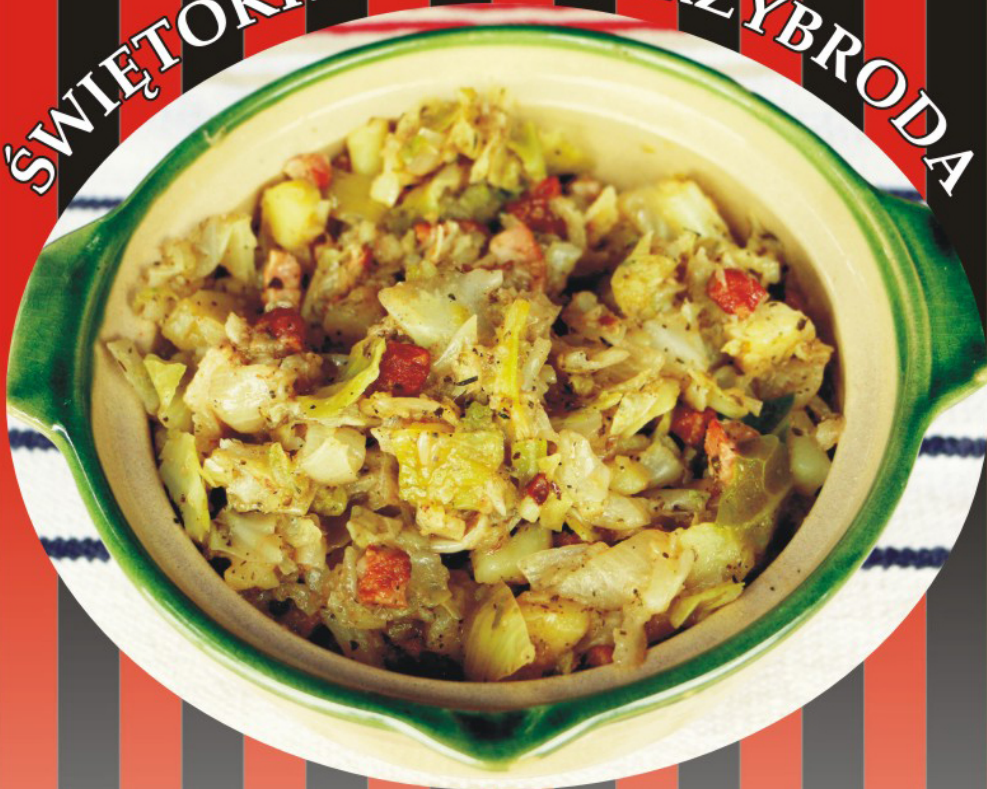


ŚWIĘTOKRZYSKA PARZYBRODA



i inne potrawy  
powiatu kieleckiego

**IX Konkurs**  
**na Najsmaczniejszą Potrawę**  
**2016**

Redakcja i zdjęcia: Wydział Informacji i Promocji.

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

Szanowni Państwo.

Dziedzictwo kulinarne powiatu kieleckiego to niewyczerpane źródło pomysłów na dania, które w wyjątkowy sposób działają na podniebienia każdego miłośnika dobrej i nieskomplikowanej kuchni. Inspiracją dla tegorocznej, IX już edycji Konkursu na Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego stały się kapusta i ziemniak, które w połączeniu ze sobą i innymi składnikami, podbiły serca wszystkich, którzy mieli okazję tych dań wypróbować i w naszym przekonaniu tym, którzy będą mieli okazję je przygotować wedle spisanych w tym wydaniu przepisów.

Należy pamiętać, że kuchnia naszego regionu jest tradycją, którą trzeba pielęgnować. Przepisy kulinarne naszych prababć, babć i matek, przekazywane słownie, dopóki będą powtarzane – przetrwają. Udało się je zebrać i spisać w jedną całość po to, aby kulinarną tradycję przekazywać młodemu pokoleniu.

To ważne, że sporządzone dania są przygotowane z produktów najwyższej jakości, ekologicznych i zdrowych. Cieszy nas, że takie produkty pochodzą z terenu powiatu kieleckiego, dzięki czemu na co dzień możemy się cieszyć darami rodzimej ziemi.

