



**POWIAT
KIELECKI**



Kresówki



Świątokrzeskie

**XVI KONKURS
NA NAJSMACZNIEJSZĄ POTRAWĘ
POWIATU KIELECKIEGO 2023**



**POWIAT
KIELECKI**



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,

w Państwa ręce oddajemy najnowszą publikację kulinarną powiatu kieleckiego. Wydanie to podsumowuje XVI edycję Konkursu na Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego, który się odbył 2 lipca 2023 roku nad zalewem w Kaniowie w gminie Zagnańsk. Do kulinarnej rywalizacji na smaki kuchni kresowej stanęły 22 zespoły z 11 gmin powiatu kieleckiego.

Autorzy konkursowych potraw już po raz szesnasty zmierzili się o tytuł – Najsmaczniejszej Potrawy Powiatu Kieleckiego. Koła gospodyń wiejskich, przedstawiciele gospodarstw agroturystycznych oraz indywidualni mieszkańcy powiatu przygotowali potrawy inspirowane Kresami. Kuchnia ta oparta jest o proste składniki, jak kapusta, groch, czy słonina. Czerpie ona z bogactw natury i wiedzy naszych wschodnich sąsiadów.

Podniebienia jury najbardziej podbiła potrawa „Kresówki świętokrzyskie” przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich „Żeromszczyzna”, które nie miały sobie równych i jednogłośnie zdobyły ten zacny tytuł. Pannie wykonały bułeczki ziemniaczane nadziewane kapustą kiszoną i dziczyzną. Pomysł na to danie wywodził się z domu rodzinnego jednej z autorek zwycięskiego przepisu. Potrawa nawiązywała do tradycji i wspomnień, które pozwoliły połączyć tradycję i nowoczesność. Dokładny przepis na tę potrawę otwiera naszą publikację.

W książce znalazły się także receptury na wszystkie konkursowe potrawy. Wśród nich m.in.: kapuśniaczki, kołduny z mięsem w rosole, pierogi spod Łysicy, zalewajka z żelaznioka, kulebiak, sałatka teściowej i śledzie lwowskie... Prawdziwe bogactwo smaków i wyjątkowa uczta dla zmysłów.

Cieszymy się, że nasze wydawnictwo kulinarne sprawia, że chętnie sięgają Państwo do poprzednich wydań, by wykorzystać zawarte w nich przepisy. Liczymy, że kuchnia kresowa przypadnie Państwu do gustu. Życzymy smacznego, a wszystkim uczestnikom naszej wieloletniej kulinarnej rywalizacji gratulujemy ogromnej wiedzy, popartej bogatym doświadczeniem praktycznym. Gotujecie Państwo wspólnie!

Organizatorem konkursu jest Starostwo Powiatowe w Kielcach. Zależy nam byście Państwo odkrywali kuchnię świętokrzyską, promowali jej walory smakowe oraz przekazywali kulinarne tradycje kolejnym pokoleniom.

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!





Koło Gospodyń Wiejskich „Żeromszczyzna”

„Kresówki Świętokrzyskie”

Składniki:

- 500 g ugotowanych ziemniaków,
- 350-400 g mięsa z dziczyzny,
- 400 g kapusty kiszonej obgotowanej,
- 3 cebule,
- 2 ząbki czosnku,
- 200 g mąki pszennej,
- 100 g mąki ziemniaczanej,
- 15 g drożdży,
- 50 ml mleka,
- łyżka cukru,
- jajko,
- przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, cząber, jałowiec, majeranek.

