



www.powiat.kielce.pl



Barszcz Rakowski na „ZACYNCE”

I INNE POTRAWY
POWIATU KIELECKIEGO



VII Konkurs

na Najsmaczniejszą Tradycyjną Potrawę

Szanowni Państwo !

Prezentujemy nasze wydawnictwo, które jest plonem VII Konkursu na Najsmaczniejszą Tradycyjną Potrawę Powiatu Kieleckiego. Odbył się on 13 lipca 2014 r. w Centrum Kulturowo - Archeologicznym w Nowej Słupi.

W tym roku do konkursu, którego główną ideą jest ocalenie od zapomnienia i propagowanie dziedzictwa kulinarnego naszego regionu, zgłoszono 28 potraw z 17 gmin powiatu kieleckiego. A każda oryginalna, przekazywana z pokolenia na pokolenie, choć niekiedy modyfikowana. Przy ich ocenie jury brało pod uwagę formę podania potraw, ich walory smakowe, pochodzenie i oryginalność przepisów.

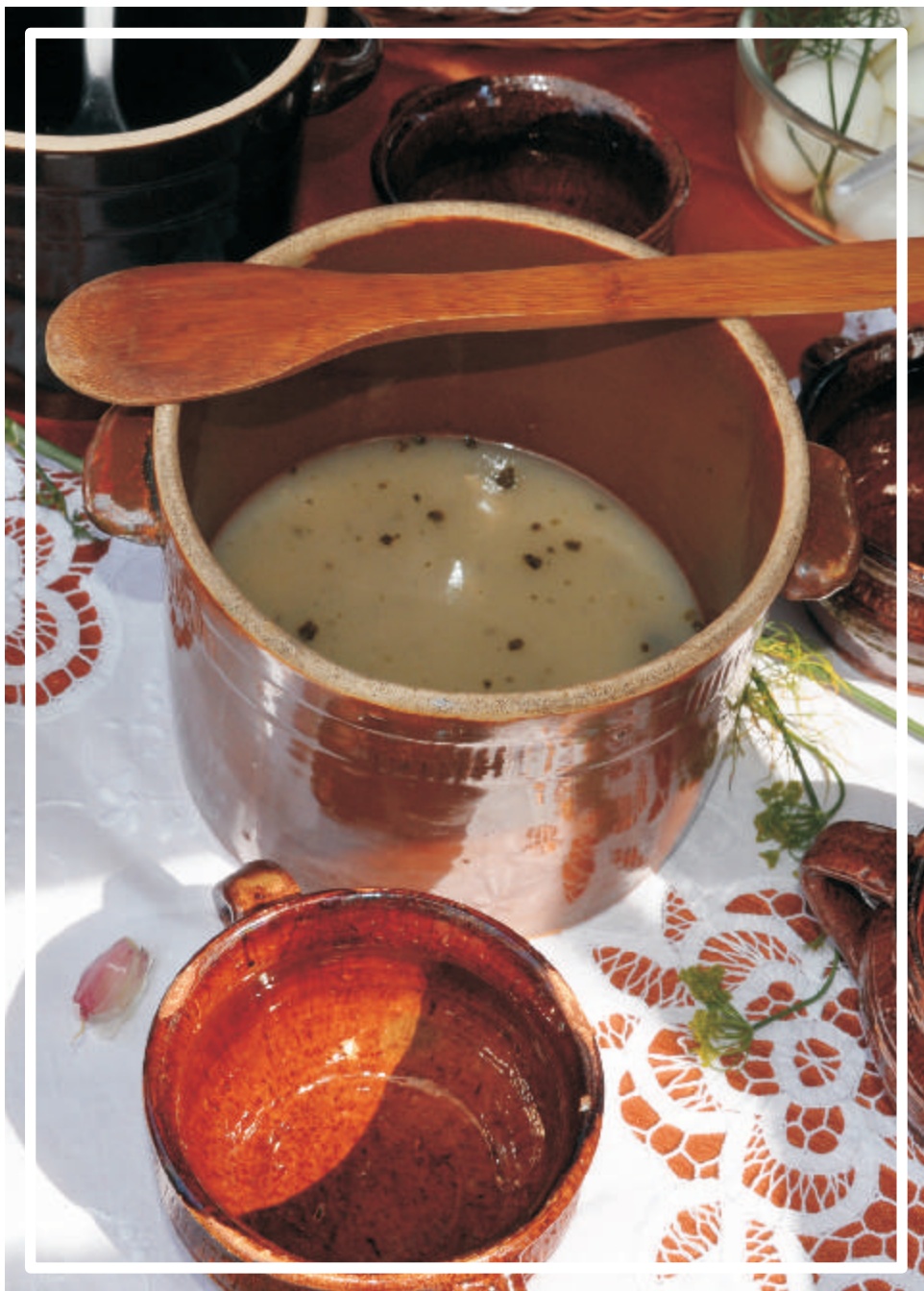
Wszystkie dania, których receptury znalazły się w niniejszej książce, są różnorodne i smakują znakomicie. I choć świętokrzyska wieś była biedna, a mięso na stołach pojawiało się od święta, to jednak pomysłowe gospodynie potrafiły wyczarować sycące i pyszne potrawy z ziemniaków, kapusty, kaszy, grzybów czy mięsa.

