



**POWIAT
KIELECKI**



Powiat Kielecki ze smakiem

Pigoły zapiekane po nasemu



XV KONKURS NA NAJSMACZNIEJSZĄ POTRAWĘ

POWIATU KIELECKIEGO 2022



**POWIAT
KIELECKI**



Powiat Kielecki ze smakiem

Publikacja Starostwa Powiatowego w Kielcach

Wszystkie treści oraz sposoby podania potrawy 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
www.powiat.kielce.pl

Drodzy Czytelnicy,

Oddajemy w Państwa ręce najnowsze wydanie publikacji kulinarnej powiatu kieleckiego. Stanowi ona podsumowanie jubileuszowej XV edycji Konkursu na Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego. Wydarzenie odbyło się 10 lipca 2022 roku w Parku Etnograficznym w Tokarni. Do rywalizacji stanęły 24 zespoły z 13 gmin. Gotowały wszystko, co spełniało wymogi tegorocznej edycji pod hasłem: „Powróćmy jak za dawnych lat... SMAKI BABCI”.

Choć konkurs odbył się już po raz piętnasty, jego formuła ani cel nie wyczerpały się. Poprzez to wydarzenie chcemy zachęcać do poznawania kuchni świętokrzyskiej, przekazywania kulinarnych tradycji kolejnym pokoleniom. A wszystko to w atmosferze wymiany doświadczeń i integracji przy dźwiękach ludowej muzyki powiatu kieleckiego.

W tym roku wydarzenie miało przybliżyć uczestników do wspomnień z dzieciństwa i potraw, które na talerzach podawały nam nasze kochane babcie. Bez wątpienia się udało! Różnorodność dań zaskoczyła nawet jury. Wygrać mogła jednak tylko jedna potrawa. Poza smakiem liczyły się: sposób przygotowania, stopień skomplikowania potrawy, jakość użytych składników, estetyka podania.

Choć wybór nie był łatwy, nagroda główna trafiła do Koła Gospodyń Wiejskich „Czerwone Korale” z Oblęgorka w gminie Strawczyn. Panie przygotowały „pigoty zapiekane po nasemu”, czyli kluski ziemniaczane ugotowane i zapiekane w naczyniu żaroodpornym z dodatkiem kapusty, pieczarek, cebulki, przypraw i oczywiście okrasy z boczku wędzonego i słoniny. Dokładny przepis na tę potrawę otwiera naszą publikację.

Znalazły się w niej także receptury na wszystkie konkursowe potrawy. Wśród nich m.in.: biało polewka, szarak na łące, szczukowska prażucha, czy kapusta na golonce nabita fasolą. Słodkie, słone, pieczone, gotowane... Prawdziwe bogactwo smaków i wyjątkowa uczta dla zmysłów.

Dlaczego warto sięgnąć po tę książkę? Bo chyba każdy z nas tęskni za tym, co jadaliśmy w dzieciństwie, co pieczołowicie przygotowywały nasze babcie. Powrócić do tych smaków pozwala właśnie ta publikacja. Zachęcamy do przygotowywania potraw według zawartych tu przepisów. Kulinarna podróż w czasie gwarantowana!

Wydawnictwo w wersji drukowanej dostępne jest w Starostwie Powiatowym w Kielcach, a w wersji elektronicznej do pobrania ze strony www.powiat.kielce.pl.

Życzymy smacznego!





Pigoły zapiekane po nasemu

Składniki:

- 0,5 kg ziemniaków
- 1 łyżka mąki
- 1 jajko
- sól, pieprz do smaku
- 2l wody
- 0,5 kg kiszonej kapusty
- 25 dag wędzonego boczku
- 20 dag słoniny
- 1 cebula

Sposób przygotowania:

Ziemniaki zetrzeć na tarce, dodać jajko, mąkę, przyprawić solą i pieprzem. Na gotującą wodę kłaść łyżką równej wielkości pigoły (kluski). Gotować aż wypłyną, odcedzić. Kapustę obgotować, boczek i słoninę pokroić w kostkę, usmażyć na skwark, cebulę pokroić w kostkę i smażyć na złoto na osobnej patelni, zmieszać ze skwarkami. W brytfance ułożyć warstwę pigołów, warstwę kapusty, okrasić boczkiem ze słoniną i cebulą. Powtórzyć warstwy. Zakończyć warstwą okraszy. Piec w temperaturze 180 °C 35-40 minut. Podawać na ciepło.





