



NABITY FILET KASZĄ GRYCZANĄ PODANY NA PĘCZAKU Z WARZEWAMI I KURKAMI LEŚNYMI W SOSIE SZCZUPIORKOWYM

I INNE POTRAWY

**X Konkurs na Najsmaczniejszą Potrawę
Powiatu Kieleckiego
2017**



Publikacja Starostwa Powiatowego w Kielcach

Przygotowanie, opracowanie, zdjęcia i redakcja:
Wydział Informacji i Promocji Starostwa Powiatowego w Kielcach

Wszystkie przepisy zamieszczone w wydawnictwie pochodzą
bezpośrednio od uczestników konkursu.



Szanowni Państwo!

Gospodynie z Powiatu Kieleckiego słyną z kreatywności, nigdy nie brakowało im także inwencji w przygotowywaniu posiłków dla swoich bliskich. Aktywne, chętnie dzielą się z mieszkańcami naszego regionu doświadczeniami i tradycjami kulinarnymi. Nasze panie na różnego rodzaju przeglądach i konkursach kulinarnych przygotowywały potrawy, których głównym składnikiem były dary natury – zboża, kasze, ziemniaki, warzywa, owoce i inne produkty, które pochodziły z ich własnych upraw. Potrafiły z nich wyczarować dania pożywne i smaczne.

To wydawnictwo jest podsumowaniem jubileuszowej, X edycji Konkursu na Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego, który odbył się 16 lipca w Rakowie. W książce znajdą Państwo przepisy Pań, które zgłosiły się do naszego konkursu. W tym roku zależało nam, by pokazać potencjał kaszy. Do kulinarnych zmagających stanęło 29 reprezentacji z 18 gmin, które przygotowały 29 potraw.

Jurorzy chwalili nie tylko smak dań i ciekawy sposób ich podania, ale także oryginalne połączenia różnorodnych składników. Największe uznanie znawców kuchni zyskała potrawa „Nabity filet kaszą gryczaną podany na pęczaku z warzywami i kurkami w sosie szczypiorkowym” przygotowana przez Koło Gospodyń Wiejskich z Woli Jachowej w gminie Górno, choć bez wątpienia wszystkie przepisy warte są wypróbowania i przygotowania we własnych domach.

Cieszy mnie niezmiernie, że mieszkańcy gmin naszego powiatu kultywują tradycje kulinarne, które przekazywane są z pokolenia na pokolenie. To dziedzictwo tworzy naszą tożsamość i jest doskonałym sposobem promocji Powiatu Kieleckiego. Mam nadzieję, że dzięki kolejnym edycjom Konkursu na Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego uda się wydobyć z domowych zakamarków wiele przepisów i przekazać bogactwo kulinarne naszego regionu.

Zachęcam do lektury i wykorzystania podanych przepisów w Państwa kuchniach. Jestem przekonany, że potrawy te będą ozdobą na każdym stole.

Michał Godowski

Starosta Kielecki



I miejsce

Koło Gospodyń Wiejskich
Wola Jachowa



Gmina
Górno

NABITY FILET KASZĄ GRYCZANĄ

PODANY NA PĘCZAKU Z WARZYWAMI I KURKAMI LEŚNYMI

W SOSIE SZCZUPIORKOWYM

SKŁADNIKI:

- 6 filetów z kurczaka,
- 20 dag plasterów boczku,
- 20 dag kaszy gryczanej,
- 30 dag kaszy pęczak,
- 50 dag bobu ugotowanego bez skórki,
- 40 dag kurek leśnych,
- 30 dag fasolki szparagowej ugotowanej,
- 10 ząbków czosnku,
- biała i czerwona cebula,
- pęczek szczypiorku,
- nać pietruszki,
- sól, pieprz, tymianek.

WYKONANIE:

Filet z kurczaka przyprawić solą, pieprzem, tymiankiem i odstawić do lodówki. W tym czasie przygotować farsz. Ugotowaną kaszę ostudzić, dodać do niej 2 zmielone filety z kurczaka, nać pietruszki, doprawić pieprzem i solą. Pozostałe 4 filety naciąć wzdłuż robiąc kieszonki, nabijać je przygotowanym farszem i obsmażyć na roztopionym maśle. Tak przygotowane filety piec w piekarniku w temperaturze 180°C, przez 40 minut.

Kasza pęczak:

Na rozgrzaną suchą patelnię wrzucić kaszę pęczak, chwilę prażyć. Do kaszy dodać pokrojony w kostkę boczek i cebulę, podlać wodą, doprawić solą, pieprzem oraz czosnkiem pokrojonym w plastry i dusić. Pod koniec duszenia dodać czerwoną cebulę oraz bób. Obgotowaną i przesmażoną na maśle fasolką szparagową udekorować danie, oblać sosem kurkowym lub szczypiorkowym.



II miejsce

Koło Gospodyń Wiejskich
Niestachów



Miasto i Gmina
Daleszyce

DELIKATNE PIEROŻKI W OKRASIE SKĄPANE

SKŁADNIKI:

ciasto:

- 1 kg mąki,
- 1 ½ szklanki
mocno ciepłej wody,
- 3 jajka,
- łyżeczka oleju,
- szczypta soli.

farsz:

- 3-4 torebki kaszy gryczanej,
- 2 cebule,
- 75 dag boczku
surowego wędzonego,
- sól, pieprz do smaku,
- 50 dag podgardla surowego.

