

NALEŚNIKI

gryczane z wołowiną

**i inne potrawy
powiatu kieleckiego**



VIII Konkurs
na Najsmaczniejszą Potrawę

Publikacja Starostwa Powiatowego w Kielcach.

Zdjęcia: Marta Kumor.

Redakcja: Wydział Informacji i Promocji.

Wszystkie przepisy zamieszczone w wydawnictwie pochodzą od uczestników konkursu.

Szanowni Państwo!

Naleśniki gryczane z wołowiną, placki ziemniaczane z pysznym gulaszem, ozorki w słodko-kwaśnym sosie – takich smakowitości można było skosztować podczas VIII Konkursu na Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego, który odbył się w lipcu 2015 r. w Ciekotach.

Prezentujemy Państwu wydawnictwo będące plonem kulinarnych zmagania, podczas których dziesięć zespołów z gmin powiatu kieleckiego zaprezentowało 17 potraw. W tym roku przed uczestnikami konkursu stało nie lada wyzwanie. Przygotowanie dań z wołowiny wymaga dużego kunsztu kulinarnego, o czym najlepiej wiedzą ci, którzy na co dzień zajmują się gotowaniem. Jakie wybrać mięso i jak je przyrządzić – te tajniki z pewnością zgłębili uczestnicy tegorocznego konkursu, bowiem przygotowane przez nie potrawy było nie tylko smaczne, ale i niezwykle pomysłowe oraz oryginalnie podane.

Przy ocenie konkursowych potraw jury pod przewodnictwem Mirosława Ciołaka - szefa kuchni hotelu „Tęczowy Młyn” brało pod uwagę sposób podania potraw, ich walory smakowe, pochodzenie i oryginalność przepisów. Za najsmaczniejsze danie jurorzy uznali naleśniki gryczane z wołowiną przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich z Woli Jachowej. Drugie miejsce przypadło wołowinie na jagielokach przyrządzonej przez Koło Gospodyń Wiejskich „Chełmowianki”, zaś trzecie Gospodarstwu Turystycznemu „Daleko od szosy” za ozór na szaro. Przepisy na te i inne konkursowe potrawy można znaleźć w naszym wydawnictwie. Wszystkie dania, których receptury znalazły się w niniejszej książce, są różnorodne i smakują znakomicie. Mamy nadzieję, że ich smaki przypadną Państwu do gustu i że często będą gościć na Państwa stołach.

Mamy nadzieję, że dzięki kolejnym edycjom Konkursu na Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego uda się pokazać bogactwo kulinarne naszego powiatu oraz ludzi, dla których gotowanie jest wielką pasją. Życzymy smacznego i zapraszamy mieszkańców powiatu kieleckiego do udziału w kolejnych edycjach naszego konkursu. Twórzmy wspólnie naszą regionalną, kulinarną tradycję!

Jan Cedro
Przewodniczący
Rady Powiatu w Kielcach

Michał Godowski
Starosta Kielecki



I MIEJSCE

Gmina Górno



**Koło Gospodyń Wiejskich
w Woli Jachowej**

NALEŚNIKI GRYCZANE Z WOŁOWINĄ

Składniki:

naleśniki z mąki gryczanej
mięso wołowe mielone
kasza gryczana
czosnek
grzyby, np. kurki
przyprawy (papryka ostra, pieprz, sól)
szparagi

Sos:

cebula
masło
czosnek
Jack Daniel's

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotować naleśniki z mąki gryczanej. Mięso podsmażyć (doprawić na ostro) razem z czosnkiem, odrobiną kaszy gryczanej i kurkami. Wszystko razem przesmażone zawinąć w naleśnik – podać na smażonych szparagach.

Sos:

Cebulkę drobno posiekaną i podsmażoną na maselku razem z czosnkiem oraz podlaną połową szklanki Jacka Daniels'a pogotować aż połowa wyparuje. Następnie wrzucić zamrożone kosteczki masła aż sos zgęstnieje.