Pierogi z serem i miętą

Składniki:

- 40 dag mąki pszennej
- 1 szt. jajka
- ½ kg sera twarogowego
- 2 łyżki świeżej posiekanej mięty
- śmietana
- troszkę soli

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać, wlać ciepłą wodę i zagnieść ciasto. Ser zmiksować lub przekręcić przez maszynkę, wymieszać z jajkiem i drobno posiekaną miętą, przyprawić do smaku solą. Następnie rozwałkować ciasto, szklanką wycinać krążki. Farsz nakładać na krążki, złożyć na pół i dokładnie zlepić brzegi. Wrzucać do wrzącej wody gotować około 4-5 minut od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Wyjmować łyżką cedzakową, ułożyć na talerzu i podawać polane samą śmietaną lub na słodko.



III miejsce

Koło Gospodyń Wiejskich Korale Radostowej w Bęczkowie



Gmina
Górno

Młode ziemniaczki pod białą pierzynką

Składniki:

- 1l mleka niepasteryzowanego wiejskiego
- ½ kg ziemniaków młodych
- Podgarle / słonina do okrasy
- ½ pęczku koperku

Sposób przygotowania:

Świeże mleko przelewamy dzień wcześniej do garnuszka i zostawiamy na około 12 godzin w ciepłym miejscu. Następnego dnia, zsiadłe mleko jest gotowe. Myjemy dokładnie ziemniaki. Gotujemy młode ziemniaki w osolonej wodzie. Gdy ziemniaki są miękkie odcedzamy. Utrzepane ziemniaczki polewamy okrasą i posypujemy dużą ilością koperku. Podajemy z zsiadłym mlekiem.





Chwiejny duet

Składniki:

- 2 nogi wieprzowe
- 1 golonka wieprzowa
- 1 goleń wołowa
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- ziele angielskie
- liść laurowy
- sól
- pieprz
- 4 jajka
- groszek konserwowy (mały)

Sposób przygotowania:

Wszystkie nogi po oczyszczeniu zalewamy wodą tak aby całość była w wodzie i gotujemy na małym ogniu 3-4 godziny z ziele i liściem laurowym (do momentu rozpadania się rapek) dla naszego wywaru im dłużej tym lepiej. Przed końcem gotowania wrzucamy marchew i pietruszkę. Całość przyprawiamy solą i pieprzem. Po przestygnięciu obieramy mięso. Na miseczkach na dno układamy plastry jajka na twardo marchewkę, groszek oraz obranym mięsem całość zalewamy otrzymanym wywarem i odstawiamy do wystygnięcia i stężenia. Podajemy z sokiem z cytryny lub odrobiną octu.





Goły na mleku

Składniki:

- 1,5 kg surowych, utartych ziemniaków
- 3 ziemniaki gotowane
- 2 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 l mleka

Sposób przygotowania:

Ziemniaki surowe trzemy na drobnej tarce, a następnie dokładnie odciskamy w bawełnianej pieluszcze. Dokładnie odcisnięte ziemniaki mieszamy ze skrobią, która nam zostaje po odlaniu wyciśniętej wody z ziemniaków. Następnie dodajemy przeciśnięte przez praskę, ugotowane ziemniaki, mąkę pszenną i ziemniaczaną, a następnie dokładnie mieszamy. Z wymieszanej masy formujemy kuleczki wielkości małych orzechów. Gdy mleko zaczyna nam się już delikatnie gotować solimy je i wrzucamy stopniowo uformowane kulki ziemniaczane (cały czas mieszając, aby nie przypalić). Gotujemy od momentu wypłynięcia na wierzch 5 minut.





Szczukowska prażucha

Składniki:

- Mleka dwie kwaterki
- Soli ksyna
- Mąki pół garnca
- Betki ćwierć przetaka
- Omasta ze spyrki

Sposób przygotowania:

Strawe dwie kumosie ważyły co się wcześniej poswożyły
Jedna kuma kopyściąg mleku betki kreci druga z garńca mąkę po
żdźiebetku sypie
I z pode tbatokiem typie.