WYKONANIE:

Wyrobić ciasto na pierogi. Ugotować kaszę według przepisu na opakowaniu. Cebulkę pokroić w drobną kosteczkę i dusić na maśle na złoty kolor. Boczek pokroić w kostkę i smażyć na oleju. Gdy się zarumieni połączyć z cebulą. Podsmażone składniki wymieszać z kaszą. Powycinać kóteczka, napętnić farszem i zawinąć pierożki. Wrzucić na osolony wrzątek (można dodać do wody troszkę oleju, aby się nie skleily). Gotować 2-3 minuty od momentu wypłynięcia na wierzch. Pierogi okraszyć podsmażonym podgardlem.



III miejsce

Stowarzyszenie Agroturystyczne
„Wierna Rzeka”



Gmina
Piekoszów

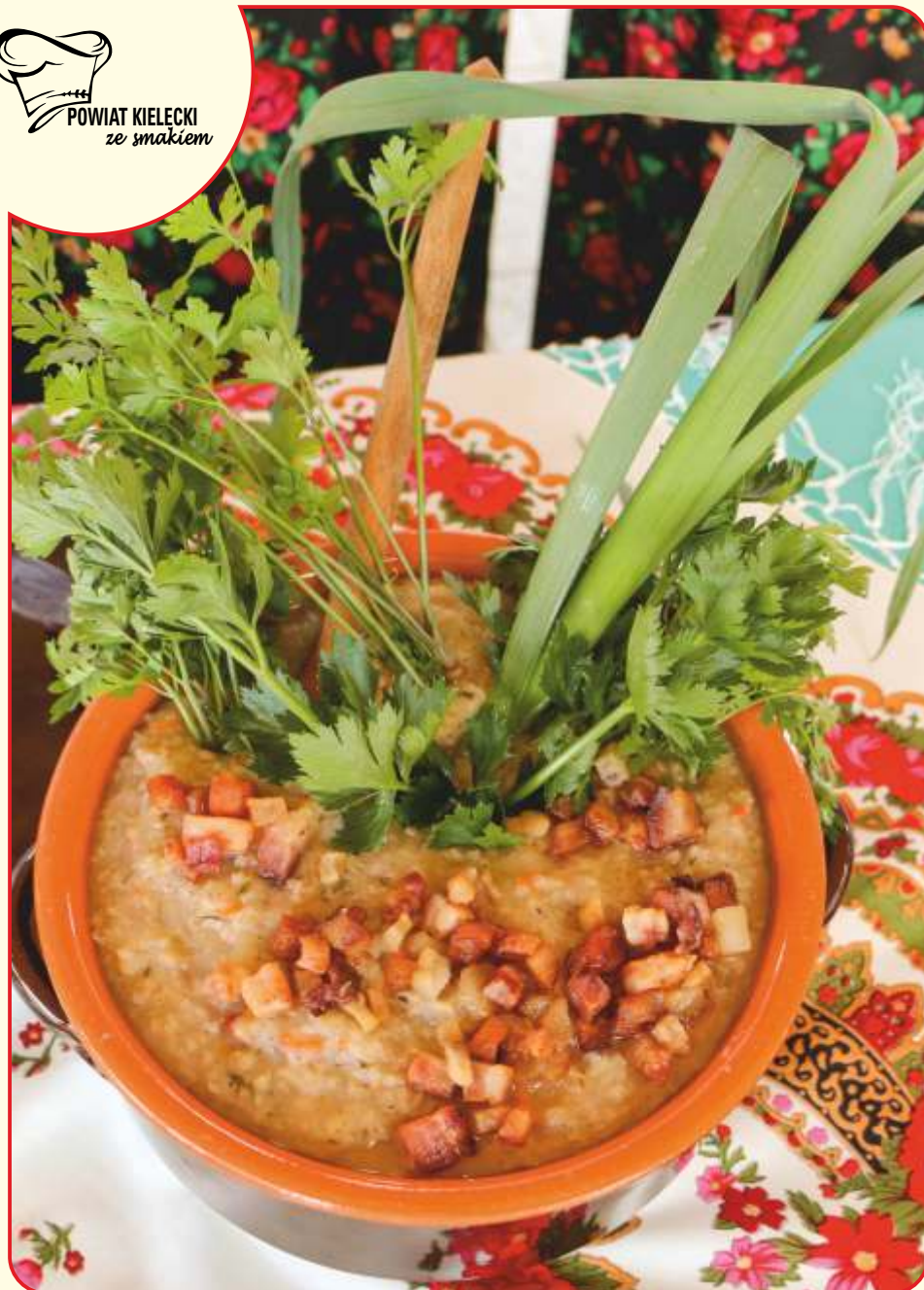
ZAWSTYDZONA KASZA

SKŁADNIKI:

- 4 sztuki papryki czerwonej,
- 10 dag kaszy kuskus,
- ½ kg mięsa mielonego,
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich,
- 1 cebula,
- sól, pieprz do smaku.

WYKONANIE:

Kaszę kuskus moczyć w gorącej wodzie – po ostudzeniu, dodać mięso mielone, cebulę i podsmażyć. Dodać sól, pieprz, zioła prowansalskie. Naciąć papryki, drylować, odciąć kapelusze i napełnić farszem. Dusić, podlewając bulionem na średnim ogniu około 50 min.



Wyróżnienie

Stowarzyszenie Zelejowa
Piękna i Zdrowa



Gmina i Miasto
Chęciny

KASZA PO CHŁOPSKU

SKŁADNIKI:

- ½ kg kaszy jęczmiennej,
- 1 kg ziemniaków,
- 1 marchew,
- 1 pietruszka,
- ¼ selera,
- 1 cebula,
- 15 dag słoniny,
- 15 dag boczku wędzonego,
- sól,
- pieprz,
- kminek,
- liść laurowy,
- ziele angielskie.