Dziękujemy laureatom i uczestnikom tegorocznego konkursu na Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego: Gospodarstwu Agroturystycznemu „Daleko od szosy – zdobyło I nagrodę, Kołu Gospodyń Wiejskich „Szewczanki” – zdobyło II nagrodę, Kołu Gospodyń Wiejskich „Brudzowianki” – zdobyło III nagrodę, za trud, zaangażowanie i chęć podzielenia się z nami sekretami rodzinnych przysmaków.

Michał Godowski  
Starosta Kielecki







## I MIEJSCE

Gmina  
Pierzchnica



Gospodarstwo Agroturystyczne  
„Daleko od szosy”

# ŚWIĘTOKRZYSKA PARZYBRODA

### **Składniki:**

½ kg kapusty słodkiej pokrojonej w kostkę i ugotowanej  
½ kg ziemniaków pokrojonych w kostkę i ugotowanych  
½ kg cebuli pokrojonej  
½ kg boczku wędzonego  
papryka i majeranek do smaku

### **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Zmieszać kapustę, ziemniaki i boczek uduszony razem z cebulą.  
Przyprawić solą, pieprzem, papryką i majerankiem.



## II MIEJSCE

Gmina  
Sitkówka-Nowiny



Koło Gospodyń Wiejskich  
„Szewczanki”

## PARZOKI

### **Składniki:**

Ciasto:

- ½ kg mąki orkiszowej
- 20 dag masła
- 3 żółtka
- 5 łyżek śmietany
- szczypta soli.

Wszystkie składniki wymieszać i wstawić na 15 min. do lodówki

Farsz:

- 30 dag kapusty kiszonej
- ½ kg ziemniaków
- garść posiekanych listków pokrzywy
- 1 cebula
- 20 dag boczku wędzonego
- 2 jajka
- majeranek, kminek
- sól, pieprz

### **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Kapustę ugotować do miękkości, odcedzić i posiekać drobno. Ziemniaki ugotować, przecisnąć przez praskę. Cebulę i boczek pokroić drobno i udusić wraz z posiekaną pokrzywą. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić do smaku solą, pieprzem, majerankiem, kminkiem wedle uznania. Ciastko rozwałkować, kroić w dowolne kształty, nakładać farsz i sklejać. Piec w piekarniku ok. 20 minut aż się zarumienią. Podawać z barszczem lub dowolnymi sosami.





### III MIEJSCE

Gmina  
Morawica



Koło Gospodyń Wiejskich  
„Brudzowianki”

## **ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA DUSZONA**

### **Składniki:**

1 kg ziemniaków  
25 dag podgardla  
1 cebula  
sól i pieprz

### **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

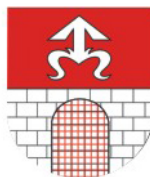
Ziemniaki obrać i pokroić w plasterki. W naczyniu - rondlu lub gęsiarce - wyłożyć na dnie podgardle w plastrach, potem cebulę, na to plasterki ziemniaków, przyprawy, podlać 2 łyżeczkami wody. Przykryć wierzch liściem kapusty i dusić do miękkości.





## WYRÓŻNIENIE

Gmina Górnó



Koło Gospodyń Wiejskich  
„Radlinianki”

# KOCIOŁEK ŚWIĘTOKRZYSKI

### Składniki:

75 dag ziemniaków  
½ średniej kapusty  
30 dag cebuli pokrojonej w kostkę  
30 dag kielbasy pokrojonej w kostkę  
30 dag boczku wędzonego  
2 grzybki suszone pokruszone  
50 ml oleju  
½ szklanka wody  
koperek, sól, pieprz, papryka słodka w proszku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do naczynia wlać wodę z olejem. Dno wyłożyć liściem kapusty. Do naczynia wkładać warstwami: ziemniaki surowe pokrojone w plasterki, boczek wymieszany z kielbasą, cebulę, kapustę pokrojoną drobno, posypać koperkiem pokruszyć grzyby, posolić, popieprzyć i posypać papryką. Warstwy powtarzać w zależności od wysokości naczynia. Na górze przykryć liściem kapusty. Dusić przez godzinę w kociołku na rozżarzonych węglach.