W tym roku jurorów, oceniających potrawy najbardziej zachwycił barszcz na zacyncie przygotowany przez panie z KGW Nowa Huta w gminie Raków. Jego tajemnica tkwi w aromacie zieleniatek. Drugie miejsce przypadło brosiom przez KGW Chelmowianki, zaś trzecie - bielńskiemu krupnikowi z KGW Echo Łysicy.

Wszystkie przepisy na konkursowe potrawy można znaleźć w naszym wydawnictwie.

Każda, nawet początkująca gospodyni, z pewnością bez problemów przygotuje dania, których przepisy znalazły się w naszej publikacji. Mam nadzieję, że ich smaki, które przekazywane były z pokolenia na pokolenie, przypadną Państwu do gustu, że będziecie do nich z przyjemnością wracać.

Życząc smacznego, zapraszamy mieszkańców powiatu kieleckiego do udziału w kolejnych edycjach naszego konkursu. Wszak te kulinarne receptury tworzą naszą regionalną tożsamość i są doskonałym sposobem promocji województwa świętokrzyskiego.



I miejsce

KGW NOWA HUTA

Gmina
Raków



Barszcz Rakowski na „ZACYNCE”

SKŁADNIKI:

- barszcz biały
- mąka żytnia razowa
- miód
- śmietana
- warzywa
- mięso
- kiełbasa, wędzonka lub grzyby
- sól i pieprz
- zioła

WYKONANIE:

Barszcz gotuje się na wcześniej zrobionej (ok. 3-4 dni) „zacynce”. Jest to nazwa miejscowa zakwasu barszczu białego na mące żytniej razowej z dodatkiem miodu i ziół podbijających smak produktu. Następnie gotuje się wywar warzywny lub mięsny i dodaje dobrze wykwaszoną „zacynkę”. Można dodać kiełbasę, wędzonkę lub grzyby. Całość gotuje się kilka minut. Należy doprawić solą, pieprzem, ziołami i śmietaną. Barszcz podaje się z ziemniakami, chlebem bądź jakim ugotowanym na twardo.



BROSIKI

– kotlety z kalafiora

SKŁADNIKI:

- 1 średni kalafior
- bułka tarta
- sól, pieprz,
- 1 jajko,
- olej do smażenia

WYKONANIE:

Kalafiora dzielimy na małe różyczki i gotujemy w lekko osolonej wodzie z dodatkiem łyżeczki cukru. Gdy będzie zupełnie miękki odcedzamy i pozostawiamy na 20 minut na durszlaku, by go dokładnie odsączyć. Następnie kalafiora ugniatamy przez praskę lub tłuczkiem tak długo, aż utworzymy jednolitą masę. Dodajemy do smaku sól i pieprz, wbijamy jedno jajko i dokładnie mieszamy. Na koniec dodajemy tyle bułki tartej aby składniki się ze sobą połączyły i powstała jednolita masa. Z powstałej masy tworzymy niewielkie owalne kotleciki, lekko je spłaszczamy i obtaczamy w bułce tartej. Na patelni mocno rozgrzewamy olej. Kotleciki smażymy z obu stron na średnim ogniu, aż się ładnie zrumienią na jasnożółty kolor. Do kotlecików robimy według uznania sos koperkowy lub śmietanowy.



III miejsce

KGW „ECHO ŁYSICY”

Gmina
Bieliney



BIELIŃSKI KRUPNIK

SKŁADNIKI:

- żołądki
- kasza jęczmienna
- warzywa (marchew, pietruszka, ziemniaki)
- woda
- przyprawy (ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki)
- sól i pieprz

WYKONANIE:

Do garnka włożyć opłukane żołądki oraz warzywa.