Rekowy zakosały, tak krecieły
Aż się pogodziły!

Kiej prażuchę uważęły to omastą ze spyrki okraśieły!
Wszystkich do stołusprosieły!

Co gospodarze z pola i z lasu zebrali to se ugotowały.
Ludkowie kochani a strawa smacysko co nie idzie wychwalić!!!!





Buchty drożdżowe po ociesancku z sosem jogurtowo – jagodowo - miętowym

Składniki:

Składniki na zaczyn:

- 5 dag drożdży
- 250 ml mleka
- 3 łyżki mąki
- 2 łyżki cukru

Składniki łączymy i pozostawimy do momentu aż drożdże zaczną pracować.

Składniki na ciasto:

- ½ kg mąki
- 250 ml mleka
- 3 żółtka
- ¼ szk. cukru
- 10 dag roztopionego masła

Składniki na sos:

- 200 ml jogurtu naturalnego
- ¼ szk. cukru
- ½ kg świeżych jagód
- pęczek mięty

Sposób przygotowania:

Kiedy zaczyn jest już gotowy dodajemy składniki na ciasto i je wyrabiamy. Formujemy kuleczki i pozostawiamy do wyrośnięcia. Gdy podwoją swoją objętość wkładamy je do garnka z parą. Parujemy ok. 10 minut. Międzyczasie wykonujemy sos. Zасыпуjemy jagody cukrem i czekamy aż puszcza sok. Łączymy go z jogurtem oraz mięta. Na koniec gotowe buchty polewamy sosem. Można podawać na ciepło jak również na zimno.



Stowarzyszenie Gospodyń Wiejskich w Rykoszynie



Gmina
Piekoszów

Kapusta z grochem

Składniki:

- 1 kg kapusty
- ½ kg grochu łupanego (zalanego wodą)
- ½ kg ziemniaków
- 2 duże cebule
- pieprz, sól
- liść laurowy
- ziele angielskie
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 15 dag słoniny
- 15 dag boczku

Sposób przygotowania:

Groch zalać wodą i odstawić na kilka godzin. Po napęcznieniu ugotować tak, by ziarna całkowicie się rozpadły. Kapustę ugotować do miękkości i odcedzić. Odcedzoną rozbić tłuczkiem. Ziemniaki ugotować razem z warzywami i przyprawami. Cebulę pokroić w kostkę oraz boczek, słoninę. Boczek i słoninę usmażyć na skwarki. Do gorącego tłuszczu dodać cebulę i zeszklić. W osobnym naczyniu połączyć wszystkie składniki. Rozbić dodatkowo tłuczkiem i doprawić do smaku.





Kalmuki babuni

Składniki:

Ciasto :

- 2 kg ziemniaków surowych, tartych
- 1 kg ziemniaków gotowanych zmielonych
- 1 jajko
- sól i pieprz do smaku
- okrasa

Farsz:

- 2 kg kapusty kiszonej, gotowanej
- 10 dag suszonych grzybów
- 2 cebule
- 20 dag słoniny

Sposób przygotowania:

Ziemniaki surowe zetrzeć na tarce, dobrze wycisnąć, dodać ziemniaki ugotowane i przeciśnięte przez praskę, dodać jajko, sól i pieprz, wszystko razem wymieszać. Ugotowaną kiszoną kapustę dobrze wycisnąć i pokroić. Suszone grzyby wcześniej namoczyć w zimnej wodzie, następnie ugotować. Podsmażyć słoninę, dodać cebulę i ugotowane grzyby – wszystko razem podsmażyć i doprawić do smaku. Z ciasta rozgnieść placek, włożyć w środek farsz i dobrze skleić, formując kluski wielkości dużego ziemniaka. Wrzucić na wrzącą osoloną wodę i gotować 5-7 minut od wytynięcia. Wyjąć łyżką cedzakową, ułożyć na półmisku i okrasić słoninką z boczkiem i cebulą.