Koło Gospodyń Wiejskich  
z Szumska

# PSIOCHA Z KAPUSTĄ ZASMAŻANĄ

### Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 25 dag mąki
- 25 dag boczku lub słoniny do okrasy
- 1 cebula
- sól do smaku
- 1 mała kapusta młoda
- 1 pęczek koperku
- 2 cebule
- 2 łyżki oleju
- 1-2 szklanki wody
- 2 łyżki masła
- 3 łyżki mąki pszennej

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ziemniaki obrać, posolić, zalać ciepłą wodą i gotować. Gdy będą miękkie dodać mąkę, przykryć i postawić na wolnym ogniu na około 10 minut. Odcedzić i ubić na jednolitą masę. Ponownie przykryć i postawić na około 5 minut na wolnym ogniu, pilnując by "psiocha" się nie przypaliła. Gdy odparuje zdjąć przykrywkę, oddzielić łopatką od garnka, by całość wyszła po jego odwróceniu.







Koło Gospodyń Wiejskich  
„Sukowianki znad Lubrzanki”

# ŚLEDŹ Z KAPUSTĄ I ZIEMNIAKAMI

### **Składniki:**

¼ główki białej kapusty  
2 duże ziemniaki  
3 filety śledziowe  
sos: szklanka gęstego jogurtu  
łyżka majonezu  
łyżka pokrojonego kopru  
łyżka soku z cytryny, sól i pieprz

### **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Białą kapustę cieniutko poszatkować lub zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać szczyptę soli, żeby kapusta zmiękła. Ziemniaki ugotować w łupinach a następnie pokroić w grubą kostkę. Filety śledziowe odmoczyć w wodzie, aby wytrąciły sól, pokroić w grubą kostkę, dodać do kapusty i ziemniaków.

Sos: do szklanki gęstego jogurtu dodać po łyżce majonezu, pokrojonego koperku, soku z cytryny oraz sól i pieprz do smaku. Zmieszać sos z pozostałymi składnikami, odczekać 2 godziny żeby smaki się połączyły i ewentualnie potrawę doprawić.







Koło Gospodyń Wiejskich  
„Szwedzkie Babeczki” z Napękowa

# KAPUŚNIAK Z NAPEKOWA

### **Składniki:**

½ kg kapusty kiszonej  
½ kg ziemniaków  
1 marchewka, 1 pietruszka  
½ selera, ½ cebuli  
2 łyżki koncentratu pomidorowego  
1 żeberko lub dwie kości schabowe  
20 dag kielbasy, 10 dag boczku  
2 liście laurowe, 2 ziarna ziela angielskiego  
pół łyżeczki kminku, 20 ziaren pieprzu, sól i pieprz, vegeta

### **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Pokroić żeberka na pojedyncze paski, następnie wrzucić je do garnka, zalać 2 litrami zimnej wody i ustawić garnek na średni ogień. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i zalewać w osobnym garnku zimną wodą. Wodę z żeberkami doprowadzić do wrzenia i przy pomocy sitka pozbyć się szumowin. Dodać ziele angielskie, liść laurowy oraz ziarna pieprzu. Marchewkę, seler i pietruszkę zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Następnie wrzucić je do garnka i gdy mięso będzie miękkie gotować jeszcze ok. 20 minut. Kapustę pokroić grubo i odsączyć z nadmiaru kwasu (jeśli jest zbyt kwaśna, można przepłukać ją w zimnej wodzie). Cebulę posiekać w drobną kostkę, kielbasę wzdłuż i na "półksiężycy". Na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju zeszklić cebulę, następnie podsmażyć razem z kielbasą do momentu, aż całość będzie ładnie wysmażona. Odsączyć kapustę oraz podsmażoną kielbasę z cebulą, dodać do wywaru. Pokrojone ziemniaki doprawić solą i ugotować, odcedzić i dodać do kapuśniaku. Doprawić kminkiem, dodać koncentrat pomidorowy i gotować około 45 minut. Kapuśniak jest najlepszy następnego dnia.



