowe knedle zanurzać w gotującej się wodzie delikatnie mieszając. Po wypłynięciu knedli na wierzch gotować jeszcze na małym ogniu około 4 minuty. Zagotowane knedle rozkładać na płaskim talerzu.

Sos truskawkowy:

1 szklankę truskawek zmiksować z łyżką cukru.

Sos jagodowy:

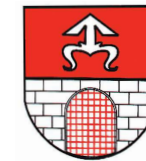
1 szklankę jagód zmiksować z łyżką cukru i łyżeczką soku z cytryny.

Ugotowane knedle podpiec na patelni, na klarowanym maśle, na złoty kolor i ułożyć na talerzu polanym sosami owocowymi. Dodać kleks z kwaśnej śmietany i ozdobić listkami świeżej mięty.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Gmina
Górno



Koło Gospodyń Wiejskich „RADLINIANKI”

CZARNICA

Składniki:

- 2 l wody
- $\frac{3}{4}$ l jagód
- $\frac{3}{4}$ szklanki cukru
- goździki, cynamon, wanilia
- sok z $\frac{1}{2}$ cytryny
- $\frac{1}{4}$ l śmietany kremówki
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej rozpuszczonej z $\frac{3}{4}$ szklanki zimnej wody

Sposób wykonania:

Gotować wodę z cukrem i przyprawami przez 5 minut na wolnym ogniu. Dodać jagody i gotować jeszcze 5 minut. Po tym czasie odstawić i zmiksować blenderem. Ponownie doprowadzić do wrzenia i wlać roztwór mąki ziemniaczanej rozpuszczonej w wodzie. Schłodzić i podawać na zimno ze śmietaną. Można dodać sok z $\frac{1}{2}$ cytryny. Można podawać z makaronem własnej produkcji.

Składniki na makaron:

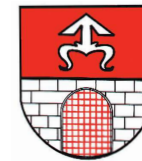
- $\frac{1}{2}$ kg mąki
- 1 całe jajko + 2 żółtka
- woda

Sposób wykonania makaronu:

Wyrobić ciasto, rozwałkować na grubość 2 mm i ciąć na małe kokardki. Makaron gotować 4-5 minut.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem



Koło Gospodyń Wiejskich „SKORZESZANKI”

„LETNIE ORZEŻWIENIE” CHŁODNIK MANGO&MELON Z NUTKĄ CHILI

Składniki:

- 3 szklanki mango
- 2 szklanki melona
- 1 szklanka papryczki chili
- 1,5 l wody gazowanej
- 2 łyżki miodu
- sok z dwóch limonek
- pestki: dyni, słonecznika, nerkowca po ok. 10 dag
- sól do smaku

Sposób wykonania:

Wszystkie składniki zblendować i doprawić do smaku.

PRZEKĄSKA Z ŁOSOSIEM

Składniki:

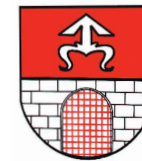
- 4 placki tortilli
- 2 czerwone papryki
- 1 ogórek świeży
- 2 serki śmietankowe
- 4 rzodkiewki
- 200 g wędzonego łososa
- rukola

Sposób wykonania:

Z mąki kukurydzianej, wody i soli smażyć placki tortilli. Pozostałe składniki pokroić w paseczki. Tortillę smarować serkiem, układać pokrojone warzywa i łososa, zwinąć w rulony i włożyć do lodówki na 8 godzin.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem



Koło Gospodyń Wiejskich z Woli Jachowej

SZPINAKOWY SYRZOS

Składniki:

- 30 dag żółtego sera
- 10 jajek
- 125 ml majonezu
- 40 dag szpinaku
- 100 dag masła
- czosnek, sól i pieprz

Sposób wykonania:

Ser utrzeć na tarce na grubych oczkach. Ubić 5 całych jaj na puszysta pianę, dodać majonez, wymieszać i doprawić do smaku. Dodać ser i delikatnie wymieszać. Wylać na blachę, piec 10 minut w temp. 180°. Szpinak uduśić na maśle, doprawić do smaku solą, pieprzem i czosnkiem. Oddzielić żółtka od białek i ubić żółtka ze szpinakiem. Z białek ubić sztywną pianę, dodać do szpinaku i żółtek i delikatnie wymieszać. Całość wyłożyć na podpieczony ser i zapiekać jeszcze przez około 20 minut w temp. 180°. Po wyjęciu z piekarnika należy gorący zwinąć w roladę.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem



Stowarzyszenie „AKTYWNE KOBIETY GNIEŹDZISK”

KOTLECICKI KALAFIOROWE Z JAGLANĄ KASZĄ I SOSEM PIECZARKOWYM

Składniki na 6 kotletów:

- 500 g kalafiora
- 1/3 szklanki kaszy jaglanej
- 1 szklanka bulionu
- 1 jajko
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, szczypiorku
- 1 łyżka bułki tartej
- po 1/2 łyżeczki mielonej gałki muskatołowej, curry, kurkumy
- sól, pieprz do smaku

- oraz bułka tarta
- olej

Składniki na sos pieczarkowy:

- 200 g pieczarek
- 2 łyżki masła
- natka pietruszki
- sól, pieprz
- ½ szklanki słodkiej śmietanki 12% lub 18%

Sposób przygotowania:

Kalafiora podzielić na kilka różyczek, wrzucić na osolony wrzątek i ugotować al dente (ok. 7 minut) lub na parze (ok. 20 minut). Odcedzić, wyłożyć na talerz i rozgnieść widelcem lub zblendować.

Kaszę jaglaną wypłukaną odcedzić, zalać bulionem i gotować pod przykryciem około 15-20 minut (kasza powinna wchłonąć cały płyn).

Kaszę po ostudzeniu połączyć z kalafioriem, jajkiem, bułką tartą, natką, doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką. Wszystko dokładnie wymieszać (kotlety muszą łatwo się kleić, jeśli nie to trzeba opcjonalnie dodać więcej bułki tartej). Smażyć na rozgrzanym tłuszczu z każdej strony na rumiany kolor. Kotleciki można również upiec w piekarniku. Należy wówczas po uformowaniu kotlecików posmarować je oliwą i ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec około 15-20 minut w temp. 200 stopni.

Sposób przygotowania sosu:

Umyte pieczarki pokroić na ćwiartki, smażyć na złoty kolor przyprawiając do smaku. Zalać śmietanką i po zgęstnieniu obficie posypać natką pietruszki.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Gmina
Masłów



Koło Gospodyń Wiejskich
„BRZEZINIANKI”

PAPRYCZKI FASZEROWANE Z KASZĄ BULGUR I WARZYSWAMI W OTOCZCE ZIOŁOWEJ

Składniki:

- 2 papryki
- 60 g kaszy bulgur
- kilka łyżek ciociorki
- 1 mała cukinia
- 1 cebula
- 2 małe żółte papryczki
- 1 łyżeczka suszonej papryki
- 2 łyżki pestek dyni
- kilka listków oregano
- kilka listków cząbrku
- kawałek sera feta
- 2 łyżki oleju
- sól

Sposób przygotowania:

Kaszę moczyć przez 25 minut w wodzie (można ją też ugotować). Kaszę odsączyć i odstawić. Na suchej patelni uprażyć pestki dyni. Czerwone papryki upiec w piekarniku. Przełożyć do miski, szczelnie owinąć folią spożywczą i odstawić na 15 minut, wtedy łatwiej obrać ze skórki. Posiekać drobno cebulę i pokroić w kostkę żółtą paprykę i cukinię. Na oleju zeszklić cebulę, dodać żółtą paprykę i podsmażyć przez 3-4 minuty. Dodać cukinię i smażyć jeszcze kilka minut. Doprawić do smaku solą. Dodać kaszę, ciociorkę, słodką paprykę, oregano i cząber. Wszystko wymieszać i dusić przez chwilę. Odstawić na chwilę aby się przegryzły smaki. Obrać papryki ze skóry, przekroić na pół wzdłuż i usunąć pestki. Połówki papryki nafašzeruj nadzieniem z kaszy i warzyw. Tak przygotowane papryki posypać pokruszoną fetą, prażonymi pestkami dyni i świeżym oregano. Ozdobić danie świeżymi ziołami.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Gmina
Mniów



Gospodarstwo Agroturystyczne
Włodarska Bogumiła

CHŁODNIK OWOCOWY „WSPOMNIENIE DZIECIŃSTWA”

Składniki:

- 3 szklanki owoców (malin, jagód, truskawek itp.)
- 1 szklanka śmietany
- 1 litr zsiadłego mleka (maślanki)
- cukier puder do smaku
- cukier wanilinowy

Sposób przygotowania:

Owoce przetrzeć przez sito lub zblendować i połączyć ze zsiadłym mlekiem. Dodać śmietanę, cukier puder, cukier wanilinowy. Przez kilka sekund ubijać, aż chłodnik zrobi się lekko spieniony. Całość rozlać do miseczek, posypać ulubionymi owocami. Najlepiej smakuje z biszkoptami.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Gmina
Mniów



Koło Gospodyń Wiejskich
„ŻURAWINKI”

PIEROGI WARZYNNE „Z OGRÓDKA” Z SOSEM OGÓRKOWYM

Składniki na farsz:

- 2 średnie marchewki
- 2 średnie pietruszki
- 1 papryka czerwona
- 1 papryka żółta
- 1 seler i 1 por
- po 20 dag kalafiora i brokułów
- przyprawy: sól i pieprz do smaku

Składniki na sos:

- 2 ogórki kwaszone, małosolne
- 1 duży jogurt naturalny
- 1 pęczek koperku
- przyprawy; sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Ciasto przygotować na tradycyjne pierogi.

Warzywa zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Pora pokroić drobno, kalafiora na małe różyczki. Wszystkie warzywa smażyć na pół miękko i doprawić do smaku. Wystudzić. Gotowy farsz nałożyć na krążki ciasta i gotować. Ze składników przygotować sos i polać nim pierogi.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Gmina
Mniów



Koło Gospodyń Wiejskich
„MALMURKI”

PRAZOKI Z SOSEM PIECZARKOWO-GRZYBOWYM ORAZ KOMPOT Z SUSZONYCH JABŁEK

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 15 dag mąki pszennej
- 2 łyżki kaszy manny
- sól

Sos pieczarkowo-grzybowy:

- 30 dag pieczarek
- garść grzybów suszonych
- sól, pieprz, ziele ang., liść laurowy
- 3 łyżki śmietany
- 1 ½ szklanki wody

Sposób wykonania:

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Pod koniec gotowania wsypać mąkę i kaszę mannę do uparowania. Odcedzić i wytłuc drewnianym tłuczkiem.

Sposób wykonania sosu:

Na maśle podsmażyć pieczarki i grzyby. Zalać wodą, pogotować i zagęścić śmietaną z mąką i przyprawić do smaku.

Kompot. W 1 litrze wody zagotować garść suszonych jabłek.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem



Ochotnicza Straż Pożarna w Zaborowicach

Gmina
Mniów



OWOCOWO-WARZYWNY GRILL

Składniki:

- 0,5 kg arbuza
- 2 gruszki
- 4 banany
- 4 kukurydze
- 2 gorzkie czekolady
- 8 marchewek
- 200 g pomidorów koktajlowych
- 200 g krewetek
- pół główki czosnku
- 100 ml oliwy
- bakłażan
- pieczarki
- chilli, pieprz cayenne
- gorgonzola
- gałka muskatołowa, cynamon
- 200 ml miodu

Sposób wykonania:

Wszystkie składniki myjemy. Arbuza kroimy w plastry centymetrowej grubości posypujemy chilli i pieprzem cayenne, z gruszek wykrajamy gniazda, kroimy na ćwiartki posypujemy gałką muskatołową i cynamonem, nacinaemy skórki banana, wkładamy czekoladę, zawijamy w folię aluminiową, kukurydzę obsypujemy solą, dokładamy masła, zawijamy w folię aluminiową, marchewki obrane ze skóry polewamy miodem. Pomidory razem z krewetkami układamy na tacce. Wcześniej krewetki moczymy w oliwie z czosnkiem. Bakłażany kroimy w plastry. Pieczarki obieramy ze skóry, w miejsce po ogonku dodajemy kostkę gorgonzoli. Wszystkie składniki układamy na grillu i grillujemy do momentu, aż zmiękną.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Gmina
Mniów



Koło Gospodyń Wiejskich „PĘPICZANKI”

FLAKI Z BOCZNIAKA

Składniki:

- 500 g boczniaków
- 1,5 l bulionu warzywnego
- 1 pietruszka
- 1 marchewka
- 2 cebule
- pęczek natki pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe, 1 łyżka majeranku
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżeczka ostrej musztardy
- 0,5 łyżeczki ostrej papryki
- do smaku: szczypta soli, pieprzu i gałki muskatołowej

Sposób przygotowania:

Umyte boczniaki pokroić w paski. Marchewkę i pietruszkę posiekać w słupki, a cebulę pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać olej, dodać cebulę, marchewkę, pietruszkę oraz grzyby. Dodać liście laurowe i czosnek. Całość dusić na małym ogniu około 10 minut. Do bulionu dodać sól, pieprz, majeranek, gałkę, ostrą paprykę oraz uduszone boczniaki z warzywami. Wszystko gotować około 20 minut, dodać musztardę i koncentrat pomidorowy. Wszystko zagotować jeszcze raz. Na koniec posypać natką pietruszki.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Gmina
Mniów



Stowarzyszenie
„WSZYSCY RAZEM” z Zaborowic

JARSKA ZUPA Z BOCZNIAKÓW I CIECIERZYCY

Składniki:

- 3 łyżki oliwy
- 1 średnia cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 300 g boczniaków
- 1 łyżka: papryki słodkiej, majeranku, ziół prowansalskich
- 1/3 łyżeczki: gałki muskatołowej, suszonego imbiru, ostrej papryki
- 1/2 łyżeczki papryki wędzonej
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka masła
- 1 puszka ciecierzycy
- 1,5 l bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki przecieru pomidorowego

Sposób wykonania:

Cebulę, czosnek i marchew obrać. Cebulę pokroić w drobną kostkę, podsmażyć na rozgrzanej oliwie w szerokim garnku. Dodać starty czosnek i startą na tarce marchew. Smażyć około 3-4 minut często mieszając. Boczniaki opłukać, pokroić w kostkę (same kapelusze) dodać do podsmażonych warzyw razem z przyprawami i masłem. Smażyć około 10 minut często mieszając. Dodać ciecierzycę, zalać bulionem i zagotować. Dodać przecier pomidorowy, doprawić pieprzem i solą. Gotować około 20 minut. Posypać koperkiem lub natką pietruszki. Można podawać z pieczywem.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Gmina
Nowa Słupia



Koło Gospodyń Wiejskich
CHEŁMOWIANIE

CHŁOPSKIE KAPUŚCIOKI

Składniki:

- 500 gram młodej kapusty
- 1 marchewka
- 3 ziemniaki
- 2 jaja
- 1 cebula
- $\frac{3}{4}$ szklanki mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- pieprz
- pęczek świeżego koperku

Składniki na sos czosnkowy:

- 5 łyżeczek jogurtu naturalnego typu greckiego
- 2 łyżeczki majonezu
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- sól i pieprz do smaku

Sposób wykonania:

Z kapusty usunąć wierzchnie liście i pozostałą część kapusty umyć. Kapustę pokroić na ćwiartki i usunąć głąb. Kapustę drobno poszatkować i dodać sól i dokładnie wymieszać delikatnie uciskając i położyć na około 20 minut, aby puściła wodę. Po upływie czasu odlać wodę i dodatkowo odcisnąć kapustę. Ziemniaki i marchewkę umyć obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Do kapusty, ziemniaków, marchewki i cebuli dodać jajka i posiekany koperek oraz pieprz i mąkę. Całość dokładnie wymieszać. Rozgrzać olej na patelni i wyłożyć na nią porcję z masy. Smażyć na wolnym ogniu na złoty kolor. Usmażone placki przełożyć na ręcznik papierowy i odcisnąć z nadmiaru tłuszczu. Podawać z dodatkiem sosu czosnkowego.