Przygotowanie:

Mięso pokroić w kostkę i dusić razem z pokrojonym czosnkiem, cebulą, kilkoma ziarenkami jałowca, ziele angielskiego, dwoma liśćmi laurowymi i szczyptą cząbrku. Dusić pod przykryciem do miękkości i podlać wodą by nie przypalić mięsa. Obgotowaną kapustę pokroić dodać do wystudzonego mięsa, doprawić do smaku majerankiem, solą i pieprzem. Ziemniaki ugotować i wystudzić. Drożdże wymieszać z mlekiem i cukrem, odstawić na kilka minut w ciepłe miejsce. Ugotowane ziemniaki wycisnąć przez praskę. Ziemniaki, mąkę i rozzyn wymieszać na jednolitą masę. Jeśli ciasto jest zbyt mokre dodać jeszcze trochę mąki. Pod koniec dodać olej, dzięki czemu ciasto będzie łatwiej odstawało od rąk. Po wymieszeniu odstawić ciasto



w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Gdy ciasto urośnie podzielić je na kilka części i wałkować, podsypując przy tym mąką. Placki powinny być dość grube (około 0,5 cm). Z placków wyciąć duże kółka, wypełnić farszem, ulepić pierożki, ułożyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i posmarować z góry białkiem. Wstawić do piekarnika na 10 minut w temperaturze 100°C, żeby pierożki wyrosły. Później piec około 20 minut w temperaturze 180°C, aż się zarumienią.

Składniki na sos grzybowy:

- 300 g gotowanych podgrzybków,
- szklanka kwaśnej śmietany,
- 2 łyżki masła,
- przyprawy: sól, pieprz do smaku.

Przygotowanie sosu grzybowego:

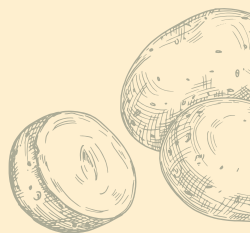
Podgrzybki wyczyścić i pokroić na mniejsze części, następnie usmażyć na maśle do miękkości, dodać śmietanę, sól i pieprz do smaku.

Składniki na surówkę z kapusty:

- pół główki kapusty świeżej,
- marchew,
- cebula,
- zalewa,
- pół szklanki wody,
- ¼ szklanki octu lub mniej,
- ¼ szklanki oleju,
- cukier, sól do smaku.

Przygotowanie surówki:

Kapustę poszatkować, dodać startą marchew, pokrojoną w kostkę cebulkę, resztę składników ugotować i zalać kapustę.







Koło Gospodyń Wiejskich „Kowalanki”

„Kugiel z cierzniówką z Kowali”

Składniki:

- 3 kg ziemniaków,
- 1 cebula,
- 30 dkg boczku,
- 3 jajka,
- 6 łyżek mąki,
- grzyby sezonowe, np. cierzniówki,
- sól, pieprz według uznania.

Przygotowanie:

Ziemniaki obrać, umyć i zetrzeć na tarce na grubych lub średnich oczkach. Do startych ziemniaków dodać podsmażony boczek z cebulą, grzyby, jajka, mąkę, przyprawy i całość dokładnie wymieszać. Tak przygotowaną masę ziemniaczaną wylać do pojemnika żaroodpornego nasmarowanego masłem i włożyć do mocno nagrzanego pieca chlebowego na ok. 1,5 godziny. Podawać z sosem grzybowym i zasmażaną kapustą.





Koło Gospodyń Wiejskich „Bartkowe Baby” w Zagnańsku

„Kibiny”

Składniki na ciasto:

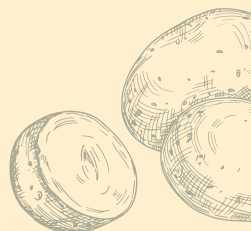
- 40 dkg mąki pszennej,
- 20 dkg masła,
- 2 łyżki śmietany (18%),
- ½ łyżeczki soli,
- 3 jajka.

Składniki na farsz:

- 70 dkg mięsa wieprzowego (karkówki),
- cebula,
- 3 ząbki czosnku,
- 1 jajko do posmarowania pierogów,
- przyprawy : majeranek, sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie:

Mąkę, sól, masło, śmietanę i jajka wymieszać ze sobą i zagnieść ciasto. Wałkować i wykroić krążki o średnicy ok. 12 cm. Mięso zmielić, dodać zeszląną, pokrojoną drobno cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, przyprawić majerankiem, solą i pieprzem. Wycięte krążki nadziewać farszem, formować duże pierogi, ułożyć na stojąco na blaszce do pieczenia, smarować rozbełtanym jajkiem. Piec ok. 40 min. w temperaturze 180°C. Podawać z rosółem, barszczem czerwonym lub same.