## WYRÓŻNIENIE

Gmina  
Nowa Słupia



Koło Gospodyń Wiejskich  
„Chełmowianki”

## PSIONKI

### **Składniki:**

60 dag ziemniaków  
2 cebule  
1 łyżka koncentratu pomidorowego  
2-3 suszone grzybki  
olej  
sól, pieprz do smaku

### **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

W rondlu rozgrzać olej i wrzucić pokrojoną w półplasterki cebulę, lekko zeszklić. Następnie dodać obrane i pokrojone w słupki (jak na frytki) ziemniaki. Dusić parę minut. Na koniec dodać lekko przepłukaną kiszoną kapustę, wcześniej namoczone i pokrojone grzybki oraz koncentrat pomidorowy. Dusić do miękkości ziemniaki. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Można do smaku dodać odrobinę ostrej papryki.





## WYRÓŻNIENIE

Gmina Mniów



Koło Gospodyń Wiejskich  
„Żurawinki”

# OBIAD ŻNIWIARZA CZYLI BARSZCZ KAPUŚCIANY

### **Składniki:**

młoda kapusta  
barszcz na zakwasie  
boczek lub podgardle  
ziemniaki  
koperek, szczypiorek  
śmietana

### **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Średnią kapustę poszatkować, sparzyć i odcedzić. Następnie zalać wodą, ugotować do miękkości z dodatkiem przypraw. Dodać barszcz według smaku, doprawić śmietaną, koperkiem i pokrojonym szczypiorkiem. Na koniec dodać usmażone skwarki z cebulą. Ugotować ziemniaki, posypać koperkiem, dodać do barszczu lub podawać na osobnym talerzu.







### Koło Gospodyń Wiejskich z Piotrowa

## BYKI

#### **Składniki:**

- ½ kg gotowanych ziemniaków
- 2 kg surowych ziemniaków
- 1 kg kwaszonej kapusty
- okrasa z cebulą
- ½ kg mięsa dowolnego rodzaju
- 2 łyżki mąki
- sól i pieprz

#### **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Ziemniaki ugotować, przestudzić i przecisnąć przez praskę. Surowe ziemniaki zetrzeć na tarce, wycisnąć przez szmatkę. Połączyć ziemniaki dodając 2 łyżki mąki. Ugotować kapustę, dodać zmielone mięso., przesmażoną cebulę, przyprawy i wymieszać farsz. Robić placki wielkości dłoni, nadziewać farszem, formułować podłużne kluchy. Gotować 15 minut po wypłynięciu. Podawać z okrasą.





### Koło Gospodyń Wiejskich „Zrecze Chałupczańskie”

## PRAŻUCHA

#### **Składniki:**

Prażucha:

1 kg ziemniaków , 4 łyżki mąki pszennej, sól

Kapusta z warzywami:

kapusta nowa, 2 marchewki,

½ pęczka koperku, ½ pęczka pietruszki, szczypiorek,

2 gałązki selera i pora, 2 łyżki kaszy manny,

15 dag słoniny lub boczku, wędzonego,

2 liście laurowe, 3 ziela angielskie,

sól i pieprz świeżo mielony

#### **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Ziemniaki obierać i gotować w osolonej wodzie. Po 10-15 min gotowania zasypać wierzch mąką. Przykryć i gotować na małym ogniu do miękkości ziemniaków. Nie wolno mieszać. Następnie powoli odlewać wodę i wymieszać powstałą kluchę razem z ziemniakami. Gdy masa będzie gładka i lepka można doprawić solą. Podawać ozdobione słoninką lub odsmażone na drugi dzień. Kapusta z warzywami: kapustę obrać z zewnętrznych liści i drobno pokroić, zalać wodą, posolić i gotować ok. 10 min. Odlać część wody, dodać sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie oraz kaszę mannę. Marchewkę utrzeć na tarce na grubych oczkach, posiekaną zieleninę dodając do kapusty. Wszystko zamieszać i powoli gotować. W tym czasie stopić słoninę lub boczek wędzony, dodać do warzyw i dusić jeszcze 5-8 minut. Podawać na gorąco z prażuchą, chlebem lub młodymi ziemniakami.