WYKONANIE:

Kaszę ugotować z warzywami startymi na tarce o dużych oczkach. Ziemniaki obrać i utrzeć na tarce o małych oczkach. Połączyć z miękką kaszą, mieszając tak, aby się nie przypaliło. Słoninę, boczek i cebulkę pokroić w kostkę i smażyć. Potrawę doprawić do smaku. Podać okraszone.



Wyróżnienie

Beata Przeździecka



Miasto i Gmina
Chmielnik

KASZA JAGLANA ZE ŚLIWKAMI SUSZONYMI

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka kaszy jęczmiennej,
- 2 szklanki wody,
- 20 dag suszonych śliwek,
- 1 łyżka miodu,
- cynamon,
- sól.

WYKONANIE:

Wyptukaną kaszę wsypać do gorącej wody, dosolić do smaku. Gotować 15 minut i dodać pokrojone śliwki, miód i szczyptę cynamonu. Gotować jeszcze kilka minut, ciągle mieszając, aż do całkowitego wchłonięcia wody. Można podawać na zimno i na gorąco.



Wyróżnienie

Koło Gospodyń Wiejskich
„Zaborzanki”



Miasto i Gmina
Morawica

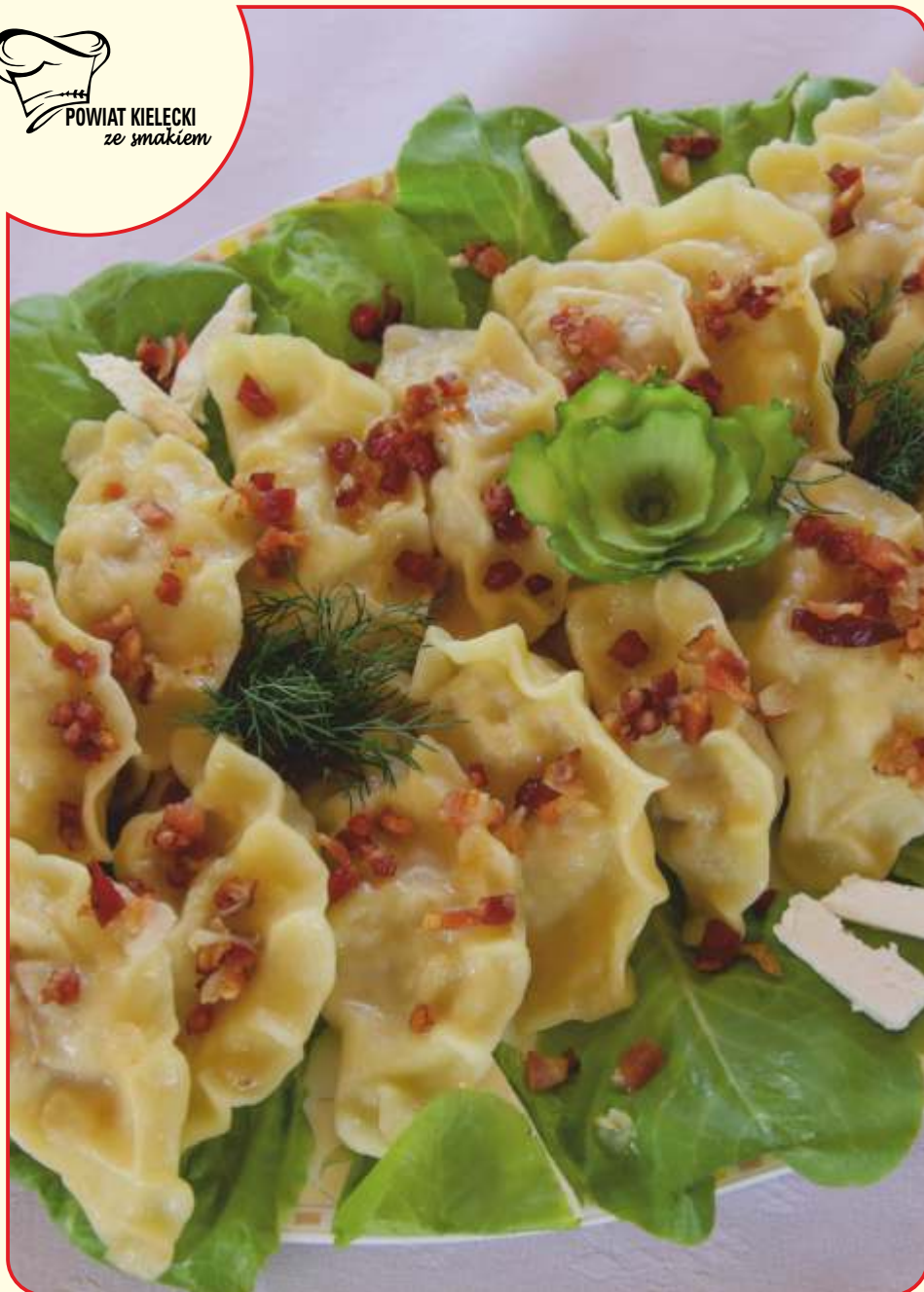
KASZA Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI:

- 50 dag kaszy jęczmiennej,
- 40 dag kiełbasy,
- 20 dag marchwi,
- 20 dag cebuli,
- 10 dag korzenia pietruszki,
- 20 dag smalcu,
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego,
- sól i pieprz do smaku.

WYKONANIE:

Kaszę ugotować na sypko. Marchew i pietruszkę utrzeć na grubych oczkach. Dodać pół szklanki wody, dwie łyżki smalcu i gotować do miękkości. Resztę smalcu rozgrzać na patelni, dodać cebulę, kiełbasę pokrojoną w kostkę i podsmażyć do zarumienienia. Utajoną kaszę włożyć do większej miski, dodać kiełbasę z cebulką, marchew, koncentrat, sól, pieprz i wymieszać. Całość zapiec w piekarniku przez 20 minut w temperaturze 160 °C.