II MIEJSCE

Gmina
Nowa Słupia



Koło Gospodyń Wiejskich
„Chełmowianki”

WOŁOWINA NA JAGIELOKACH

Składniki:

Gulasz:

500 g mięsa wołowego
2 cebule i 2 marchewki
garść suszonych grzybów namoczonych
250 ml czerwonego wytrawnego wina
1 ząbek czosnku
1 gałązka rozmarynu
1 łyżeczka majeranku
0,5 łyżeczki słodkiej wędzonej papryki
0,5 łyżeczki kolendry
1 łyżka maki
sól, pieprz czarny
3 łyżki oleju Kujawskiego z czosnkiem
natka pietruszki lub selera do dekoracji

Placki jaglane:

1 szklanka kaszy jaglanej
2 jajka, 1 cebula
1 łydoga selera naciowego
1 łyżeczka suszonych pomidorów (ze słoika)
2 łyżki oleju Kujawskiego z czosnkiem

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w piórka, marchew w talarki, czosnek posiekać. Na patelni rozgrzać olej Kujawski z czosnkiem, mięso obsmażyć z obu stron, dodać cebulę, czosnek, marchew. Smażyć chwilę, dodać grzyby, rozmaryn, kolendrę, zalać winem, zagotować, przykryć. Gotować na małym ogniu ok. 1-1,5 godziny, od czasu do czasu podlewając gorącą wodą. Gdy mięso będzie miękkie, doprawić do smaku solą i przyprawami. Mąkę uprażyć na suchej patelni, zagęścić gulasz. Kaszę jaglaną sparzyć, wsypać do osolonej, wrzącej wody i gotować pod przykryciem ok. 15 minut, wystudzić. Dodać jajka, pokrojoną drobno cebulę i seler, suszone pomidory i wymieszać. Na patelni rozgrzać olej Kujawski z ziołami, łyżką wyłożyć placki, smażyć na rumiano. Placki wyłożyć na talerz, położyć gulaszem, udekorować natką.

III MIEJSCE

Gmina
Pierzchnica



**Gospodarstwo Agroturystyczne
„Daleko od Szosy” w Brodach**

OZÓR WOŁOWY NA SZARO

Składniki:

- 1 ozór wołowy
- 25 dag włoszczyzny
- 1 liść laurowy
- 3-4 szt. ziela angielskiego
- 3-4 szt. pieprzu ziarnistego

Sos:

- 3 łyżki cukru (na karmel)
- 4 dag masła
- cytryna lub ocet
- 3 dag mąki
- 1 kieliszek czerwonego wina

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ozór wyszorować dokładnie i wyciąć gruczoły ślinowe. Zalać wrzącą wodą i gotować ok. 4 godziny. Następnie włożyć do zimnej wody i ostudzić. Zdjąć skórę i ponownie włożyć do wywaru. Dodać warzywa i przyprawy. Gotować do miękkości.

Sos:

Cukier zrumienić na patelni, wlać 4 łyżki wody. Zagotować. Otrzymany karmel zlać z patelni. Masło stopić, dodać zrumienioną mąkę. Zmieszać z $\frac{1}{4}$ l zimnego wywaru. Dodać karmel. Przyprawić do smaku sokiem z cytryny lub octu. Na końcu można dodać kieliszek czerwonego wina. Sos powinien być słodko-kwaśny. Ozór pokroić w cienkie plastry i polać sosem.