Koło Gospodyń Wiejskich  
„Zrecze Chałupczańskie”

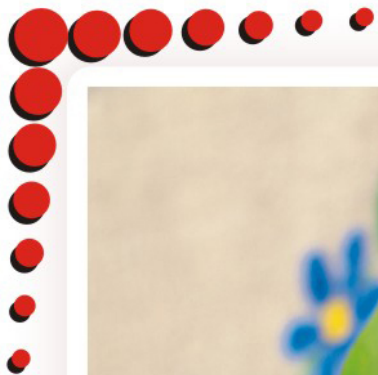
## ZIEMNIACZKI Z JAJKIEM I MŁODĄ KAPUSTĄ Z KOPERKIEM

### **Składniki:**

12 średnich młodych ziemniaków  
4 jaja wiejskie, 1 główka młodej kapusty  
1 cebula, 1 łyżka masła  
słonina wytopiona do ozdoby  
szczypta cukru  
1 łyżka octu jabłkowego  
1 pęczek koperku  
sól i pieprz świeżo mielony

### **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści, drobno pokroić i sparzyć. Cebulę obrać i pokroić w kostkę i zeszklić na maśle. Kapustę zalać w garnku do połowy objętości, dodać cebulę, przyprawić solą, pieprzem, cukrem i octem. Dodać posiekany koperek, dusić do miękkości. W tym czasie gotować młode ziemniaki (otarte ze skórki, nieobierane) w osolonej wodzie około 20 minut. Gdy będą miękkie smażyć jaja na maselku. Podawać na gorąco. Ziemniaki zdobić słoniną. Można podać z zsiadłym mlekiem.







Gospodarstwo Agroturystyczne  
Włodarska Bogumiła

## KAPUSTA ZASMAŻANA Z ZIEMNIAKAMI

### **Składniki:**

kapusta świeża (może być pekińska)  
2 cebule  
2 duże pomidory  
lubczyk, koperek  
boczek surowy  
1 kg ziemniaków  
szczypiorek, sól i pieprz

### **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Kapustę poszatkować, sparzyć i odcedzić. W garnku podsmażyć pokrojony boczek włożyć kapustę i dusić. Na patelni podsmażyć cebulę dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, smażyć. Miękkie ziemniaki dodać do kapusty, podgotować kapustę i dodać pomidory, koperek i przyprawy. Doprawić do smaku, można wzbogacić grzybami.





## Koło Gospodyń Wiejskich ze Snochowic

# KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI

### Składniki:

- 1 kg kiszzonej kapusty
- 1 kg żeberek
- 30 dag chudego boczku
- 2 łyżki przecieru pomidorowego, marchew, pietruszka, seler i por
- 6 szt. ziela angielskiego
- 4 szt. liści laurowych
- 1 łyżeczka kminku
- ziemniaki (wedle uznania)
- sól i pieprz

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kapustę pokroić na drobne kawałki, zalać wodą tak, aby przykryła kapustę. Gotować ok. 1 godziny. Gdyby woda była za kwaśna, należy odlać jej część i dolać nowej. Do gotującej się kapusty dodać ziele angielskie, liście laurowe i kminek w ziarenkach, dodać pokrojoną marchewkę, pietruszkę, seler i por. Żeberka umyć, pokroić na mniejsze kawałki, wrzucić do osobnego garnka, zalać wodą i gotować około 1 godzinę. Pod koniec gotowania posolić. Mięso po tym czasie wyjąć z wody, poczekać aż przestygnie i oddzielić od kości. Mięso i pokrojone w kostkę ziemniaki wrzucić do gotującej się kapusty. Boczek pokroić i podsmażyć, dodać do kapusty. Kapuśniak doprawić kminkiem, solą i pieprzem oraz przecierem pomidorowym. Po doprawieniu gotować jeszcze przez kilka minut.







Koło Gospodyń Wiejskich  
„Sukowianki znad Lubrzanki”

## ZIEMNIAK FASZEROWANY BIAŁĄ KIEŁBASĄ I KAPUSTĄ

### **Składniki:**

5 ziemniaków  
3-4 sztuki białej kielbasy  
15 dag kapusty kiszzonej  
majeranek  
sól, pieprz

### **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Ziemniaki w skórkach(wyszorowane) wrzucić do wrzątku, gotować 5-8 minut. Po odcedzeniu pokroić wzdłuż na połówki i wydrążyć środek, tworząc „łódeczkę”. Nałożyć surową białą kielbasę, wcześniej wyjętą z osłonki i doprawioną majerankiem, solą, pieprzem – według uznania. Do kielbasy dodać pokrojoną kapustę kiszoną. Każdą nafaszerowaną połówkę zawinąć w nasmarowaną olejem folię aluminiową i piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez około 30 minut, do miękkości ziemniaków. Podać z surówką z białej lub czerwonej kapusty, najlepiej smakuje kapusta prosto z beczki własnoręcznie ukiszona.