Klub Seniora w Bielinach

„Pierogi spod Łysicy”

Składniki na farsz:

- szczypta soli i pieprzu,
- cebula,
- kapusta,
- słoninka,
- szczypta mąki,
- marchewka.

Przygotowanie farszu:

Kapustę pokroić drobno i obgotować kilka minut w osolonej wodzie następnie wycisnąć. Słoninę i cebulę pokroić drobno, podsmażyć na rumiano, dodać odrobinę mąki. Wymieszać wszystkie składniki, doprawić solą i pieprzem. Farsz odstawić do ostygnięcia. Gotowe pierogi ugotować w osolonej i wrzącej wodzie. Po wyłożeniu na talerz podać je z przysmażoną słoniną i boczkiem.

Przygotowanie ciasta:

Mąkę przesiać do miski, dodać wody i wymieszać wszystko drewnianą łyżką. Kiedy ciasto zacznie się łączyć, wyłożyć na posypaną mąką stolnicę. Bardzo dokładnie rękami zarobić ciasto, tak długo aż ciasto będzie gładkie, elastyczne i nie będzie kleiło się do rąk. Jeśli potrzeba podsypywać mąką. Ciasto przełożyć do szklanej lub porcelanowej miski, przykryć folią spożywczą i pozostawić na ok. 30 min. aby ciasto „odpoczęło”. Następnie partiami rozwałkować ciasto i szklanką wykrawać krążki. Na każdy krążek nakładać farsz łyżeczką. Gotować w osolonej wodzie z łyżką oleju. Okrasić boczkiem i słoninką.

Okrasa: boczek i słonina

Składniki na ciasto:

- mąka,
- woda.



Koło Gospodyń Wiejskich „Aktywna Brynica”

„Kołoduny z mięsem w rosole”

Składniki na ciasto:

- 300 g mąki pszennej,
- 1 jajko,
- 2 łyżki masła,
- ciepła woda,
- sól.

Przygotowanie ciasta:

Do miski przesiać mąkę, dodać sól, wbić jajko i dodać 2 łyżki miękkiego masła. Wymieszać wszystko dolewając odrobinę ciepłej wody. Zagnieść ciasto i rozwałkować na bardzo cienki placek.

Przygotowanie farszu:

Wołowinę posiekać bardzo drobno lub zmielić w maszynce. Cebulę pokroić w drobną kostkę, czosnek rozdrobnić w wyciskarce, dodać do mięsa razem z masłem, doprawić majerankiem, lubczykiem. Wszystko wymieszać. Farsz nakładać na ciasto formować małe pierożki. Podawać z rosółem.

Składniki na farsz:

- 300 g wołowiny dobrej jakości,
- 1 cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- 1 łyżka majeranku,
- 1 łyżka lubczyku,
- 2 łyżki masła,
- sól i pieprz.





Stowarzyszenie Kobiet „Jagienka”

„Kołoduny”

Składniki na farsz:

- 30 dkg polędwicy wołowej,
- 20 dkg łoju nerkowego cielęcego lub jagnięcego,
- 1 cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- 1 łyżeczka majeranku,
- sól, pieprz.

Przygotowanie:

Mięso bardzo drobno posiekać (można potączyć pót na pót polędwicę wołową z polędwiczką jagnięcą). Osobno posiekać wyżyłowany tój, zmieszać dokładnie z mięsem, a następnie dodać majeranek, zgnieciony w prasce czosnek, sól, pieprz oraz zblanszowaną, najlepiej w rosole, i utartą na tarce cebulę, wymieszać.

Składniki na ciasto:

- 300 g mąki pszennej,
- 1 jajko,
- 150 ml ciepłej wody,
- szczypta soli.

Przygotowanie:

Zagnieść i cienko rozwałkować ciasto, następnie wyciąć małe krążki (3 cm średnicy). Nałożyć kulki z farszu, lepić małe pierożki, gotować 10 minut w rosole lub w osolonej wodzie.