WYRÓŻNIENIE

**Koło Gospodyń Wiejskich
w Rykoszynie**

PRZYSMAK PIJANEGO SZLACHCICA

Składniki:

- 2 kg zadniej wołowiny bez kości
- 2-3 łyżki mąki
- smalec do smażenia
- 3 duże cebule
- 4 łyżki masła
- 3 listki laurowe
- tymianek
- sól
- pieprz
- 1-1,5 butelki piwa kozłak amber
- musztarda do smaku
- 3 kromki chleba żytniego razowego
- pęczek cebuli dymki
- 100 ml miodu pitnego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso pokroić w grubą kostkę, oprószyć pieprzem i mąką. Smażyć na gorącym smalcu, dobrze zrumienić, przekładać do miski. Cebulę pokroić w cienkie półplasterki. W garnku rozgrzać masło i smażyć cebulę powoli, aż się skarmelizuje. Mieszać. Po zdjęciu ostatniej partii mięsa wlać na patelnię trochę piwa, zagotować i całość zlać do garnka z cebulą. Dodać mięso wraz z sokami, które zebrały się w misce oraz przyprawy. Całość zalać piwem i miodem pitnym. Dusić powoli na wolnym ogniu, aż mięso będzie miękkie. Dodać rozkruszony chleb do zagęszczenia sosu. Doprawić do smaku musztardą, udekorować dymką.



WYRÓŻNIENIE

Gmina
Morawica



Stowarzyszenie Kreatywne „Bilczanki”

WOŁOWINA PO BILCZAŃSKU

Składniki:

1 kg policzków wołowych
warzywa: 3 cebule, 1 marchewka, 1 pietruszka
2-3 ząbki czosnku
sól, pieprz i majeranek
śmietana

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Policzki natrzeć rozgniecionym liściem laurowym, pieprzem i solą na dwie godziny przed duszeniem. Ułożyć w gęsiarce, podlać wodą i dusić ok. 1,5 godziny. Dodać warzywa, czosnek i roztarty w dłoniach majeranek, dusić następne 1,5 godziny, podlewając wodą, jeśli jest to konieczne. Pod koniec gotowania wyjąć policzki z naczynia, można policzki pokroić w plastry przed podaniem. Uzyskany sos zagęścić zasmażaną mąką i dodać śmietanę. Na koniec posypać natką pietruszki.



WYRÓŻNIENIE

Gmina Bieliny



**Koło Gospodyń Wiejskich
z Bielin**

ZUPA Z SUSZONYCH GRZYBÓW NA WYWARZE JARZYNOWO-WOŁOWYM

Składniki:

- 10 dag grzybów suszonych
- 2 marchewki
- 1 pietruszka z natką
- kawałek selera
- 2 łyżki śmietany 18%
- 20 dag wołowiny
- 1 łyżka mąki

SPOSÓB WYKONANIA:

Na wywarze jarzynowo-wołowym gotujemy drobno pokrojone suszone grzyby (mieszane). Mięso wołowe z wywaru kroimy w drobną kostkę. Doprawiamy solą i pieprzem. Wlewamy cienkie lane kluski i gotujemy około 3 minuty. Zupę zaprawiamy mąką i śmietaną. Dodajemy sporo zielonej pietruszki.



WYRÓŻNIENIE

Gmina
Masłów



**Koło Gospodyń Wiejskich
„Lubrzanka”**

ZUPA Z WOŁOWINY I FASOLI

Składniki:

50 dag wołowiny
50 dag fasoli białej
50 dag fasoli czerwonej
20 dag cebuli
2 czerwone papryki
25 dag ziemniaków
4 szklanki rosołu
sól i pieprz
olej roślinny
zioła do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wołowinę pokroić w paski, podsmażyć. Zalać wywarem. Postawić na ogniu, dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Cebulę pokroić w kostkę, z papryki usunąć gniazda nasienne i pokroić ją również w kostkę. Zeszkłąną cebulę dodać do zupy z papryką. Na koniec dodać ugotowaną wcześniej fasolę.

PASTA Z BAZYLI DO PIECZYWA

Składniki:

miseczka świeżej bazylii
garstka orzechów nerkowca
duży ząbek czosnku
sól i czarny mielony pieprz
oliwa

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

PASTY:

Bazylię umyć i oderwać listki. Ząbek czosnku obrać i grubo pokroić. Czosnek i orzeszki zmiksować. Pod koniec dodać oliwę i doprawić.