Koło Gospodyń Wiejskich  
z Piotrowa

## PARZYBRODA

**Składniki:**

1 kg kapusty  
1½ kg ziemniaków  
50 dag boczku wędzonego  
cebula  
przyprawy

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Ziemniaki ugotować i potłuc. Kapustę ugotować do miękkości. Zrobić zasmażkę z boczku i cebuli. Wszystko wymieszać i doprawić solą i pieprzem. Podawać na gorąco jako samodzielne danie.





Stowarzyszenie  
„Zelejowa – Piękna i Zdrowa”

## FITKA NA KAPUŚCIE

### **Składniki:**

80 dag kapusty kiszzonej  
3-4 ziemniaki  
3 litry wody  
marchew, pietruszka, seler, por  
gałązka lubczyku  
gęsia szyja lub skrzydło  
sól i pieprz do smaku  
1-2 łyżeczki kminku

### **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Ugotować rosół na gęsinie. Kapustę opłukać i pokroić drobno, wrzucić do gotującego się rosółu, gotować do miękkości. Obrane ziemniaki pokroić w drobną kostkę i ugotować w osobnym garnku. Gdy będą ugotowane wlać wraz z wodą do zupy. Fitkę zagaęścić rumianą zasmażką wykonaną z dwóch łyżek mąki i tej samej ilości smalcu gęsiego. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Gotową fitkę podawać z drobno pokojoną natką pietruszki i czosnkiem niedźwiedzim.







Koło Gospodyń Wiejskich  
„Lechowianki”

## LECHOWSKI KAPUŚNIACZEK

Składniki:

1 główka kapusty  
½ kg boczku  
½ kg cienkiej kielbasy  
20 dag ziemniaków,  
3 marchewki  
2 główki cebuli  
koperek, pietruszka  
zioła prowansalskie, majeranek i kminek  
sól i pieprz  
zasmażka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kapustę poszatkować i ugotować. Boczek, kielbasę, cebulę dusimy razem. Następnie wszystko połączyć i dodać warzywa pokrojone w kostkę. Na koniec doprawić do smaku solą, pieprzem, majerankiem, ziołami prowansalskimi, dodać zasmażkę. Podgotowane ziemniaki opiec w piekarniku i posypać kminkiem.







Koło Gospodyń Wiejskich  
„Modrzewianki”

## WIOSENNA ZUPA

**Składniki:**

1 główka kapusty  
4 ziemniaki  
barszcz biały  
koperek  
okrasa  
sól i pieprz

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Na wywar mięsny wrzucić pokrojoną młodą kapustę. Trochę podgotować i włożyć młode ziemniaki. Potem wlać barszcz i wrzucić koper. Na koniec wlać okrasę.





Koło Gospodyń Wiejskich  
z Rykoszyna

## CIAPKAPUSTA

### Składniki:

1 kg ziemniaków  
1 kg kapusty kiszzonej  
20 dag słoniny  
10 dag podgardla  
2 cebule  
1 łyżka kwaśnej śmietany

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kapustę kiszoną ugotować do miękkości, następnie posiekać ją, ziemniaki ugotować i utłuc, wytopić słoninę z podgardlem. Posiekaną kapustę, ziemniaki i wytopioną słoninę z podgardlem razem zmieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku.







Stowarzyszenie Agroturystyczne  
„Wierna Rzeka”

## KAPUSTA ZIMIOCZANA

### **Składniki:**

1 kg kapusty  
1 kg ziemniaków  
1 cebula  
sól i pieprz

### **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Kapustę pokroić i gotować. Ziemniaki obrać, pokroić w drobną kosteczkę i ugotować. Kapustę odcedzić i połączyć z ziemniakami, przyprawić solą i pieprzem. Cebulę podsmażyć na maśle i dodać do kapusty z ziemniakami. Można dodać grzyby lub boczek.