Wyróżnienie

Koło Gospodyń Wiejskich
„Życiniarki”



Gmina
Raków

PIEROGI Z KASZĄ I SEREM

SKŁADNIKI:

ciasto:

- ½ kg mąki,
- 1 jajko,
- sól.

farsz:

- 25 dag sera białego,
- 25 dag kaszy gryczanej białej.

WYKONANIE:

Składniki na ciasto zagnieść. Kaszę ugotowaną pomieszać z serem, cebulę drobno posiekaną podsmażyć na maśle i wymieszać składniki. Uformować i ulepić pierogi, następnie ugotować. Okrasić podsmażonym boczkiem z cebulką.



LEŚNA POLEWKA Z KASZĄ JAGLANĄ

SKŁADNIKI:

zakwas:

- 2-3 łyżki otrębów żytnich,
- ½ l letniej wody,
- ¾ szklanki kaszy jaglanej,
- 5 dag suszonych grzybów,
- słonina,
- cebula,
- sól i pieprz.

WYKONANIE:

2-3 łyżki otrębów zalać letnią wodą. Aby przyspieszyć kwaszenie należy dodać kromkę razowego chleba. Wymoczone grzyby gotować około 30 minut i wsypać kaszę jaglaną. Gotować około 30 minut. Przygotować okrasę ze słoniny i cebuli.



KRUPNIK ŚWIĘTOKRZYSKI

SKŁADNIKI:

- 30 dag wędzonych żeberek,
- 1 marchewka,
- 1 pietruszka,
- ½ szklanki kaszy jęczmiennej,
- ¼ główki świeżej kapusty,
- 5 suszonych grzybów,
- 2 ziemniaki,
- koperek, natka pietruszki,
- sól, pieprz.

WYKONANIE:

Żeberka gotować w 3 litrach wody z marchewką i pietruszką pokrojoną w kostkę około godzinę. Dodać kaszę, grzyby i kapustę poszatowaną grubo. Gotować 15 minut i dodać ziemniaki pokrojone w kostkę. Dalej gotować około 40 minut. Doprawić pieprzem, solą i natką pietruszki oraz koperkiem drobno posiekanym.



KOTLETY DROBIOWE Z KASZĄ GRYCZANĄ Z GULASZEM ŻOŁĄDKOWYM

SKŁADNIKI:

kotlety:

- 30 dag kaszy gryczanej,
- 30 dag mięsa drobiowego mielonego,
- 2 jajka,
- 2 ząbki czosnku,
- sól,
- pieprz,
- olej.

gulasz żołądkowy:

- 1 kg kurzych żołądków,
- 2 łyżki masła,
- 2 średnie cebule,
- ½ szklanki gęstej śmietany,
- 2 łyżki musztardy,
- 1 kromka chleba razowego,
- duży pęczek natki pietruszki,
- sól,
- pieprz,
- 2 liście laurowe,
- 3 ziarna ziela angielskiego.

WYKONANIE:

Kaszę ugotować i ostudzić. Wymieszać z mielonym mięsem, dodać sól, pieprz oraz jajka. Z przygotowanej masy formować kotleciki i smażyć na oleju z obu stron.

Z żołądków wykroić paseczki (bez białych części). Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na maśle. Do cebuli dodać przygotowane paseczki żołądkowe, dodać przyprawę, podlać odrobiną wody i dusić pod przykryciem około 60 minut (do miękkości). Dodać posiekaną natkę pietruszki. Przygotowane kotleciki podawać z gulaszem.



KASZA JĘCZMIENNA ZE ŚLIWKAMI

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka kaszy jęczmiennej,
- 2 szklanki wody,
- 15 dag suszonych śliwek,
- sól,
- cukier.

WYKONANIE:

Śliwki umyć i namoczyć na noc. Kaszę umyć (wypłukać), wsypać na osolony wrzątek, gotować aż wchłonie wodę. Dołożyć wypestkowane, pocięte w paski śliwki. Wymieszać kaszę ze śliwkami, trzymać na ogniu 2-3 minuty, mieszając. Naczynie odstawić w ciepłe miejsce. Podawać na gorąco.



GOŁĄBKI Z MIĘSEM I KASZĄ W SOSIE BOROWIKOWYM

SKŁADNIKI:

gołąbki:

- ½ kg mięsa wieprzowego,
- mała kapusta włoska,
- 20 dag kaszy jęczmiennej,
- 1 łyżeczka masła,
- 1 cebula,
- sól i pieprz.

SOS:

- 10 dag borowików suszonych,
- ½ l wody,
- 2 łyżki mąki,
- 2 łyżki śmietany,
- przyprawy.

WYKONANIE:

Kapustę sparzyć w osolonym wrzątku, wyjąć liście po jednym i wyciąć zgrubienia. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, ostudzić i potączyć z zeszkłą cebulą, skręconym mięsem i przyprawić. Wybrać większe liście, nałożyć na nie 2 łyżki farszu i zwinąć do środka. Brzegi zrolować wzdłuż i układać w rondlu o grubym dnie na liściach kapusty. Zalać 2 szklankami bulionu i dodać 1 łyżkę masła. Gołąbki przykryć 2 liśćmi kapusty i dusić pod przykryciem na małym ogniu około 40 minut. Podać na gorąco polane sosem z borowików.

Borowiki ugotować, zblendować, podprawić mąką i śmietaną. Przyprawić do smaku.