Koło Gospodyń Wiejskich „Dolinianki”

JASIEK Z WOŁOWINĄ

Składniki:

- 1/2 kg fasoli Jaś
- 1/2 kg młodej wołowiny (krzyżowej)
- 5 średnich marchewek
- 1 pietruszka
- 4 cebule
- 1 mały por
- 4 ząbki czosnku
- 4 średnie pomidory
- 1/2 łyżki tymianku
- 1/2 łyżki chili
- 1 łyżka maki ziemniaczanej
- 1/2 łyżki kminku
- 5 ziaren pieprzu
- 1/2 łyżki bazylii
- 1 łyżka kurkumy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dobrze namoczyć fasolę. Na drugi dzień wodę odlać i zalać świeżą, zimną, tak aby zakryła fasolę i gotować do miękkości. Wołowinę pokroić w paski i zalać zalewą (1 łyżeczka maki ziemniaczanej, 1/2 łyżeczki chili, 1/2 łyżeczki Vegety i 1/4 szklanki wody). Wymieszać i odstawić na 30 min. Marchewkę i pietruszkę obrać, pokroić w plastry lub słupki. Do tego dodać cebulę (pokrojoną), pora i ząbki czosnku (przeciśnąć przez prasę). Pomidory sparzyć i pokroić. W garnku zagotować 1 l wody. Dodać tymianek. Mięso podsmażyć na 4 łyżkach oleju. Przełożyć do garnka z wodą, wsypać kminek i gotować. Podsmażyć na oleju cebulę wraz z porem i czosnkiem. Przełożyć do mięsa. Dodać ziarna pieprzu i chili. Mieszać i dusić pod przykryciem do miękkości. Posolić do smaku i dusić dalej. Pomidory podsmażyć i przełożyć do mięsa, dodać bazylię i kurkumę. Podsmażyć na oleju marchewkę z pietruszką i przełożyć do mięsa. Dosypać kminek oraz doprawić ostrymi przyprawami aby mięso było pikantne. Do mięsa przełożyć ugotowaną fasolkę wraz z wodą, w której się ugotowała. Gotować ok. 30 min. aby marchew zmiękła. Dosolić do smaku.





Koło Gospodyń Wiejskich „Dąbrowianki”

POLICZKI WOŁOWE W SOSIE

Składniki:

900 g policzków wołowych
300 ml czerwonego wina wytrawnego
2 cebule
4 ziela angielskie
4 liście laurowe
2 łyżeczki słodkiej papryki
½ łyżeczki ostrej papryki
1 łyżeczka tymianku suszonego
3 marchewki pokrojone w plastry
½ średniego selera pokrojonego w drobną kostkę
2 ząbki czosnku
garść grzybów suszonych
sól, pieprz do smaku
trochę oleju

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Oczyszczone policzki kroimy w kawałki. Na patelni rozgrzewamy olej, obsmażamy z obu stron, przekładamy do garnka i wrzucamy cebulę. Na patelnię wlewamy wino i zagotowujemy. Zawartość patelni wlewamy do garnka z mięsem, zalewamy ciepłą wodą. Dodać liść laurowy, ziele angielskie. Gotujemy na małym ogniu około 2 godzin. Marchew i seler przesmażamy na maśle i dodajemy do mięsa. Dodać paprykę słodką, ostrą, tymianek, czosnek, grzyby oraz sól i pieprz do smaku. Gotujemy do miękkości ok. 1 godz. Potrawę posypać zieloną pietruszką.





Koło Gospodyń Wiejskich z Bieliny

PULPETY ZAPIEKANE W POMIDORACH

Składniki:

50 dag wołowiny
6 pomidorów
1 jajko
bułka tarta
ser mozzarella
sól, pieprz
przyprawy do smaku (zioła prowansalskie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mieloną wołowinę łączymy z jajkiem, kaszą kuskus i przyprawami obtaczamy w bułce tartej. Formujemy pulpety i smażymy na oleju. Pulpety wkładamy do wydrążonych pomidorów, przykrywamy kawałkiem mozzarelli i zapiekamy na blaszce w piekarniku około 20 minut.