Koło Gospodyń Wiejskich  
„Zaborzanki”

## PIEROGI Z KAPUSTĄ I MIĘSEM

### Składniki:

50 dag kapusty kiszonej  
20 dag mięsa wieprzowego bez kości  
2 cebule  
boczek wędzony  
przyprawy

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kapustę wypłukać i ugotować. Po wystudzeniu drobno pokroić. Mięso umyć i ugotować z przyprawami, po wystudzeniu skrócić przez maszynkę, dodać kapustę i wysmażoną cebulę z boczkiem. Doprawić do smaku i wyrobić farsz.

Ciasto: mąkę przesiać przez sito, trochę posolić, wbić jajko lub dwa, polać gorącą wodą i zagnieść. Farszem napęlnić pierogi, skleić i gotować. Podawać gorące, polane zrumienioną na tłuszczu cebulą.





Koło Gospodyń Wiejskich  
„Brzeziniarki”

## KAPUSTA CHŁOPA

### **Składniki:**

40 dag ziemniaków  
60 dag kapusty kiszonej  
50 dag boczku wędzonego  
10 dag cebuli  
pieprz, sól do smaku  
czosnek, lubczyk

### **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Ziemniaki obrane ugotować i ubić w tej wodzie, w której się gotowały. Kapustę wypłukać, ugotować, odcedzić, pokroić i dodać ubite ziemniaki. Boczek podsmażyć z cebulą, wymieszać z potrawą, doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać na gorąco.







Koło Gospodyń Wiejskich  
„Nove” Masłów Drugi

## PARZYBRODA

### **Składniki:**

1,5 kg kapusty białej  
50 dag ziemniaków  
50 dag boczku wędzonego  
cebula  
majeranek, kminek, lubczyk  
sól i pieprz

### **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Kapustę pokroić, włożyć do garnka, zalać osolonym wrzątkiem i gotować. Pokrojone w kostkę ziemniaki gotować w osobnym garnku. Gotować aż ziemniaki będą miękkie. W tym czasie pokroić boczek w kostkę, a obraną cebulę w piórka. Zrumienić cebulę na boczku. Odcedzić kapustę i dodać ziemniaki utłuczone. Dodać boczek z cebulą i chwilę razem gotować.







Koło Gospodyń Wiejskich  
„Nowinianki”

## KAPUSTA Z OKRASA

### Składniki:

1 kg żeberek  
40 dag boczku  
2 cebule ze szczypiorem  
1 średnia kapusta  
liść laurowy, ziele angielskie  
sól i pieprz

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obsmażyć żeberka, obrać od kości i pokroić. Boczek pokroić i obsmażyć z cebulą. Kapustę poszatковать i sparzyć wrzątkiem. Sparzoną kapustę połączyć z mięsem, cebulą i dusić, doprawić do smaku koprem, liściem laurowym i zielem angielskim, solą i pieprzem. Przygotować kopytka mieszając  $\frac{1}{2}$  kg ugotowanych ziemniaków,  $\frac{1}{2}$  szklanki mąki pszennej, 1 łyżeczkę mąki ziemniaczanej i 1 jajkiem. Z wymieszanej masy rolować walek i kroić go ze skosa. Ugotować kopytka w osolonej wodzie. Ugotowane kopytka przełożyć do kapusty. Podawać na ciepło.





Stowarzyszenie  
„Przyszłość Strawczyńska”

## PIGOŁY STRAWCZYNECKIE

### Składniki:

#### Ciasto:

2-2,5 kg ziemniaków surowych

1 kg ziemniaków gotowanych

1-2 jajka

sól i pieprz

#### Farsz:

2 kg kapusty kiszonej gotowanej

1 kg mięsa wieprzowego gotowanego

2 cebulki

sól i pieprz

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ciasto: surowe ziemniaki zetrzeć na tarce, dokładnie odcisnąć w lnianej ściereczce. Ziemniaki ugotowane przekręcić przez maszynkę. Dodać jajka, sól i pieprz oraz skrobię po wyciśnięciu ziemniaków surowych. Wszystko starannie wymieszać.