Gotować na wolnym ogniu.

Następnie dodać kaszę - gotować ciągle mieszając, aby nie przywarło.

Sprawdzać miękkość kaszy i ziemniaków.

Doprawić solą i pieprzem.

Przed podaniem posypać natką pietruszki.



Krupy z pokrzywą

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki kaszy jaglanej
zagotować z 3 szklankami wody i 1 łyżką soli, na sypko.
- 2 cebule
- 1 szklanka siekanych młodych pokrzyw
(same listki sparzone wrzątkiem)
- 3 jajka
- 3 łyżki mąki pszennej
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki majeranku
- sól, pieprz do smaku

WYKONANIE:

Wszystkie składniki wraz z kaszą wymieszać i piec w formie placuszków na rozgrzanym tłuszczu na patelni.
Najlepiej smakują z sosem grzybowym.



CIERZNIÓWKA w barszczu z pajdą chleba

SKŁADNIKI:

- 1 l wywaru mięsnego
- włoszczyzna
- 1 l barszczu białego z garczynki
- 2 cebule
- 4-5 ząbków czosnku
- 1-2 łyżek śmietany
- liść laurowy
- grzyby cierzniówki
- 1 łyżka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- ziele angielskie

WYKONANIE:

Ugotować wywar mięsny z włoszczyzną i przyprawami. Wywar przecedzić. Dodać grzyby gotować kilka minut następnie dodać barszcz, rozarty z solą czosnek wymieszać ze śmietaną wlać do wywaru. Przyprawić do smaku solą, pieprzem, majerankiem gotować jeszcze kilka minut.

Podawać z chlebem lub ziemniakami.



Kućmok po ciekocku

Składniki:

- 3 kg ziemniaków
- 0,5 kg cebuli
- 0,5 kg boczku
- 3 łyżki mąki pszennej
- 3 jajka
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce, odlać nadmiar wody, dodać mąkę, jajka, sól, pieprz, cebulę podsmażyć z boczkiem i wszystko razem połączyć. Wyłożyć na wysmarowaną blachę i piec 1,5 godz. w temp. 180°C. Upieczony kućmok kroimy w grube plastry, polewamy sosem grzybowym i podajemy z sałatką z dyni.

Składniki na sos:

- 0,5 kg świeżych grzybów
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Grzyby starannie umyć, pokroić w plastry, gotować 15 min z odrobiną soli, odcedzić, cebulę zeszklić na maśle, dodać grzyby, podlać 1/2 szklanki wody z gotowania grzybów i jeszcze chwilę poddusić. Zrobić zawiesinę z mąki i 1/2 szklanki zimnej wody, dodać do grzybów, zagotować, wsypać zieloną pietruszkę, doprawić solą i pieprzem. (Sos można też zrobić z suszonych grzybów)

Składniki na sałatkę z dyni:

- 2 kg dyni
- 1 kg czerwonej papryki
- 1 kg marchwi
- 1 kg cebuli

Zalewa:

- 1 szklanka octu 10%
- 1 szklanka oleju
- 1 szklanka cukru
- 2 łyżki soli

Wykonanie:

Dynię, marchew, paprykę zetrzeć na tarce o grubych oczkach, cebulę pokroić w ćwiartki, potem w paski. Wszystko wymieszać, zalać zalewą, odstawić na 3 godz. Nakładać do słoików i pasteryzować ok. 1 godz.



KOTLETY Z ZIEMNIAKA z sosem borowikowym

Kotlety:

SKŁADNIKI:

- 1 kg ziemniaków
- 15 dkg mąki pszennej
- 5 dkg bułki tartej
- 1 duża cebula
- sól, pieprz
- olej

WYKONANIE:

Ze składników robimy uformowane kotlety i smażymy na oleju.

Sos:

SKŁADNIKI:

- borowiki
- śmietana
- sól, pieprz

WYKONANIE:

Borowiki pokrojone w paski (podgotowane) smażymy ze śmietaną, przyprawiamy do smaku.