Szarak na łące

Składniki:

- 1 tusza królika
- 2 łyżki oliwy
- 3 ząbki czosnku
- 1 cebula drobno posiekana
- 1 szklanka białego wina
- 1 łyżka zmielonego kminu rzymskiego
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Królika podzielić na części, oprószyć solą i pozostawić na 15-20 minut. Następnie obsmażyć na oliwie z obu stron. Mięso przełożyć do naczynia żaroodpornego, a na patelni przesmażyć cebulę, czosnek wraz ze zmielonym kminem i pieprzem, wlać białe wino i chwilę gotować. Przełożyć zawartość patelni do naczynia z królikiem, uzupełnić wodą, aby mięso było przykryte. Naczynie wstawić do piekarnika na 1h, temp. 190 °C





Kalmuki rodem z Piekoszowa

Składniki:

- 2kg ziemniaków
- 15 dag mąki pszennej
- 5 dag grzybów suszonych
- 10 dag słoniny
- 1 mała cebula
- 0,5 kg kapusty kiszzonej
- pieprz, sól do smaku

Sposób przygotowania:

Farsz: ugotować grzyby i drobno posiekać podsmażyć cebulę na słoninie, dodać grzyby, pieprz i sól do smaku. Dodać ugotowaną i drobno posiekaną kapustę kiszoną.

Ciasto: 0,5 kg ziemniaków ugotować, ubić i ostudzić, resztę ziemniaków utrzeć na drobnej tarce, miążgę, odcisnąć z soku.

Połączyć ziemniaki ugotowane z tartymi, dodać mąkę i sól.

Z ciasta formować okrągłe placki i nakładać farsz, a następnie formować duże kule. Gotować w osolonej wrzącej wodzie, po wyjęciu można okrasić słoniną i cebulą.





Zarzucka

Składniki:

- 2,5 l wody
- 300 g kapusty kiszonej
- 4 ziemniaki
- 1 cebula
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- ¼ selera
- 300 g żeberek
- 200 g kietbasy
- mała kostka wędzona
- 3 liście laurowe
- 4 ziela angielskie
- 1-2 ząbki czosnku
- sól, pieprz czarny, ziółowy, majeranek, kminek
- 2 łyżki mąki pszennej

Sposób przygotowania:

Żeberko i kostkę płuczemy i zalewamy wodą. Dodajemy liść laurowy i ziele. Gotujemy na małym ogniu około 30 minut. Następnie dodajemy pokrojone ziemniaki oraz warzywa pokrojone w drobną kostkę. W międzyczasie w osobnym rondelku dusimy kapustę z niewielką ilością wody i odrobiną tłuszczu około 20 min. (odsączony kwas z kapusty zachować w razie potrzeby). Gdy ziemniaki zmiękną wrzucamy kapustę i podsmażoną pokrojoną w kostkę kietbasę, czosnek i kminek. Doprawiamy solą, pieprzem, majerankiem, można dodać szczyptę gałki muskatowej. Gotować jeszcze chwilę. Na koniec zrobić zasmażkę z 2 łyżek mąki. Zagotować.





Botwinka

Składniki:

- 3 małe pęczki młodej botwinki
- 3 młode marchewki
- ok. 350 g - 4 młode ziemniaki
- 1 l bulionu warzywnego
- 4 jaja ugotowane na twardo – można pominąć
- mały pęczek koperku
- 2 łyżki masła klarowanego
- 4 łyżki śmietanki
- łyżeczka mąki pszennej
- 3 łyżki soku z cytryny
- Przyprawy: pół łyżeczki soli, płaska łyżeczka cukru, ¼ płaskiej łyżeczki pieprzu

Sposób przygotowania:

Myjemy wszystkie warzywa a następnie marchewkę obieramy i kroimy w cienkie plastry, ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. W garnku umieścić dwie łyżki masła klarowanego lub oleju. Na nagrzanym tłuszczu wrzucić warzywa i podsmażyć je przez 10 minut. Botwinkę posiekać a młode buraczki obrać i pokroić w plastry. Posiekane buraczki z botwinką dodać do garnka i dolać litr bulionu warzywnego lub drobiowego. Garnek przykryć pokrywką i gotować przez 20 minut. Po tym czasie dodać poszatowany koperek, trzy łyżki soku z cytryny, pół łyżeczki soli, płaska łyżeczka cukru, 1/4 płaskiej łyżeczki pieprzu. Ponownie zagotować. Na samym końcu dodać 4 łyżki śmietany wymieszanej z łyżeczką mąki.