Koło Gospodyń Wiejskich „Skorzeszanki”

„Zapiekane kaszoki”

Składniki:

- 30 dkg kaszy gryczanej,
- 10 dkg słoniny,
- 2 łyżki smalcu wieprzowego,
- 3 duże cebule,
- 2 jajka,
- 50 dkg sera białego wędzonego,
- ½ szklanki śmietany 30%,
- sól, świeżo zmielony pieprz i natka pietruszki.

Przygotowanie:

Kaszę ugotować na pół twardo. Wystudzić i wymieszać z pokrojoną pietruszką i 1 jajkiem. Słoninę pokroić w kostkę i przetopić na skwarki, dodać 2 łyżki smalcu wieprzowego, a następnie dodać drobno pokrojoną cebulę. Całość wymieszać z kaszą. Białą ser wędzony rozkruszyć i wymieszać ze śmietaną 30%, dodać drugie jajko, sól i pieprz, dokładnie wymieszać. W małych naczyniach żaroodpornych układać kolejno warstwy ze zmieszanej kaszy, na nią ser ze zmieszaną śmietaną, włożyć do piekarnika i zapiekać w temperaturze 180° C przez około 7-10 minut, następnie nałożyć kolejną warstwę kaszy i sera, po czym zapiekać przez 10 minut w temperaturze 200° C.





Koło Gospodyń Wiejskich Korale Radostowej z Bęczkowa

„Kołoduny w rosole”

Składniki na ciasto:

- ½ kg mąki pszennej,
- ½ szklanki wody,
- szczypta soli.

Przygotowanie ciasta:

Z mąki, wody i szczypty soli zagnieść ciasto, trochę wyrobić. Ciasto nie powinno kleić się do rąk, powinno być elastyczne, odstawić przykryte ściereczką na kilka minut. Rozwałkować ciasto bardzo cienko, kieliszkiem wykrawać koła, nakładać porcję farszu i zlepiać. Gotować kołoduny w rosole, od wypłynięcia na wierzch przez ok. 3 minut. Podawać w rosółkiem.

Składniki na farsz:

- 10 dkg mięsa mielonego z cielęciny,
- 25 dkg mięsa mielonego z wołowiny,
- 10 dkg łoju z nerki cielęcej,
- ½ szklanki bulionu,
- łyżka masła 82%,
- 4 zębki czosnku,
- 2 szt. cebuli,
- przyprawy: 2 garście majeranku, sól, pieprz,



Przygotowanie farszu:

Mięsa mielone przełożyć do miski, dodać tój z nerki cielęcej. Następnie obrać ząbki czosnku i cebulę, czosnek przecisnąć przez praskę, cebulę pokroić w kostkę, zeszklić na maśle. Wymieszać farsz z przyprawami i bulionem. Schłodzić dobrze w lodówce.

Składniki na rosół:

- 1,5 kg kury wiejskiej,
- 40 dkg marchewki,
- 10 dkg korzenia pietruszki,
- 10 dkg poru,
- 13 dkg cebuli,
- 15 dkg korzenia selera,
- 2 ząbki czosnku,
- 2 l wody,
- garść natki pietruszki oraz świeży lubczyk, jarmuż,
- przyprawy i zioła: 2 liści laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego, tyżeczka ziaren pieprzu, 2 tyżeczki soli.

Przygotowanie rosółu:

W wodzie osolonej gotować kurę, po zagotowaniu dodać stopniowo warzywa, cebulę opiec na ogniu i wrzucić dopiero do wywaru, następnie dodać włoszczyznę i przyprawy. Gotować na małym ogniu ok. 2-3 godziny.





Gmina Bieliny

Koło Gospodyń Wiejskich w Belnie

„Kapuśniak z prażochą”

Składniki na kapuśniak:

- 1 kg kapusty kiszonej,
- 80 dkg żeberek wędzonych,
- ½ kg cebuli, czosnku, marchewki,
- przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, koperek.