Sposób wykonania sosu:

Majonez i jogurt wymieszać razem do połączenia się składników. Dodać wyciśnięty przez praskę czosnek. Dodać wyciśnięty sok z cytryny i dokładnie wymieszać. Na koniec dodać zioła prowansalskie, sól i pieprz do smaku. Tak przygotowany sos odstawić do lodówki na godzinę.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Gmina
Nowa Słupia



Koło Gospodyń Wiejskich
„MODRZEWIANKI”

KOTLECICKI Z ROLADY ZIEMNIACZANEJ ZE SZPINAKIEM

Składniki:

- ½ kg ziemniaków ugotowanych i zmielonych
- ½ kg szpinaku zmielonego
- 2 ząbki czosnku
- 3-4 jajka
- 10 dag mąki ziemniaczanej
- 2-3 łyżki mąki pszennej
- 1 wafel
- 2-3 łyżki oleju
- sól i pieprz do smaku

Sposób wykonania:

Na rozgrzanym oleju podsmażyć szpinak z czosnkiem i doprawić solą i pieprzem. Do ugotowanych i zmielonych ziemniaków dodać jajo, jedną łyżkę oleju, mąkę ziemniaczaną, doprawić do smaku i wyrobić ciasto na jednolitą masę. Na wafel rozłożyć równomiernie masę ziemniaczaną, na niej rozprowadzić szpinak i poczekać, aż wafel nasiąknie i zmięknie. Całość zwinąć w rulon i kroić plastry o grubości 2-3 cm. Każdy plaster obtoczyć w mące pszennej i rozkłóconych jajkach. Smażyć na oleju z obu stron na rumiano. Można podać jako samodzielne danie albo z surówką.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Gmina
Piekoszów



Koło Gospodyń Wiejskich „AKTYWNA BRYNICA”

CEBULOWE MOCZYDŁO

Składniki:

- 30 dag młodej cebuli
- 4-5 łyżek oleju
- sól, cytryna lub kwasek cytrynowy
- pieprz
- zielenina

Sposób wykonania:

Młodą cebulę pokroić w bardzo cienkie talarki, oprószyć solą, pieprzem i skropić sokiem z cytryny. Całość polać olejem. Ułożyć w salaterce i posypać zielenią.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Gmina
Raków



Koło Gospodyń Wiejskich w Rakowie

ZUPA SZCZAWIOWA

Składniki:

- ½ kg ziemniaków
- 200 gram szczawiu
- 4 jajka
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- ½ selera
- 2 łyżki stołowe masła
- bulion warzywny
- 4 sztuki ziela angielskiego
- 2 listki laurowe
- 5 łyżek śmietany 18%
- sól i pieprz
- pęczek koperku

Sposób wykonania:

Szczaw dokładnie umyć, osuszyć i posiekać. Podsmażyć na łyżce masła, dodając marchewkę, pietruszkę i selera starte na tarce. W garnku zagotować bulion z ziołami i liśćmi laurowymi. Do gotującego bulionu wrzucić podsmażone warzywa i pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować do miękkości przez 20 minut. Na koniec dodać szczaw i zagotować całość. Zupę doprawić śmietaną. Na koniec dodać koperek i doprawić do smaku. Do gorącej zupy dodać jaja ugotowane na twardo i pokrojone w ćwiartki.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Gmina
Raków



Koło Gospodyń Wiejskich
„ŻYCINIANKI”

KAPUSTA PANIEROWANA Z KOTLETAMI Z SOCZEWICY

Składniki na kotlety:

- 50 dag soczewicy
- 30 dag pieczarek
- 1 cebula
- jajko, natka pietruszki
- bułka tarta
- 2 łyżki kaszy manny
- masło, olej do smażenia
- sól i pieprz

Składniki na kapustę panierowaną:

- główka kapusty
- koper
- masło
- bułka tarta
- 2 jajka
- sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Sposób wykonania kotletów:

Soczewicę gotować do miękkości około 15-20 minut. Cebulę zeszklić z pieczarkami. Połączyć soczewicę z cebulą i pieczarkami, dodać kaszę mannę, bułkę i jajko oraz doprawić do smaku. Z otrzymanego farszu formować kotlety i smażyć na oleju.

Sposób wykonania kapusty panierowanej:

Kapustę pokroić na osiem części i gotować w osolonej wodzie z koprem, liściem laurowym i zielem angielskim przez około 50 minut. Po tym czasie kapustę przelać zimną wodą. Wystudzoną i odsączoną kapustę panierować w jajku z koprem, doprawioną do smaku solą i pieprzem. Obtaczać w bułce tartej i smażyć na maśle.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Gmina
Strawczyn



Koło Gospodyń Wiejskich
w Strawczynku

PLACKI CUKINIOWE Z NIESPODZIANKĄ

Składniki:

- 2 średnie cukinie
- 2 duże marchewki
- 1 por
- 1 cebula
- 2 jajka
- 2 łyżki mąki pszennej
- sól, pieprz do smaku
- 1 pęczek koperku
- olej do smażenia

Składniki na sos:

- 2 łyżki oliwy o smaku truflowym
- 2 ząbki czosnku
- 100 g gęstego jogurtu
- 100 g śmietany
- pęczek zielonej cebuli
- pęczek natki pietruszki
- pęczek koperku

Sposób przygotowania:

Cukinię i marchewkę wyszorować pod bieżącą wodą, cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach nad durszlakiem w celu odsączenia nadmiaru płynu. Masę przełożyć do miski, zetrzeć do niej marchewkę również na grubych oczkach. Por pokroić w drobną kostkę, sparzyć wrzątkiem i dodać po odsączeniu do masy cukiniowej. Koperek optukać, posiekać i dodać do masy, dodać jajka, mąkę, doprawić solą i pieprzem, można dodać słodkiej i ostrej papryki i łyżkę tartą bułki. Razem wymieszać. Rozgrzać olej na patelni, kłaść łyżką okrągłe placuszki, smażyć na złoty kolor z obu stron, wyłożyć na ręcznik papierowy do odsączenia tłuszczu.

Oliwę truflową lekko podgrzać w rondelku, dodać rozgnieciony i posiekany czosnek, krótko przesmażyć, dodać posiekaną zieloną cebulkę, wymieszać i zdjąć z ognia. Po wystudzeniu dodać do jogurtu wymieszanego ze śmietaną, doprawić ostrą papryką i odrobiną soli.

Placki podawać na ciepło z dodatkiem zimnego sosu.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Gmina
Strawczyn



Stowarzyszenie „PRZYSZŁOŚĆ STRAWCZYŃKA”

SMAKOWITE SASZETKI GRZYBOWE

Składniki:

- 20 dag grzybów suszonych lub 1 kg pieczarek
- 5 jajek ugotowanych na twardo
- 15 dag masła
- 1 łyżka śmietany
- 1 cebula
- sól, pieprz i wg uznania natka pietruszki

Składniki na ciasto:

- 3 szklanki pszennej mąki
- 2 jajka
- 1 łyżka oleju lub masła
- ciepła woda

Sposób wykonania:

Grzyby suszone namoczyć na 1 godzinę i potem gotować około 20 minut. Po ugotowaniu grzyby optukać, odcisnąć i pokroić drobno. W przypadku pieczarek postępować podobnie z wyjątkiem moczenia. Cebule podsmażyć na maśle na złoty kolor, dodać grzyby i dusić razem około 20 minut. Dodać posiekane jajka i śmietanę. Przyprawić do smaku solą i pieprzem i ewentualnie pietruszką. Połączone składniki dusić pod przykryciem około 10 minut. Ciasto wyrobić z podanych składników, wałkować na cienkie placki, z których należy wycinać kółka lub kwadraty. Wypełnić je farszem tworząc kształt saszetki. Gotować w osolonej wodzie, podawać okraszone.



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

Gmina
Zagnańsk



Zespół Ludowy „JAWORZANKI”

TARTE PLACKI Z MAZIDŁEM

Składniki:

- 800 g obranych ziemniaków
- 1 cebula
- 1 jajko
- 100 g mąki pszennej
- olej do smażenia
- sól i pieprz do smaku

Sposób wykonania:

Ziemniaki zetrzeć na tarce, dodać cebulę pokrojoną w drobną kostkę i wszystko wymieszać. Dodać mąkę i przyprawić do smaku. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu.

Mazidło jabłkowe:

Okolo 1 kg jabłek obrać i pokroić w plasterki, podlać dwiema lub trzema łyżkami wody i dusić pod przykryciem aż rozmażą się jabłka, dodać cukru do smaku.

Mazidło śliwkowe:

Okolo 1 kg śliwek, najlepiej węgierek (odchodzą od pestek), wypestkować i smażyć, aż zgęstnieją, można dodać cukru jak są niesłodkie, nie miksujemy. Usmażone placki i odsączone z tłuszczu układać na talerzu i nakładać po łyżeczce wybrane mazidło.



NOTATKI

Realizacja:
WYDAWNICTWO
Aleksander



**POWIAT
KIELECKI**

ISBN 978-83-66856-10-3