Zapolanka z pietruszką

Składniki:

- 1,5 l wywaru warzywnego
- 2 pęczki pietruszki
- 4 duże ziemniaki
- 5 szklanki słodkiej śmietanki
- 2 łyżki mąki pszennej
- ½ główki cebuli
- 20 dag stoniny
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Do wywaru warzywnego dodajemy drobno pokrojone ziemniaki. Gdy ziemniaki będą miękkie dodajemy drobno posiekaną natkę pietruszki, sól oraz pieprz do smaku. Stoninę i cebulę kroimy i robimy okrasę z powstałego tłuszczu i mąki przygotowaną zasmażkę. Podprawiamy zupę zasmażką i śmietaną. Okraszamy wszystkie składniki, chwilę gotujemy.





Świątokrzyskie Byki

Składniki:

składniki na farsz:

- 2 kg mięsa wieprzowego
- 1 kg boczku
- 0,25 dkg słoniny
- ½ kg cebuli
- liść laurowy, ziele angielskie
- sól, pieprz do smaku

składniki na ciasto:

- 4 kg ziemniaków surowych
- 1 kg ziemniaków ugotowanych
- 3 jajka
- sól pieprz do smaku

składniki na okrasę:

- 25 dkg słoniny
- 2 szt. cebuli

Sposób przygotowania:

Podsmażamy i polewamy ugotowane byki.

Sposób przygotowania:

Mięso ugotować skrócić w maszynce, cebulkę drobno pokroić poddusić na smalcu, dodać skręcone mięso i chwilę podusić.

Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać zetrzeć na drobnych oczkach następnie wycisnąć. Do wyciśniętych ziemniaków dodać ugotowane ziemniaki i jajka wyrobić. Dodać sól i pieprz do smaku. Z wyrobionej masy ziemniaczanej formujemy placuszki, na to nakładamy farsz mięsny i formujemy podłużne byczki kluski. Wrzucamy do wrzącej, osolonej wody i gotujemy na wolnym ogniu około 10-15 minut. Wykładamy na półmiski.





Sucho kapusta po bielińsku

Składniki:

- 1,2 kg kiszonej kapusty
- ok 600 g grochu połówek
- ok. 600 g ziemniaków
- 4 listki laurowe
- Kilka ziarenek angielskiego ziele
- Sól, pieprz, majeranek do smaku
- Tłusta śmietana
- 25 dkg wędzonego boczku
- 1 główka cebuli do okrasy
- 2 pętelki cienkiej kiełbasy

Sposób przygotowania:

Kiszoną kapustę przepłukać w wodzie, jak bardzo kwaśna to dwa razy. Przełożyć do garnka, zalać wodą. Dodać odrobinę soli, listki laurowe i angielskie ziele. Przykryć i gotować ok 30 minut. Potem odkryć i gotować do miękkości, jeśli płyn za bardzo odparuje a kapusta będzie jeszcze twardawa to podlać wodą. Płyn w większości trzeba odparować ale na dnie musi trochę go zostać. Groch zalać wodą i ugotować wedle uznania podobnie zrobić z ziemniakami. Do ugotowanej kapusty dodać groch i potłuczone ziemniaki. Wszystko dokładnie wymieszać. Śmietanę usmażyć, boczek i kiełbasę pokroić w kostkę, udusić z drobno pokrojoną cebulką. Wszystko dodać do kapusty. Doprawić do smaku solą, pieprzem i majerankiem.





Naleśniki babcine wytrawne i słodkie

Składniki:

Składniki na ciasto naleśnikowe :

- 1 szklanka mąki pszennej
- ½ szklanki wody zimnej
- 1 szklanka mleka
- szczypta soli
- 2 łyżki oleju
- 2 szt. jajka
- olej do smażenia

Składniki na farsz wytrawny:

- 250 g sera białego
- 100 g ugotowanej kaszy jaglanej
- pieprz i sól do smaku,
- 1 szt. cebuli- obrana, drobno pokrojona i uduszona na smalcu;
- ok 2 łyżek posiekanej świeżej mięty
- ok. 150 g posiekanej pokrzywy, młode listki

- ok 2 łyżeczki oleju lnianego

Wszystkie składniki oprócz pokrzywy razem wymieszane, doprawione do smaku solą i pieprzem. Jeśli farsz jest za suchy, można dodać trochę śmietany lub mleka.