CHLEB EKOLOGICZNY Z MĄKI Z KASZY GRYCZANEJ

SKŁADNIKI:

zakwas:

- 1 ½ szklanki wody,
- ½ szklanki mąki ryżowej.

chleb:

- 3 szklanki mąki gryczanej,
- 1 ½ szklanki mąki jaglanej,
- 1 łyżka stołowa soli,
- ½ szklanki siemienia lnianego,
- ½ szklanki ziaren słonecznika.

WYKONANIE:

Składniki na zakwas wymieszać i odstawić na 1 dzień do ukiszenia. Do zakwasu dodać mąkę z kaszy gryczanej, jaglanej, łyżkę soli i wymieszać. Ciasto konsystencją powinno przypominać ciasto drożdżowe – do jego uzyskania można dodać jeszcze mąkę (gryczaną lub jaglaną - wedle uznania). Następnie dodać ½ szklanki siemienia lnianego i ½ szklanki ziaren słonecznika. Pozostawić do wyrośnięcia aż podwoi objętość. Ciasto przełożyć do formy. Piec w temperaturze 180 stopni około godziny.



KOTLECICKI Z KASZY JAGLANEJ Z SOSEM KOPERKOWYM

SKŁADNIKI:

kotlety:

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej,
- ½ szklanki płatków owsianych podpieczonych na patelni,
- garść potłuczonych pestek z dyni i słonecznika,
- 2 jajka,
- 2 ząbki czosnku,
- łyżka maggi,
- szczypta oregano lub gałki muskatołowej i majeranku,
- łyżka oliwy,
- sól i pieprz do smaku.

sos koperkowy:

- ½ l mleka,
- łyżka masła,
- łyżka oliwy,
- 2 łyżki pszennej mąki,
- pęczek koperku,
- sok z połowy cytryny,
- sól i pieprz do smaku.

WYKONANIE:

Wszystkie składniki na kotlety zmiksować. Uformować kotleciki i smażyć na rozgrzanej patelni. Na gorącą posypaną szczyptą soli patelnię wsypać mąkę i pół pęczka posiekanego koperku. Mieszać, aby żaden ze składników nie zbrązowieł, dodać tłuszcz. Zalać mlekiem, przyprawić, wsypać resztę koperku i zagotować



GRYCZANKA

SKŁADNIKI:

- 1½ szklanki kaszy gryczanej,
- 2 łyżki masła,
- 20 dag sera koziego,
- 3 szklanki bulionu rosółowego,
- 50 dag świeżych grzybów lub 10 dag suszonych,
- 1 cebula,
- 2 łyżki pestek słonecznika,
- sól, pieprz.

WYKONANIE:

Kaszę gotować w bulionie. Grzyby podsmażyć na maśle z cebulką. Dodać pokrojony w kostkę ser, słonecznik, sól, pieprz i wymieszać. Całość zapiec w piekarniku lub na patelni pod przykryciem.



PIEROGI Z PĘCZAKU

SKŁADNIKI:

farsz:

- 25 dag pęczaku,
- 2 szklanki drobno pokrojonego boczku wędzonego,
- 1 cebula,
- ząbek czosnku,
- sól i pieprz do smaku.

ciasto na pierogi:

- ½ kg mąki pszennej,
- 1 jajko,
- szczypta soli,
- łyżka oleju,
- woda – ile mąka zabierze.

WYKONANIE:

Ugotować pęczak zgodnie z przepisem na opakowaniu, usmażyć boczek, następnie dodać drobno pokrojoną cebulę. Wszystko usmażyć na złoty kolor, dodać czosnek i przyprawy, na końcu ugotowany pęczak. Wyrobić farsz i odstawić do ostygnięcia. Wyrobić ciasto na pierogi, rozwałkować i wyciąć krążki. Nałożyć farsz i ulepić pierogi. Podawać polane skwarkami.



KOTLETY Z KALAFIORA I KASZY JAGLANEJ

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej,
- 1 mały kalafior,
- 3 cebule,
- pęczek natki pietruszki,
- 3 czubate łyżki mąki ziemniaczanej,
- 1 ząbek czosnku,
- bułka tarta,
- olej do smażenia,
- sól i pieprz do smaku.

WYKONANIE:

Kaszę ugotować. Cebulę drobno pokroić i podsmażyć na oleju. Kalafiora podzielić na małe kawałeczki i dodać do cebuli. Smażyć razem około 10 minut. Połączyć ugotowaną kaszę z cebulą i kalafiorami, dodać czosnek, mąkę ziemniaczaną, przyprawy i pietruszkę. Wyrobić wszystko na masę. Formować niewielkie kotlety, obtoczyć je w bułce i smażyć na oleju z obu stron. Podawać z sałatką ze świeżych warzyw.



KAPUSTA Z KASZĄ

SKŁADNIKI:

- 2 kg kapusty kiszzonej,
- ½ kg żeberek wędzonych lub podgardla,
- 1-2 ząbki czosnku,
- 1 szklanka kaszy jęczmiennej,
- 30-50 dag kiełbasy,
- sól i pieprz do smaku.

WYKONANIE:

Oplukaną kapustę obgotować, odcedzić. Dołożyć do niej żeberka, kaszę jęczmienną, kiełbasę, czosnek i przyprawy. Gotować do miękkości kaszy na małym ogniu.



PĘCZATTO

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki kaszy pęczak,
- 2 łyżki masła,
- 1 cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- ok. 2 szklanki bulionu warzywnego,
- 2 ziarna ziela angielskiego,
- 1 liść laurowy,
- 1 filet z kurczaka,
- 2 łyżki oleju,
- 50 g parmezanu,
- ½ cukinii,
- 5 pieczarek,
- ½ czerwonej papryki,
- ½ żółtej papryki,
- sól,
- świeżo zmielony pieprz,
- słodka papryka i oregano.