KOCIOKI

SKŁADNIKI:

- główka kapusty kiszonej

Farsz:

- 1 kg kaszy jęczmiennej
- 1 kg mięsa wieprzowego
- 1 kg boczku surowego
- 2 cebule
- sól, pieprz
- bulion
- liść laurowy
- ziele angielskie

WYKONANIE:

Liście kapusty sparzyć, aby nie były zbyt kwaśne. Kaszę jęczmienną utaić. Mięso pokroić w drobną kostkę i udusić. Boczek pokroić i wysmażyć. Cebulę pokroić i zeszklić na tłuszczu. Wszystkie składniki wymieszać i doprawić solą i pieprzem do smaku. Farsz zawijać w liście tak jak gołąbki. Ułożyć kocioki w naczyniu żaroodpornym lub gęsiarce jeden obok drugiego. Dodać liść laurowy i ziele angielskie, podlać bulionem. Udusić do miękkości.



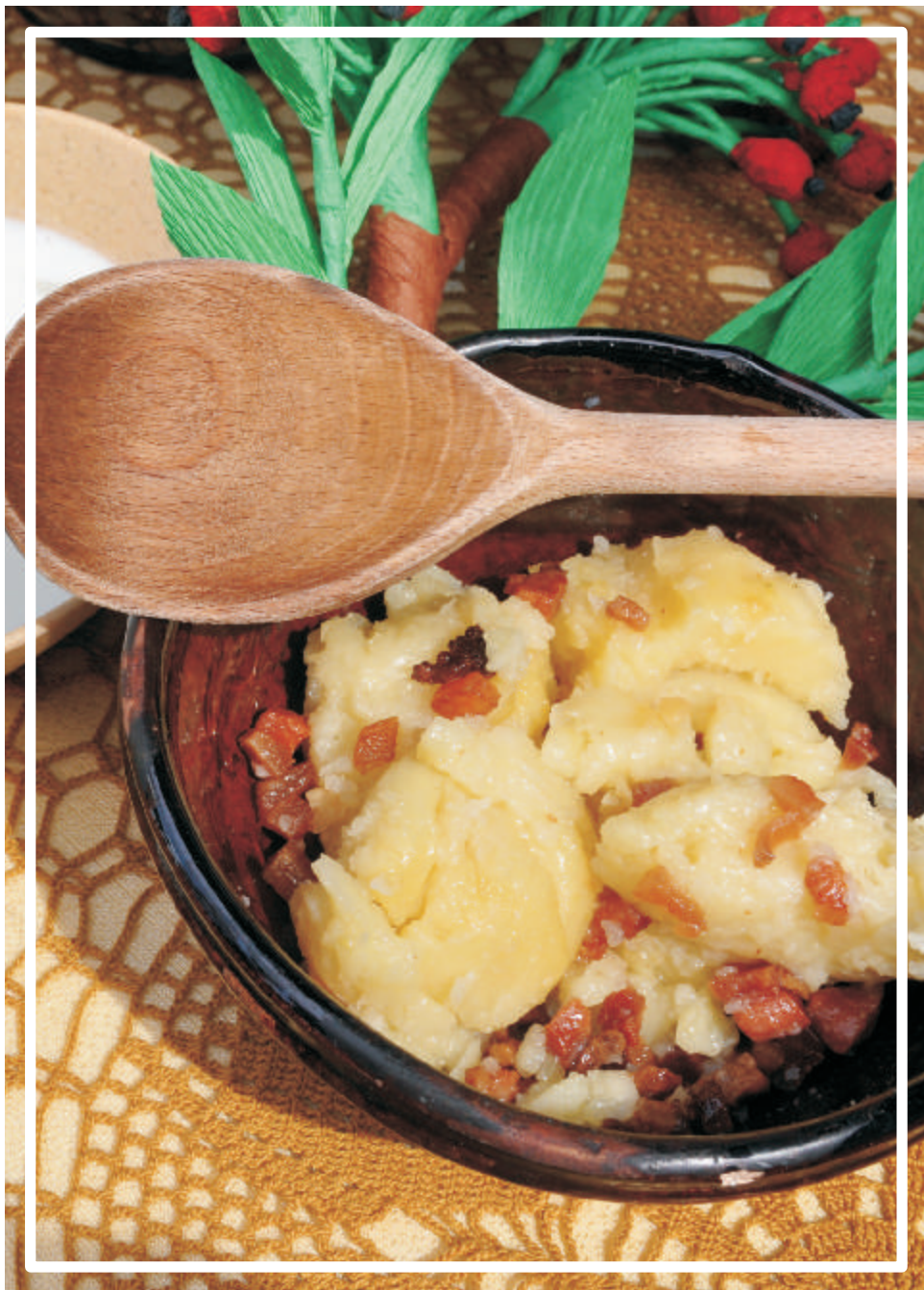
ZIEMNIAKI PO LIPOWSKU”