Przygotowanie kapuśniaku:

Gotować wywar z żeberek wędzonych z warzywami i przyprawami. Dodać kiszoną kapustę i gotować około 20 min.

Składniki na prażochę:

- 1 kg ziemniaków,
- 1 szklanka mąki pszennej,
- sól do smaku.

Przygotowanie prażochy:

Ziemniaki ugotować. Pod koniec gotowania wsypać mąkę i zaparzyć, a następnie ucierać do uzyskania gęstości.

Składniki na okrasę:

- 30 dkg słoniny.

Przygotowanie okrasy:

Słoninę pokroić w drobną kostkę i usmażyć. Połączyć prażochę.





Gmina Bieliny

Koło Gospodyń Wiejskich „Młodzi Gospodarze” w Hucie Nowej

„Zalewajka z żelaznioka”

Składniki:

- ½ l zakwasu z mąki żytniej,
- ½ kg kości wędzonej,
- 0,2 kg kiełbasy wędzonej,
- 0,15 kg boczku,
- ½ kg ziemniaków,
- 2 szt. cebuli,
- 0,05 kg grzybów suszonych,
- czosnek,
- przyprawy: sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie.

Przygotowanie:

Ugotować wywar z kości z dodatkiem ziele angielskiego. Dodać ziemniaki, zalać zakwasem. Usmażyć boczek z cebulą i dodać do zupy. Dodać również ugotowane wcześniej namoczone grzyby, posiekany czosnek, sól, pieprz i majeranek. Na wierzch położyć usmażone jajko sadzone, posypać świeżo posiekaną pietruszką.





Miasto i Gmina
Chmielnik

Koło Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich „Zakupniki” w Zreczu Chałupczańskim

„Śledzie lwowskie”

Składniki:

- 40 dkg filetów śledziowych,
- 5 cebul,
- 25 dkg suszonych grzybów (prawdziwki),
- 1 szklanka oleju rzepakowego,
- przyprawy: liść laurowy, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Śledzie pokroić w paski, grzyby zalać wrzątkiem, gdy nasiąkną drobno posiekać lub zmielić, cebulę pokroić w talarki. Na dnie naczynia żaroodpornego ułożyć śledzie, liść laurowy, posolić i popieprzyć. Na to położyć pokrojoną cebulę, liść laurowy, posolić, popieprzyć. Na to ułożyć grzyby, jeden lub dwa liście laurowe, posolić i popieprzyć. Wszystko zalać olejem i dusić powoli około godzinę. Potrawę można podać na ciepło lub zimno.





Gmina Górno

Koło Gospodyń Wiejskich „Wola Jachowa”

„Żeberko w tarciznie”

Składniki:

- 2-3kg ziemniaków,
- 2 małe cebule,
- 1,2 kg mięsistych żeberek,
- 2 jajka,
- 2 szklanki tłustego mleka,
- ¾ szklanki mąki,
- sól, pieprz,
- smalec gęsi.

Przygotowanie:

Tarcinę przygotować w ten sposób: ziemniaki i cebulę zetrzeć na drobnej tarce, dodać rozkłócone jajka, mleko i mąkę oraz sól i pieprz do smaku. Wszystko należy dokładnie wymieszać. Żeberka posolić, popieprzyć i obsmażyć na gęsim smalcu do uzyskania złotego koloru. Po obsmażeniu żeberka dodać do tarcizny i jeszcze raz wszystko wymieszać. Tak przygotowane żeberka w tarciznie pieczemy w brytfannie ok. 2,5 godziny w temperaturze 180°C. Należy pamiętać, żeby tarciznę dokładnie mieszać w trakcie pieczenia co pół godziny.





Gmina
Miedziana Góra

Tomasz Soczomski

„Babka ziemniaczana z wędzonym boczkiem i kwaśnym mlekiem”

Składniki:

- 2 kg ziemniaków,
- 30 dkg wędzonego boczku,
- 3 cebule,
- 2 jajka,
- 2 łyżki mąki pszennej,
- 1 łyżeczka: soli, pieprzu, majeranku,
- 4 ząbki czosnku,
- 20 g smalcu do smarowania formy,
- 1 l zsiadłego mleka.