Koło Gospodyń Wiejskich z Mirocic

ROLADY WOŁOWE NADZIEWANE BOCZKIEM

Składniki:

- 4 plastry mięsa na rolady – po 100 g
- 1 łyżka niezbyt ostrej musztardy
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 pory
- 2 marchewki
- 4 plastry tłustego boczku (80g)
- 2 łyżeczki curry
- 25 g tłuszczu palmowego
- ½ łyżeczki soli i świeżo mielonego czarnego pieprzu
- 1/8 l gorącego bulionu mięsnego i wytrawnego czerwonego wina
- 2 łyżeczki mąki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso na rolady posmarować musztardą i posypać posiekaną cebulą z czosnkiem. Umyć jasne części porów i pokroić na paski. Marchew obrać, umyć i pokroić razem z boczkiem na paski. Pokrojonymi składnikami obłożyć mięso i posypać curry. Zwinąć rolady, obwiązać je bawełnianą nicią, mocno obsmażyć na tłuszczu. Na koniec posolić i popieprzyć. Zalać rolady bulionem i winem i dusić pod przykryciem na małym ogniu. Mąkę rozprowadzić w niedużej ilości zimnej wody. Rolady wyjąć z sosu, usunąć nici. Sos zagęścić rozprowadzoną w wodzie mąką, gotować jeszcze 5 minut i podać oddzielnie do mięsa.





Beata Syzdół

ŚWIĘTOKRZYSKIE ŻARKOJE

Składniki:

0,5 kg wołowiny
2 cebule
przyprawa do gulaszu
olej
sól
pieprz
papryka mielona ostra (łagodna w zależności od upodobań)
zasmażka ciemna (lub 2-3 łyżki maki)
inne przyprawy wedle uznania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę obrać, pokroić w kostkę, zeszklić na oleju. Wołowinę pokroić w kostkę grubości ok. 1 cm, podsmażyć na patelni, aż cały powstały płyn wyparuje. W garnku rozrobić przyprawę do gulaszu – gdy się zagotuje dodać cebulę i wołowinę. Dusić, aż mięso zmięknie (ok. 1-1,5 h). Na końcu dodać sól, pieprz, paprykę oraz zasmażkę lub podsmażaną i wystudzoną mąkę rozrobioną z wodą, zagęścić według uznania. Przygotowany gulasz można podać w foremkach upieczonych z kruchego ciasta.





Aleksandra Gawrońska

OZORKI W CHRZANIE

Składniki:

- 1 ozór wołowy (ok. 1,2 kg)
- 1 marchewka
- kawałek pora i selera
- 3 liście laurowe
- ziele angielskie
- sól

Sos chrzanowy:

- 1 łyżka masła
- 2 łyżki mąki
- 1 łyżka chrzanu
- 1-2 łyżki śmietany

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ozór dokładnie umyć i wyszorować, następnie w garnku zalać wodą, dodać włoszczyznę i przyprawy. Gotować ok. 2-3 godziny do miękkości. Po tym czasie wyjąć ozór, lekko przestudzić, zdjąć wierzchnią, białą skórkę i ozór pokroić ukośnie w plastry.

Sos:

Masło rozpuścić, dodać mąkę, wymieszać, następnie zalać 1,5 szklanki ciepłym wywarem, w którym gotował się ozór. Na samym końcu dodać śmietanę. Gorące ozory podawać z sosem chrzanowym. Znakomicie pasują do puree ziemniaczanego.





Koło Gospodyń Wiejskich „Żurawinki”

DUSZONA WOŁOWINA Z MŁODĄ KAPUSTĄ

Składniki:

główka kapusty
600 g wołowiny
2 marchewki
2 ziemniaki
cebula
2 łyżeczki koncentratu
musztarda
przyprawy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso kroimy w grubą kostkę, opruszamy mąką, obsmażamy na złoty kolor i wyjmujemy. Na ten sam tłuszcz wkładamy krojone warzywa, obsmażamy. Dodajemy koncentrat, musztardę, przyprawiamy. Smażymy chwilę. Dodajemy mięso, wlewamy 600 ml wody. Dodajemy poszatowaną kapustę,. Dusimy do miękkości.