SKŁADNIKI:

- 10 dużych ziemniaków
- 0,5 kg mięsa wieprzowego
- 1 jajko
- sól i pieprz do smaku
- 3 ząbki czosnku
- 1 średnia cebula
- ziele angielskie

WYKONANIE:

Ziemniaki przekroić na połowy, wydrążyć środki. Mięso podsmażyć na tłuszczu, dodać jajko, wszystkie przyprawy i wymieszać. Włożyć mięso do środka każdego ziemniaka. Folię wysmarować masłem, ziemniaki zawijać pojedynczo. Piec ok. 45 min.



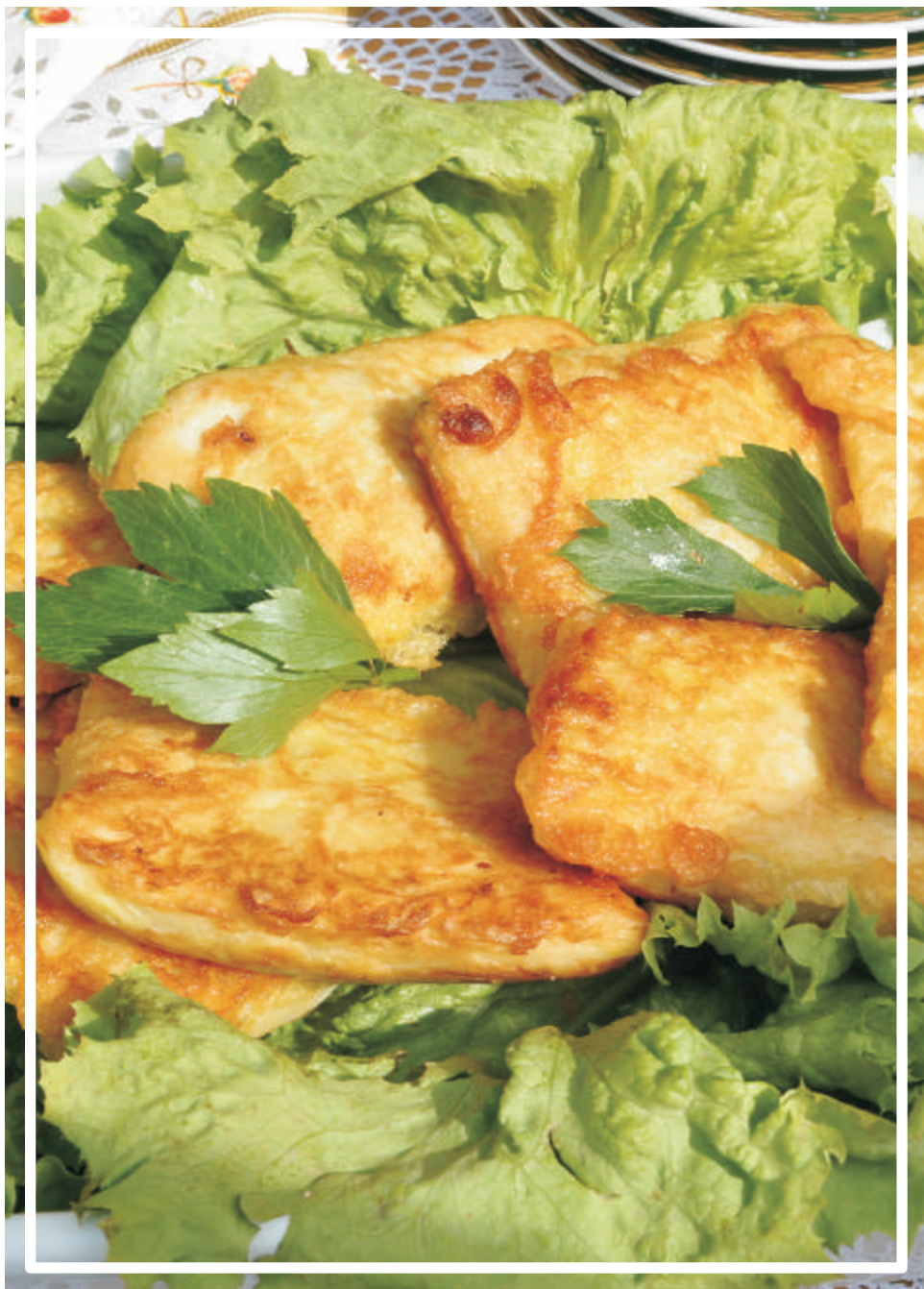
PRAZOKI

SKŁADNIKI:

- 2 kg ziemniaków
- 1/2 szklanki mąki pszennej
- sól
- boczek lub słonina do okrasu

WYKONANIE:

Ziemniaki gotować w osolonej wodzie. Kiedy ziemniaki są prawie ugotowane, odcedzamy trochę wody odlewając ją do szklanki (ok. 1/2 szklanki). Do ziemniaków wsypujemy mąkę i przykrywamy pokrywką, zmniejszamy ogień i gotujemy chwilę. Ziemniaki tłuczemy pałką do ziemniaków, potem jeszcze małą chwilkę przykrywamy je pokrywką nie zdejmując z małego ognia. Następnie tłuczemy dalej aż do uzyskania jednolitej, gładkiej masy. Podajemy na talerzach do drugiego dania, nabierając łyżką stołową, zanurzoną w gorącym tłuszczu (np. z okrasu). Krasimy przesmażonym boczkiem z cebulką lub słoniną. Podajemy z maślanką, kefirem lub białym barszczem. Jeżeli mąka nie wchłonie się do masy ziemniaczanej należy dodać wcześniej odlaną wodę i ponownie ziemniaki tłuczemy pałką.



PODPIWIEK ZE STAREJ WSI

SKŁADNIKI:

- 1 kapusta
- 1/2 kostki masła
- sól i pieprz
- 6 jajek
- 0,5 l podpiwku
- olej do smażenia
- 0,5 kg maki

WYKONANIE:

Główkę kapusty pokroić drobno i obgotować. Po ugotowaniu odcedzić i obsmażyć na maśle (przyprawić do smaku). Usmażyć naleśniki. Po wystudzeniu kapusty, smarować naleśniki kapustą i składać je w koperty. Gotowe koperty z kapustą obtoczyć w gęstym cieście naleśnikowym i smażyć je na tłuszczu na złoty kolor.

Naleśniki można podawać z barszczem czerwonym.

Ciasto naleśnikowe do obtoczenia naleśników:

- 6 jajek
- 0,5 kg maki
- 0,5 l podpiwku

WYKONANIE:

Z podanych składników wyrobić ciasto.

Ciasto naleśnikowe tradycyjne wg. własnego przepisu i usmażyć średnie naleśniki.



Kapusta po naszymu czyli „JAWORZAŃSKA”

SKŁADNIKI:

- 1 kg kapusty kiszonej
- 1 kostka masła
- kilka grzybów borowików
- 1 cebula
- kminek
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

Do ugotowanej kapusty dodajemy uduszone na maśle grzyby z cebulą, doprawiamy solą i pieprzem, pod koniec duszenia obsypujemy kminkiem.

PRAZOKI – PECOKI

SKŁADNIKI:

- 0,5 l garnuszek kaszy grubej jęczmiennej
- 2,5 l wody
- ok. 0,5 kg mąki pszennej
- sól
- boczek lub podgardle wędzone lub słonina do okrasy z duszoną cebulą

WYKONANIE:

Na ugotowaną kaszę sypiemy mąkę i ucieramy na jednolitą masę. Wykładamy drewnianą łyżką i polewamy tłuszczem z cebulką.



CHEŁMIECKIE TARCICHY

SKŁADNIKI:

- 2 kg ziemniaków
- 1 cebula
- 2 marchewki
- 2 jajka
- 2 łyżki mąki pszennej
- sól i pieprz (według uznania)
- 0,5 kg smalcu (do smażenia)
- cukier (do posypania)

WYKONANIE:

Obieramy ziemniaki i trzemy na tarce o małych oczkach. Jeżeli masa ma wodnistą konsystencję to odlewamy nadmiar soku. Następnie trzemy marchewkę i cebulę. Mieszmamy wszystkie składniki i przyprawiamy do smaku. Na rozgrzaną patelnię kładziemy smalec i łyżką układamy ciasto formując okrągłe placki. Pieczemy obustronnie. Posypujemy cukrem.