Przygotowanie:

Ziemniaki i jedną cebulę zetrzeć na tarce na małych oczkach. Odać nadmiar wody. Pozostałe cebule pokroić w kostkę i usmażyć na patelni razem z boczkiem. Czosnek przecisnąć przez praskę. Starte ziemniaki, podsmażoną cebulę z boczkiem, czosnek, mąkę, jajka oraz przyprawy przełożyć do miski i dokładnie wymieszać. Gotową masę przełożyć do posmarowanej formy i wstawić do piekarnika na 170°C na około 1,5 godziny. Podać ze zsiadłym mlekiem.





Gmina Mniów

Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich „Żurawinki”

„Kapusta na bogato”

Składniki:

- 1 kg żeberek,
- kromka czerstwego razowca,
- 1 kg kiszonej kapusty,
- 2 cebule,
- 2 marchewki,
- 1 jabłko,
- kawałek pora,
- przyprawa do żeberek, sól, kminek.

Przygotowanie:

Żeberka podzielić na porcje, przyprawić, smażyć około 20 minut. Cebulę zeszklić, włożyć do garnka z mięsem, podlać bulionem około szklanki i dusić około 30 minut. Dodać skruszony chleb, wystudzić. Marchew, jabłko, por drobno pokroić. Kapustę posiekać, wymieszać warzywami. 1/3 włożyć do naczynia żaroodpornego, położyć na to żeberka, przykryć resztą kapusty, posypać na wierzch kminkiem. Piec około 30 minut.





Gmina Mniów

Gospodarstwo Agroturystyczne Włodarska Bogumiła

„Zapalanka”

Składniki:

- porcja rosółowa,
- 1 kg ziemniaków,
- 3 marchewki,
- 2 pietruszki,
- cebula,
- 3 łyżki mąki,
- sól, pieprz, majeranek,
- plaster wędzonego boczku,
- szczypiorek.

Przygotowanie:

Ugotować bulion, dodać pokrojone warzywa, ziemniaki, doprawić solą i pieprzem.

Poszatkować cebulę, podsmażyć na maśle, dodać do zupy.

Na patelni, na której smażyła się cebula, wsypać mąkę, smażyć aż zbrązowieje. Dodać do zupy. Zagotować. Cienkie plastry boczku smażyć na patelni, posiekać szczypior.

Zupę podawać z plastrami boczku i szczypiorem.





Miasto i Gmina
Nowa Słupia

Koło Gospodyń Wiejskich „Chełmowanie”

„Hreczanyki”

Składniki:

- 1 i ¼ szklanki surowej kaszy gryczanej,
- 40 dkg mięsa mielonego wieprzowo – wołowego,
- 3 jajka,
- 3-4 duże ząbki czosnku,
- ½ pęczka natki pietruszki (nie jest konieczna),
- olej do smażenia.

Przygotowanie:

Kaszę ugotować na sypko i wystudzić. Przystudzoną kaszę przełożyć do miski, dodać do niej zmielone mięso, wbić jajka, dosypać posiekaną natkę pietruszki oraz dodać przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Całość doprawić do smaku solą i pieprzem, a następnie wszystko bardzo dobrze wymieszać na jednolitą masę. Zwilżonymi lekko dłońmi formować kotlety. Kłaść je na rozgrzanym oleju i smażyć na niedużym ogniu na rumiano z obu stron. Po usmażeniu odsączyć z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku.





Miasto i Gmina
Nowa Słupia

Koło Gospodyń Wiejskich „Modrzewianki”

„Golasy na liściu kapuścianym”

Składniki:

- 2 szklanki kaszy jęczmiennej średniej,
- 1 litr wody,
- 40 dkg białego sera,
- 2 ziemniaki,
- 1 łyżka masła,
- 2 jajka,
- sól, pieprz,
- liście z kapusty.