Farsz: kapustę dokładnie wycisnąć i pokroić. Mięso ugotowane przekręcić przez maszynkę. Podsmażyć cebulkę z odrobiną podgardla. Wszystkie składniki wymieszać i doprawić do smaku. Z przygotowanego ciasta ugniatać placki, w które nakładać łyżką farsz. Całość starannie skleić, nadając kształt ziemniaka. Gotować w osolonej wodzie 7-10 minut. Podawać z dowolnym sosem lub okraszone słoniną, boczkiem lub podgardlem i cebulą.







Stowarzyszenie  
„Przyszłość Strawczyńska”

## KAPUSTA PYCHOTKA

**Składniki:**

3 kg kapusty słodkiej lub kiszonej  
1 kg ziemniaków  
0,5 dag do 70 dag grochu łupanego  
boczek surowy lub podgardle  
cebula  
śmietana  
sól, pieprz

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Kapustę gotować, dokładnie odcedzić i rozdrabniać tłuczkiem do ziemniaków, dodać ugotowany groch, ziemniaki, przyprawy oraz przesmażoną okrasę ze śmietaną. Wszystkie składniki wymieszać podgrzewając garnek na wolnym ogniu przez chwilę.









Stowarzyszenie „Miejska Góra”  
na rzecz rozwoju Celin i Podgórza

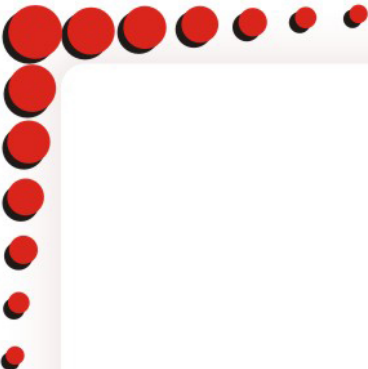
## SAGANIEC Z ŻEBERKAMI

### Składniki:

młoda biała kapusta  
7 ziemniaków  
30 dag boczku wędzonego  
20 dag kielbasy wędzonej  
2 cebule, 3 marchewki, 1 por  
bulion mięsny:  
 $\frac{1}{4}$  kostki masła  
przyprawy: ząbek czosnku, kminek, ziele angielskie, liść laurowy,  
kwaśna śmietana  
garść posiekanego kopru i pietruszki, sól i pieprz

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

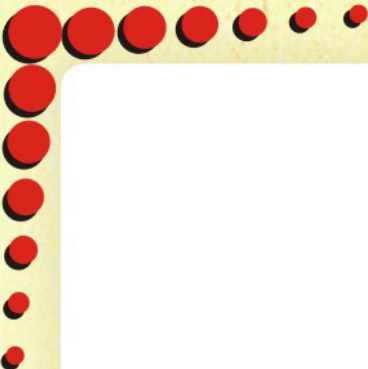
Marynata do żeberka: musztarda, olej, miód, papryka ostra, cebula, czosnek, majeranek, gałka muszkatołowa, imbir, liść laurowy, ziele angielskie. Wszystkie składniki wymieszać razem i włożyć do nich żeberka. Tak przygotowane żeberka pozostawić na noc. Żeberka piec w zależności od wagi (tj.  $\frac{1}{2}$  kg żeberka - 30 min). Przed przystąpieniem do gotowania zupy, wstawić do piekarnika dzień wcześniej przygotowane żeberka. Oczyszczone warzywa pokroić w kostkę, kapustę grubo poszatковать. Pokrojony boczek podsmażyć, dodać cebulę, rozgnieść czosnek, kielbasę pokrojoną w kostkę, por, marchew. Całość chwilę dusić, dodając masło i pokrojone ziemniaki. Całość zalać bulionem i przyprawić do smaku. Gotować około 20 minut. Pod koniec gotowania zaciągnąć zasmażką i posypać zieleniną. Zupę podawać z pieczonymi żeberkami.



-notatki-

-notatki-





-notatki-



# SWISS CONTRIBUTION

Publikacja powstała dzięki realizacji projektu pod nazwą  
„Góry Świętokrzyskie – kolebką tradycji”  
współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego  
programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej

Projekt współfinansowany przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej



Powiat  
Kielecki



GÓRY ŚWIĘTOKRZYSKIE  
NASZĄ PRZYSZŁOŚCIĄ



Ośrodek Promocji  
Przedsiębiorczości  
Czarnobyl