WYKONANIE:

Na patelni rozgrzać 1 łyżkę oleju. Cukinię i paprykę umyć i pokroić w kostkę. Pieczarki obrać i pokroić w ósemki. Wrzucić warzywa na patelnię i smażyć aż cukinia będzie rumiana, a pieczarki odparują nieco wody. Odstawić. Cebulę drobno posiekać. Na patelni rozgrzać masło i wrzucić cebulę, zeszklić ją, mieszając. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmażyć chwilę. Wysypać do naczynia suchą kaszę pęczak, wymieszać i prażyć przez około minutę. Wlać 1 szklankę bulionu, dodać ziele angielskie i liść laurowy. Gotować mieszając aż kasza wchłonie płyn. Potem dodać kolejną porcję tak, by kasza była przykryta. Gotować do miękkości pęczaku. Pod koniec gotowania dodać podsmażone warzywa z pieczarkami. Piersz z kurczaka umyć i osuszyć. Pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem, słodką papryką i oregano. Na patelni rozgrzać olej i smażyć na nim kurczaka. Gdy będzie rumiany, przełożyć go do kaszy i wymieszać. Całość dusić jeszcze przez chwilę. Posypać parmezanem i odstawić pod przykryciem na 10 minut.



PULPETY Z KASZY PO MYŚLIWSKU

SKŁADNIKI:

- 1 kg kaszy gryczanej,
- 3 kromki chleba,
- 5 jajek,
- 1 czerwona papryka pokrojona w kostkę lub paski,
- 30 dag sera żółtego,
- sól, pieprz.

WYKONANIE:

Kaszę gryczaną uprażyć, następnie ugotować i odstawić do utajenia. Do kaszy dodać 3 kromki chleba, sól, pieprz oraz jajka. Wyrobić razem. Uformować kulki, do środka włożyć kawałki sera żółtego, paprykę i usmażyć. Po usmażeniu włożyć do rondla i zalać sosem myśliwskim. Potrawę podawać z sezonową surówką.



GOŁĄBKI FOLWARCZNE

SKŁADNIKI:

- 40 dag kaszy jaglanej (2 szklanki),
- 4 duże marchewki,
- 2 duże pietruszki,
- małego selera,
- małego pora,
- mała główka kapusty,
- sól, pieprz do smaku,
- 3 łyżki oleju lub masła.

WYKONANIE:

Kaszę jaglaną gotować: na 40 dag-dwa razy tyle wody ile wynosi objętość kaszy. W trakcie tajenia dodać 3 łyżki oleju lub masła. Warzywa utrzeć na grubych oczkach i również dodać do kaszy. Kaszę tać tak długo, aż wchłonie wodę. Wszystko przyprawić do smaku. Kapustę obgotować w osolonej wodzie. Farsz zawinąć w liście kapusty, ułożyć w naczyniu i dusić do miękkości. Gołąbki podawać z sosem grzybowym lub pomidorowym.



PĘČAK

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki kaszy pęczak,
- 1 kg grzybów świeżych,
- główka białej kapusty,
- 2 łyżki mąki,
- śmietana,
- przyprawy.

WYKONANIE:

Oplukaną kaszę zalać wodą, zagotować i zostawić pod przykryciem, aż wchłonie całą wodę. Grzyby rozdrobnić i dusić pod przykryciem. Doprawić i mieszać z kaszą. Kapustę zaparzyć, zdjąć pojedyncze liście, odciąć zgrubienia i wypełnić farszem z kaszy i grzybów. Ułożyć w garze i gotować do miękkości. Przygotować sos grzybowy.