Przygotowanie:

Ziemniaki obrać, pokroić na kawałki, wrzucić do garnka i ugotować w niewielkiej ilości wody. Uttuc nie odcedzając, dolać wody tyle by był 1 litr, posolić, wsypać kaszę i ugotować. Pozostawić pod przykryciem na około pół godziny. Kaszę włożyć do miski i przestudzić. Wymieszać z serem, masłem i jajkami. Doprawić solą i pieprzem. Piekarnik nagrzać do temperatury 220°C, ułożyć w naczyniu żaroodpornym liście kapusty, a na nich spore owalne pierożki z kaszy i sera. Piec na rumiany kolor około 30-40 minut. Można pozostawić w gorącym piekarniku, aż do przestygnięcia. Podawać z kefirem lub zsiadłym mlekiem.





Miasto i Gmina
Piekoszów

Stowarzyszenie Gospodyń Wiejskich Rykoszyn

„Kapuśniaczki”

Składniki na ciasto:

- 60 dkg mąki,
- 4 dkg świeżych drożdży,
- szklanka ciepłego mleka,
- 2 żółtka,
- szczypta soli, szczypta cukru,
- 10 dkg masła.

Składniki na farsz:

- 1 kg kwaśnej kapusty,
- 25 dkg boczku lub podgardla,
- 3 średnie cebule,
- przyprawy: sól, pieprz do smaku.

Przygotowanie:

Mąkę przesiać przez sitko, dodać sól i cukier oraz rozmacone w mleku drożdże. Do wyrobionego ciasta dodać żółtka i rozpuszczone masło. W dalszym ciągu wyrabiać.

Ciasto przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do czasu podwojenia jego objętości.

Kapustę obgotować do wybranej miękkości i kwasowości, odcisnąć i drobno posiekać. Boczek lub podgardle pokroić i udusić do miękkości. Dodać skrojoną w kostkę cebulę. Dusić razem do zeszklenia cebuli. Kapustę dodać do boczku z cebulą, doprawić pieprzem i solą do smaku. Dokładnie wymieszać. Wyrośnięte ciasto rozwałkować. Szklanką wyciąć okręgi. Nakładać na nie farsz. Zlepiać brzegi. Gotowe paszteciki przełożyć na blachę z papierem do pieczenia i zostawić na pół godziny do wyrośnięcia. Przed pieczeniem posmarować rozkłóconym jajkiem. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180°C do czasu aż pierogi się ze złocą.





Gmina Strawczyn

Koło Gospodyń Wiejskich „Czerwone Korale”

„Kulebiak”

Składniki na ciasto:

- 400 g mąki pszennej,
- 40 g drożdży,
- 20 g cukru,
- 200 ml mleka,
- sól do smaku.



Składniki na farsz:

- 500 g kiszonej kapusty,
- 200 g cebuli,
- 300 g pieczarek,
- 50 g bułki tartej,
- 10 g masła,
- 20 ml oleju rzepakowego,
- 3 ziarenka ziela angielskiego,
- 2 liście laurowe,
- 250 ml wody,
- majeranek, sól, pieprz do smaku.



Przygotowanie ciasta:

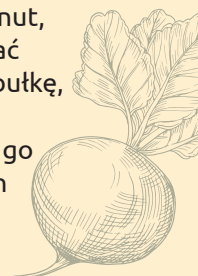
Mleko zagrzać do temperatury ciała, dodać cukier, drożdże i 1 łyżkę mąki, lekko wymieszać, odstawić na 15 minut do uaktywnienia się drożdży. Resztę mąki przesiać do miski, połączyć z drożdżami i solą, zagnieść gładkie ciasto, odstawić na 2 godziny do wyrośnięcia.



Przygotowanie farszu:

Kapustę posiekać, pieczarki pokroić w kostkę, pokrojoną w drobną kostkę cebulę zeszklić na oleju, dodać pieczarki i smażyć 5-6 minut, dodać na patelnię kapustę, liście laurowe, ziele angielskie i dolać wodę, dusić pod przykryciem 20 minut, następnie dodać tartą bułkę, doprawić majerankiem, solą, pieprzem i wymieszać.