Składniki na farsz słodki:

- 250 g sera białego
- 100 g ugotowanej kaszy jaglanej
- 5 łyżek cukru
- cukier waniliowy
- śmietana według uznania
- ok. 200 g jagód lub innych miękkich owoców sezonowych
- ok.5 łyżek cukru do owoców
- 100 g śmietanki słodkiej

Sposób przygotowania:

Składniki na ciasto razem dokładnie wymieszać i odstawić na 10 minut. Smażyć cienkie naleśniki na mocno rozgrzanej patelni przecieranej kawałkiem stoniny. Osobno przygotować farsze wytrawny i słodki. Składniki na farsz wytrawny wymieszać, tak samo osobno wymieszać składniki na farsz słodki. Usmażone naleśniki smarować pojedynczo farszem słodkim i farszem wytrawnym i złożyć w chusteczkę lub na ćwiartkę. Przygotować sos wytrawny: pokrzywę utrzeć z olejem lnianym, pieprzem i solą. Naleśniki podawać podsmażone na maśle i polane sosem wytrawnym a w wersji słodkiej polane musem z owoców ze śmietanką.





Wolski garus śliwkowo – jabłkowy

Składniki:

- 500 g śliwek
- 500 g jabłek
- Cukier do smaku
- 1 kg ziemniaków
- 200 g stoniny

Zaprawka:

- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka zimnej wody

Sposób przygotowania:

Wszystkie owoce myjemy. Obieramy ze skórki i usuwamy pestki. Owoce kroimy na części, przekładamy do garnka zalewamy wodą (1,5 l). Gotujemy do momentu rozgotowania owoców (ok 20 minut). Przecieramy je wówczas przez sito. Rozpuszczamy mąkę ziemniaczaną w zimnej wodzie i wlewamy do gorącej zupy. Szybko mieszamy. Zagotowujemy. Osobno gotujemy ziemniaki. Zupę podajemy z ugotowanymi, utłuczonymi ziemniakami i roztopionymi skwarkami ze stoniny.





Babcine racuszki z konfiturami

Składniki:

- ½ kg mąki pszennej tortowej
- 6 żółtek
- szklanka ciepłego mleka
- 50 g drożdży świeżych
- 1 łyżka i 1 łyżeczka cukru
- laska wanilii lub cukier waniliowy
- 2 łyżki spirytusu
- 1l oleju rzepakowego do smażenia

Sposób przygotowania:

Do dużej miski przesiać przez sito mąkę i dodać cukier, wymieszać. W osobnej miseczce zrobić zaczyn: drożdże rozetrzeć drewnianą łyżką z łyżeczką cukru i mąki, dodać ciepłe mleko, rozmieszać. W mące zrobić drewnianą łyżką dołek, wlać zaczyn. Przykryć lnianą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 15 minut, aż drożdże wyrosną. Następnie dodać żółtka, wanilię, spirytus i wyrabiać łyżką do uzyskania gładkiej konsystencji. Potem ciasto trzeba wybijać drewnianą łyżką tak długo, aż pojawią się pęcherzyki powietrza. Przykryć lnianą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do podwojenia objętości. Rozgrzać na głębokiej patelni olej, smażyć w tzw. głębokim oleju z obu stron na niewielkim ogniu na złoty kolor, wykładając ciasto łyżką na gorący olej. By ciasto nie kleiło się do łyżki, za każdym razem należy zamoczyć ją w gorącym oleju i dopiero nakładać ciasto. Podawać z konfiturą owocową lub cukrem pudrem. Doskonale smakują ze szklanką zimnego mleka. Z podanych składników wychodzi ok 20 racuszków.