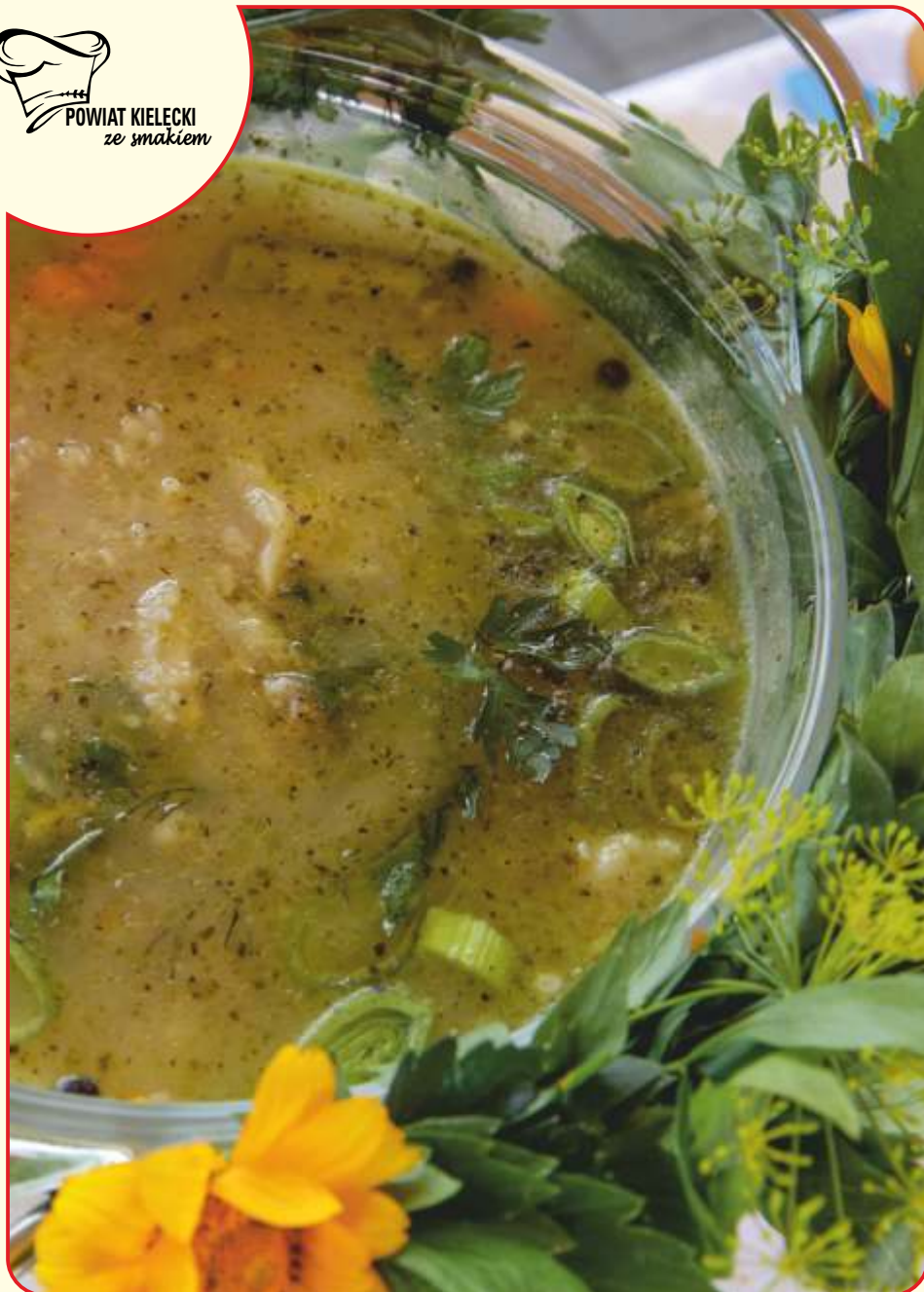
PIEROGI

SKŁADNIKI:

- 2 torebki kaszy jęczmiennej,
- 2 torebki kaszy gryczanej,
- 1 kg świeżych grzybów,
- 20 dag suszonych grzybów,
- 50 dag boczku/słoniny,
- 2 duże cebule,
- 1 kg mąki,
- ½ l letniej wody,
- jajko gęsie.

WYKONANIE:

Ugotować kasze. Pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz grzyby podgotować i dusić na oleju. Dodać drobno pokrojony boczek/słoninę, mieszać aby połączyły się składniki. Mąkę pomieszać z ½ litra letniej wody, połączyć z jajkiem i długo zagniatą tak, aby ciasto było miękkie i plastyczne. Następnie włożyć farsz, uformować pierogi i wrzucić na osolony wrzątek. Można podawać omastę z podduszonego na maśle pora.



Jadwiga Zięcik



Gmina
Raków

POTRAWA WESELNA PO CHŁOPSKU

SKŁADNIKI:

- 25 dag wołowiny,
- 50 dag flaków wołowych,
- 15 dag kaszy jęczmiennej,
- włoszczyzna i lubczyk,
- sól i pieprz do smaku.

WYKONANIE:

Ugotować wywar na wołowinie z włoszczyzną, dodać obgotowane flaki, zasypać kaszą, przyprawić do smaku i dodać lubczyk.



KRUPNIOKI W CIEŚCIE

SKŁADNIKI:

- 50 dag mąki,
- 1 jajko,
- 50 dag kapusty kiszanej,
- 20 dag boczku,
- 50 dag kaszanki,
- sól i pieprz do smaku.

WYKONANIE:

Kapustę kiszoną ugotować do miękkości, odcedzić i pokroić. Boczek drobno pokroić i stopić. Obrać kaszankę, dodać do kapusty. Dołożyć wytopiony boczek i doprawić do smaku przyprawami. Z mąki i jajka zagnieść ciasto, rozwałkować i uformować kółka. Napętnić je farszem i wrzucić na gotującą, osoloną wodę. P olać boczkiem i posypać szczypiorkiem.



Klub Seniora „Nowinianki”

PASZTET Z KASZY JAGLANEJ I ZIELONEJ SOCZEWICY NA DOMOWYM CHLEBIE Z SOSEM CHRZANOWYM

SKŁADNIKI:

pasztet z kaszy jaglanej:

- 2 szkl. ugotowanej soczewicy,
- 1 szkl. ugotowanej kaszy jaglanej,
- 10 dag suchej kaszy jaglanej,
- 100 ml oleju rzepakowego,
- 2 cebule,
- 2 liście laurowe,
- 1 owoc jałowca,
- 2 kulki ziela angielskiego,

- 2 goździki,
- 2-3 łyżki sosu sojowego,
- 10-15 suszonych śliwek,
- niepełna łyżeczka majeranku,
- pół łyżeczki cząbrku,
- pół łyżeczki mielonej gałki muskatowej,
- sól i pieprz.

WYKONANIE:

Optukaną soczewicę gotować 15 minut w osolonej wodzie z łyżeczką oleju. W 2 szklankach wody z olejem zagotować kaszę. Wyłączyć i odstawić

Gmina
Sitkówka-Nowiny

na 10 minut, aby doszła. Na patelni rozgrzać olej, dodać ziele, liście i jałowiec, wrzucić pokrojone w kostkę cebule i podsmażyć. Wszystko zmiksować. Dodać przyprawy i pokrojone w paski śliwki i wymieszać. Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C, keksówkę wyłożyć papierem do pieczenia, włożyć masę, wyrównać, posmarować olejem i wstawić do piekarnika. Piec około godziny, wyjąć z piekarnika, wystudzić. Wyjąć z formy i schłodzić w lodówce.