ZUPA FURMANA

SKŁADNIKI:

- 2 kg kiszonej kapusty
- 2 kg ziemniaków
- 1 szklanka kaszy jęczmiennej
- 0,5 kg boczku
- 2 łyżki mąki pszennej
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- kawałek słoniny
- sól i pieprz ziołowy (według uznania)

WYKONANIE:

Obieramy ziemniaki i kroimy na ćwiartki. Ziemniaki, kaszę i warzywa pokrojone w kostkę zalewamy gotowaną wodą i gotujemy do miękkości. Dodajemy odcisniętą kiszoną kapustę. Po ugotowaniu, boczek kroimy w kostkę i wrzucamy do zupy. Słoninę topimy z cebulką, wybieramy skwarki i dodajemy mąkę. Robimy zasmażkę. Zupę doprawiamy solą i pieprzem ziołowym.



Klopsiki po „LEŚNIAŃSKU”

SKŁADNIKI:

- mięso mielone wieprzowe
- kasza gryczana
- jajka
- bułka tarta
- sól i pieprz
- pieczarki
- masło do smażenia
- warzywa

WYKONANIE:

Kaszę utaić i połączyć z mięsem, dodać jajka, bułkę tartą i doprawić do smaku.

Kształtować małe kulki i ugotować.

Pieczarki dusić na maśle, dodać warzywa, doprawić do smaku.

Podawać z klopsikami.



KAPUSTA Z GROCHEM

SKŁADNIKI:

- 2 kg kapusty kiszanej
- 0,20 dkg fasoli Jaś
- 0,50 dkg mięsa mielonego
- 1 szklanka słodkiej śmietany
- 0,50 dkg boczku
- 0,50 dkg kiełbasy swojskiej
- 3 ziemniaki średniej wielkości
- 0,10 dkg smalcu
- natka pietruszki
- koperek
- 2 cebule
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

Kapustę ugotować, odcedzić kilka razy, aby nie była kwaśna. Groch ugotować do miękkości, do gotującego się grochu włożyć ziemniaki. Mięso usmażyć z boczkiem, kiełbasą i cebulą na smalcu. Koperek i pietruszkę pokroić na drobno. Śmietanę podsmażyć na patelni ok. 15 min. Ziemniaki i groch tłuczemy tłuczkiem. Wszystkie składniki mieszamy.



MECH

MECH SKŁADNIKI:

- 450 g mrożonego szpinaku (drobnego, nie w liściach)
- 1 1/3 szklanki oleju
- 1 1/3 szklanki cukru
- 3 jajka
- 2 szklanki mąki krupczatki
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 300 ml śmietany 30%
- cukier waniliowy

WYKONANIE:

Rozmrażamy szpinak i odsączamy z wody. Miksujemy jajka z cukrem, wlewamy powoli olej dalej mieszając. Wsypujemy mąkę z proszkiem do pieczenia. Po połączeniu całej masy dodajemy szpinak i mieszamy łyżką. Wlewamy do formy, pieczemy ok. 1 godz. do „suchego patyczka” w temp. 180°C. Po wystudzeniu obciąć nożem wierzch ciasta i rozdrobnić je na talerzyku. Ubić śmietanę z cukrem waniliowym i odrobiną cukru pudru (do smaku). Na ciasto wyłożyć ubitą pianę, posypać okruszkami ciasta i obłożyć owocami leciutko dociskając je dłonią.

SMAROWIDŁO SKŁADNIKI:

- 1 kg słoniny
- 300 g wędzonego boczku/podgardla
- 2 duże kwaśne jabłka
- 2 duże cebule
- 1 główka czosnku
- 1 łyżka kminku
- 2 łyżki majeranku
- 1 łyżeczka tymianku
- sól i pieprz

WYKONANIE:

Słoninę kroimy w kostkę (1,5 cm x 1,5 cm) lub mielimy przez grube oczka maszynki do mięsa. Boczek kroimy w kostkę. Słoninę zaczynamy topić na bardzo małym ogniu. Po 15 min. dodajemy boczek. Zmniejszamy ogień jeszcze bardziej. Topimy ok. 3-4 godz. doglądając i mieszając. W międzyczasie cebulę siekamy, jabłka ścieramy na tarce a czosnek przeciskamy przez praskę. Siekamy też ziarna kminku. Gdy skwarki będą złote wtopione może to potrwać kilka godz., dodajemy jabłka, cebulę, kminek i czosnek. Mieszmamy i doprawiamy przyprawami oraz solą (ok. 1 łyżki) i świeżo mielonym pieprzem. Warto próbować smalec maczając w nim chleb. Wyłączamy ogień od razu po doprowadzeniu i odstawiamy do studzenia. Smarowidło przelewamy warstwami do naczyń aby skwarki nie opadły na dno.