Bogumiła Włodarska
Gospodarstwo Agroturystyczne
w Borkach

OZÓR WOŁOWY W SOSIE CHRZANOWYM

Składniki:

1 ozór wołowy (ok. 1,5 kg)

1 marchew

½ selera

1 pietruszka

1 cebula

przyprawy

Sos:

1 łyżka masła

2 łyżki maggi

1 łyżka chrzanu

1-2 łyżki śmietany.

Masło rozpuścić, dodać mąkę, wymieszać, zalać połową szklanki wywaru z ozora i dodać śmietanę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ozór wołowy zalewamy zimną wodą. Odstawiamy na noc. Na drugi dzień odlewamy wodę, odcinamy ślinianki i nacieramy solą. Wkładamy do garnka, zalewamy wrzącą wodą i doprowadzamy do wrzenia. Dodajemy warzywa w całości i przyprawiamy. Gotujemy ok. 1,5 godziny. Wyciągamy ozór, wkładamy do zimnej wody i ściągamy skórę. Wywar przecedzamy i wkładamy pokrojony ozór. Trzymamy w cieple. Przygotowujemy sos. Ozór wyciągamy, kroimy w plastry, polewamy sosem. Podajemy z ziemniakami.





Koło Gospodyń Wiejskich w Chełmcach

GULASZ WOŁOWY

Składniki:

1 kg wołowiny
3 cebule
2 ząbki czosnku
3 strąki zielonej papryki
3 marchewki
2 pomidory
100 g smalcu
słodka mielona papryka
kminek
sól
majeranek
pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso opłukać, pokroić w kostkę. Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Paprykę pociąć w paski, marchewkę obrać, pokroić w kostkę. Pomidory umyć, pokroić w kostkę. Cebulę, czosnek i marchewkę przesmażyć na smalcu, posypać obficie mieloną papryką, wymieszać. Dodać mięso, smażyć, mieszając. Podlać odrobiną wody, dodać kminek, majeranek, pieprz i trochę soli. Dusić na małym ogniu. Dodać paprykę i pomidory. Dusić pod przykryciem, aż mięso będzie miękkie. Przyprawić do smaku.





Stowarzyszenie Kobiet „Jagienka” w Oblęgorku

UDZIEC WOŁOWY NA DZIKO Z GRZYBAMI

Składniki:

- 1 kg wołowiny (udziec lub rostbief)
- 3 łyżki masła klarowanego
- 4 cebule
- 50 ml octu
- 2 liście laurowe
- 6 goździków
- 4 jagody jałowca
- 4 ziarna ziela angielskiego
- ½ łyżeczki cukru
- sól i pieprz do smaku
- 20 dag kurek
- 2 łyżki śmietany
- 1 łyżka mąki
- 2 dymki
- 1 łyżka oleju

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dwie cebule obrać i pokroić w kostkę, zalać 1 l wody. Dodać ocet, cukier, przyprawy i zioła. Gotować 5 min i wystudzić. Mięso zalać marynatą w odpowiednio dużym naczyniu. Odstawić przykryte na dwa dni w chłodnym miejscu. Mięso wyjąć z marynaty, osuszyć. Natrzeć solą i pieprzem. Obsmażyć ze wszystkich stron. Zalać mięso marynatą. Dodać pozostałe 2 cebule pokrojone w kostkę, przykryć. Dusić na małym ogniu przez 3 godziny. Grzyby przesmażyć na oleju z cebulką dymką. Dodać do tego wymieszaną śmietanę z mąką. Zagotować sos. Mięso pokroić w plastry, podawać z sosem.



Jury przy pracy



Wszyscy uczestnicy konkursu

PATRONAT KULINARNY



Stoisko patrona kulinarnego