Wyrośnięte ciasto cienko rozwałkować, nałożyć farsz, formując go w dowolny kształt (podłużny, okrągły) i owinać ciastem, wierzch posmarować masłem, piec 40 minut w temperaturze 190°C.







Gmina Strawczyn

Koło Gospodyń Wiejskich „Stokrotki” w Rudzie Strawczyńskiej

„Cepeliny/Kartacze”

Składniki:

- 2 kg surowych ziemniaków,
- 1kg ugotowanych ziemniaków,
- ½ kg mielonego mięsa (może być mieszane),
- 2 cebule,
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej i skrobi ziemniaczanej,
- przyprawy: płaska łyżeczka soli i majeranku (zamiast majeranku można dodać oregano), pół łyżeczki pieprzu.

Przygotowanie:

Mięso zmielić w maszynce na małych oczkach, do mięsa dodać przyprawy oraz drobno pokrojoną cebulę, może być surowa, ale także podsmażona na odrobinie smalcu lub oleju, dobrze wymieszać. Jeżeli farsz będzie zbyt zbity dodać odrobinę zimnej wody.

Ugotowane ziemniaki dobrze osuszyć trzymając odsączone jeszcze chwilę na ogniu, zmielić w maszynce lub przepuścić przez praskę. 2 kg ziemniaków surowych zetrzeć na tarce. Starte ziemniaki należy mocno odcisnąć, można przez tetrową szmatkę lub gazę (mają być suche). Wodę z odcisniętych ziemniaków zostawić w miseczce na 10 minut, po tym czasie wodę odlać, na dnie zostanie skrobia, którą należy dołożyć do masy ziemniaczanej, dodać mąkę ziemniaczaną. Wymieszać dokładnie gotowane ziemniaki z masą ziemniaczaną. Jeżeli masa będzie wodnista dodać trochę mąki ziemniaczanej.





Gmina Zagnańsk

Koło Gospodyń Wiejskich „Florianki”

„Sałatka teściowej”

Składniki:

- 200 g łososia lub tuńczyka z konserwy,
- 2 jajka,
- 2 ugotowane ziemniaki,
- 3 małe opakowania serka topionego,
- duży konserwowy ogórek,
- ząbek czosnku,
- majonez,
- sól do smaku.

Przygotowanie:

Gotować ziemniaki i jajka. Rybę rozcierać widelcem. Serek topiony, jajka, ziemniaki zetrzeć na grubej tarce. Wszystko razem wymieszać. Dodać majonez i zgnieciony ząbek czosnku. Wyłożyć sałatkę na talerzu w formie żmijki. Pokroić ogórka w plasterki i udekorować sałatkę.





Gmina Zagnańsk

Koło Gospodyń Wiejskich w Samsonowie

„Pierogi ukraińskie z czerwonym barszczem”

Składniki na pierogi:

- 6 szt. surowych ziemniaków,
- 2 szt. cebuli,
- 2 szt. marchewki,
- sól i pieprz do smaku,
- ½ kg mąki,
- 1 jajko,
- 2 łyżki oleju,
- szklanka wody,
- szczypta soli.

Składniki na barszcz czerwony:

- 1 litr wywaru z rosółu,
- 3 szt. ziemniaków,
- 5 szt. buraków czerwonych gotowanych,
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego,
- natka pietruszki,
- koper,
- szczypior,
- pieprz i sól do smaku.

Przygotowanie pierogów:

Do mąki dodać jajko, olej i wodę oraz sól do smaku. Zagnieść ciasto, następnie wykroić okrągłe blaty, nałożyć farsz i ugotować w wodzie z solą 7 minut. Ugotowane pierogi wyłożyć na półmiski, polać ketchupem i posypać zieleniną.

Przygotowanie barszczu czerwonego:

Wywar z rosółu ugotować z ziemniakami i utartymi na dużych oczkach na tarce burakami, dodać przyprawy i koncentrat pomidorowy do smaku, a następnie odcedzić i dodać zieleninę.

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