JASIOŁE DZYNDZOŁKI

SKŁADNIKI:

- owoce
- mąka
- śmietana
- cukier
- jajka
- mięta

WYKONANIE:

Gotujemy kompot z owoców sezonowych (najlepiej różnych), według uznania można zaciągnąć mąką i śmietaną.

Doprawiamy cukrem do smaku.

Ugotować podłużne kluseczki z mąki, jajek i wody.

Gotowe kluseczki (dzyndzołki) podajemy z ugotowanym kompotem.

Przybieramy listkami mięty i kleksem ze śmietany.



PAJDA ziemniaczana z warzywami

SKŁADNIKI:

- tarte ziemniaki
- jajka
- mąka
- sól i pieprz
- duszone warzywa: cukinia, papryka, ogórek konserwowy
- grzybki w marynacie

WYKONANIE:

Przygotowujemy ciasto ziemniaczane na placki.

Smażymy na oleju placki o średnicy 20 cm.

Usmażone placki przekładamy farszem z warzyw.

Dekorujemy jajkiem ugotowanym na twardo (placki można udekorować sosem czosnkowym).



Gozły ziemniaczane

Składniki:

1 kg ziemniaków
1/2 kg mąki
boczek, cebula
sól, pieprz
przyprawa kucharek

WYKONANIE:

Ziemniaki zetrzeć na tarce i odcedzić.

Dosypać mąkę i przyprawy.

Na wrzącą, osoloną wodę, łyżką stołową wkładać ciasto.

Gotować do wypłynięcia.

Boczek wysmażyć z cebulką, połączyć gozły okrasą.



KURCZAK ze szpinakiem i papryką

SKŁADNIKI:

- 20 dag mąki
- woda
- 1/2 łyżki octu (3%)
- 1/2 jajka
- 10 dag mąki (maślane)
- 30 dag masła

WYKONANIE:

Zagniatamy z w/w składników ciasto kluskowe jako pierwsze, a następnie ciasto maślane. Ciasto kluskowe wałkujemy na grubość ok. 2 cm i na środku nakładamy rozwałkowane ciasto maślane, zawijamy je w cieście kluskowym i wałkujemy, odstawiamy w chłodne miejsce na 20 min i ponownie wałkujemy – tę czynność powtarzamy 4 razy (wtedy po upieczeniu się rozwarstwia i nie robi się zakalec). Na koniec dzielimy na nie równe części – większa na spód, mniejsza będzie na farszu.

Farsz szpinakowy

SKŁADNIKI:

- 80 dag szpinaku
- 3 dag masła
- 3 dag mąki
- sól, pieprz

WYKONANIE:

Gotujemy krótko szpinak (5-10 min), odcedzić, zmielić bardzo drobno i w/w składnikami smażyć na patelni.

Farsz paprykowy

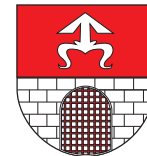
SKŁADNIK:

- 1 duża papryka świeża

WYKONANIE:

Dusimy ją na oleju z odrobiną cebuli, soli i pieprzu.

Wałkujemy ciasto układamy na przemian farsz zielony i farsz czerwony, następnie na wierzch układamy filet z kurczaka, przykrywamy drugą- mniejszą częścią ciasta, pieczemy w piekarniku. 180 C przez ok. 20-30 min (zależy od piekarnika).



SCHAB W KAPUŚCIE

SKŁADNIKI:

- 2 kg schabu
- 2 kg kapusty kiszzonej
- pieprz, sól
- smalec

WYKONANIE:

Na smalcu smażyjemy schab, ze wszystkich stron. Kapustę wycisnąć z soku i układamy do gęsiarki + sól + pieprz, na to układamy obsmażony schab i też sól i pieprz i przykrywamy to resztą kapusty.

Piec w piekarniku w 180 °C, ok. 2 godz.

- Notatki -

Publikacja Starostwa Powiatowego w Kielcach

Zdjęcia : Agata Lisowska

Redakcja : Referat Kultury, Turystyki i Sportu

Wszystkie przepisy zamieszczone w wydawnictwie
pochodzą od uczestników konkursu.