Kluski ziemniaczane

Składniki:

- 1,5 kg ziemniaków
- 2 cebule
- 1 szklanka mąki pszennej
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- 2l mleka
- Sól, pieprz (do smaku)

Sposób przygotowania:

Ziemniaki ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Zostawiamy na kilka godzin do odcedzenia (podobnie jak odcedza się twaróg). Kiedy masa jest już pozbawiona wody dodajemy startą cebulę, mąkę pszenną i ziemniaczaną, jajko oraz przyprawy. Formujemy duże kulki i gotujemy w mleku. Dawniej jadano je w Łopusznie i okolicy jako zupełną mleczną lub danie obiadowe – jeśli gotowane były w wodzie a następnie polewane ze smażonymi skwarkami ze słoniny lub boczku.





Biało polewka

Składniki:

- mąka żytnia
- 0,5 l wody
- śmietana
- sól, pieprz
- okrasa do polewki

Sposób przygotowania:

Kilka dni wcześniej przygotowujemy kiszony zakwas z wody i mąki żytniej (żeby nie był przekwaszony) na gotującą wodę wlewamy zakwas doprawiając solą pieprzem i śmietaną. Zagotowaną razem polewkę odstawiamy i dodajemy okrasę ze słoniny z cebulką. Podawana polewka była z ziemniakami lub do chleba. W wersji wzbogaconej można ugotować wywar na warzywach, mięsie i doprawić dowolnie do smaku.





Pierogi z jagodami i śmietaną

Składniki:

Ciasto na pierogi:

- 500 g mąki tortowej
- 2 jajka
- 1 łyżka masła
- 300 ml woda

Wszystkie składniki mieszamy a następnie zagniatamy w kulkę.

Jagodowe nadzienie i polewa:

- 500 g jagód leśnych
- cukier drobny
- kwaśna śmietana 18%

Jagody mieszamy z cukrem.

Sposób przygotowania:

Ciasto walcujemy bardzo cienko, szklanką wykrawamy kółka, na środku każdego kółka układamy łyżeczkę jagód, następnie zagniatamy brzegi i tworzymy falbankę. Gotujemy! Pierogi podajemy ze śmietaną i posypujemy cukrem.





Barszcz babci Apolonii na świeżej kapuście

Składniki:

- 2 l wody
- 20 dag kości wędzonych
- 2 liście laurowe
- 3 ziela angielskie
- ½ średniej główki kapusty
- ½ butelki barszczu białego
- ½ torebki barszczu białego
- 10 dag boczku wędzonego
- 10 dag słoniny
- 1 mała cebula
- ½ śmietany małej
- sól oraz pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Ugotować wywar na kościach. Dodajemy ziele, liść i majeranek, następnie dodajemy poszatowaną kapustę i gotujemy do miękkości. Kolejnym krokiem jest zalanie kapusty barszczami i zabielenie śmietaną. Na koniec dodajemy podsmażony boczek, słoninę i cebulkę. Barszcz można podawać również z ziemniakami.



Koło Gospodyń Wiejskich w Lisowie



Gmina
Morawica

Kapusta na golonce nabita fasolą

Składniki:

- golonka wieprzowa średniej wielkości
- 30 dag stoniny
- kilka kawałków surowej skóry ze stoniny
- 1 kg białej fasoli
- 2 kg kapusty kiszzonej
- 20 dag stoniny
- liście laurowe, ziele angielskie, sól i pieprz

Sposób przygotowania:

Fasole zalewamy wodą i zostawiamy na noc. Namoczoną fasolę, golonkę, skórki oraz ziele angielskie i liście laurowe wrzucamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości fasoli ok 1,5-2 godz. W drugim garnku gotujemy odcisniętą kapustę kiszzoną. Po ugotowaniu kapustę odcedzamy. Mięso golonki oddzielamy od kości i kroimy albo rwiemy na drobniejsze kawałki i wrzucamy do kapusty. Dodajemy również fasolę oraz wywar z przyprawami. Gotujemy całość jeszcze ok. 20 min. Stoninę pokroić w drobną kostkę i zesmażyć. Dodać do całości. Przyprawić solą i pieprzem.

NOTATKI:

NOTATKI:

NOTATKI:

Skład, łamanie, opracowanie graficzne, druk i oprawa:

Argrafpol sp. z o.o.

ul. Żmudzka 21, 51-354 Wrocław

tel. 507 096 545, e-mail: argrapol@argrapol.pl, www.argrapol.pl



**POWIAT
KIELECKI**

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