SKŁADNIKI:

zaczyn chleba:

- 2 łyżki aktywnego zakwasu,
- 18 dag mąki żytniej,
- 180 ml wody.

ciasto:

- 30 dag mąki pszennej chlebowej (typ 750),
- 50 dag ciemnej mąki żytniej (typ 1850),
- ok. 500 ml wody letniej,
- 1 ugotowany ziemniak,
- 1 łyżka soli.

WYKONANIE:

Zakwas połączyć z mąką i wodą i odstawić na 12-16 godzin (na noc). Dokładnie wymieszać mąkę z ziemniakiem startym na tarce i wodą. Odstawić na 20 minut. Dodać zaczyn, wymieszać, posolić i dodać pół szklanki siemienia i pół szklanki słonecznika, następnie wyrabiać 5 minut. Przerwać na 2 minuty i jeszcze raz wyrobić. Miskę posmarować olejem, włożyć ciasto i odstawić na godzinę. Następnie wyjąć ciasto na oprószonej mąką stolnicę, rozpląszyć. Brzegi złożyć do środka, jeszcze raz włożyć do miski i odstawić do wyrośnięcia. Po około godzinie ciasto ponownie rozciągnąć, złożyć, podzielić na 2 części i uformować bochenki. Do wysmarowanych olejem form włożyć bochenki. Odstawić na 2-3 godziny w ciepłe miejsce. Pół godziny przed pieczeniem rozgrzać piekarnik do temperatury 250°C. Chleby naciąć, lekko zwilżyć. Wstawić do piekarnika na 10 minut. Zmniejszyć temperaturę do 210°C i piec jeszcze 35 minut. Chleb wyjąć, przełożyć na kratkę w celu ostygnięcia.

SKŁADNIKI:

sos chrzanowy:

- łyżka jogurtu,
- słoiczek chrzanu,
- 3 jajka,
- łyżka śmietany,
- sól, pieprz,
- sok z cytryny.

WYKONANIE:

Słoiczek chrzanu wymieszać z rozdrobnionymi jajkami, łyżką śmietany i jogurtu, doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny.



JAGŁANKI W SOSIE KURKOWYM

SKŁADNIKI:

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| • 1 szklanka kaszy jaglanej, | <u>sos kurkowy:</u> |
| • 30 dag świeżych kurek, | • 30 dag świeżych kurek, |
| • pęczek pietruszki, | • pół szklanki, |
| • 2 jajka, | • pół szklanki słodkiej |
| • 2 małe cebule, | gęstej śmietany, |
| • 3 łyżki masła, | • 3 łyżki masła, |
| • pół szklanki bułki tartej, | • gałązka koperku, |
| • sól, pieprz, | • sól, pieprz. |
| • olej do smażenia. | |

WYKONANIE:

Ugotować kaszę. Cebulę i kurki drobno pokroić i podsmażyć na maśle. Pietruszkę posiekać. Połączyć wszystkie składniki (bez bułki tartej), dodać jajka. Doprawić solą i pieprzem. Z powstałej masy formować krążki w kształcie kotleta, obtoczyć w bułce tartej i usmażyć na dobrze rozgrzanym oleju.

Kurki drobno pokroić i podsmażyć na maśle. Gdy zmiękną dodać śmietanę i gałązkę koperku. Gotować do momentu aż śmietana zacznie gęstnieć. Doprawić solą i pieprzem. Z powstałej masy formować krążki w kształcie kotleta, obtoczyć w bułce tartej i smażyć na dobrze rozgrzanym oleju.



PIEROGI Z KASZĄ GRYCZANĄ I PIECZARKAMI

SKŁADNIKI:

ciasto:

- 4 szklanki mąki,
- 2 łyżeczki soli,
- 1 łyżka masła,
- 2 roztrzepane jajka,
- około 2 szklanki ciepłej wody.

farsz:

- woreczek kaszy gryczanej,
- 30 dag pieczarek,
- 1 cebula,
- 2 ogórki kiszone,
- olej do smażenia,
- sól, pieprz.

WYKONANIE:

Kaszę ugotować i odcedzić. Pokrojone na drobno pieczarki usmażyć z cebulą. Wszystkie składniki wymieszać z ogórkami startymi na wiórki. Całość doprawić do smaku.

Połączyć składniki do wyrobienia elastycznego ciasta. Ciasto rozwałkować na cienki placek i wycinać kółka (szklanką). Zawijać pierogi i gotować do miękkości. Ugotowane można okraszyć stonką lub boczkiem.



PLACEK Z KASZĄ

SKŁADNIKI:

farsz:

- 1 ½ szklanki kaszy gryczanej,
- ½ szklanki kaszy jaglanej,
- 2 łyżki kaszy manny,
- ½ litra mleka,
- 1 kostka masła,
- 5 jaj,
- sól, cukier.

ciasto:

- 1 szklanka śmietany,
- ½ kostki masła,
- 5 dag drożdży,
- sól, cukier.

WYKONANIE:

Do zagotowanego mleka wsypać wszystkie kasze. Gotować około 3 minuty i dodać sól do smaku. Następnie dodać masło, cukier, ser i wszystko zamieszać. Na koniec dodać 5 jajek i ponownie zamieszać. Wszystkie składniki ciasta zagnieść, odczekać aż podrośnie. Ciasto podzielić na dwie części, na spód wyłożyć jedną część ciasta i posmarować ją farszem. Przykryć farsz pozostałym ciastem i piec około godziny.



Michał Godowski-Starosta Kielecki
i Rafał Korus-szef kuchni Best Western
Grand Hotel proponują

UDO GĘSIE Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ W SOSIE ŚLIWKOWYM

SKŁADNIKI (proporcje dla 4 osób):

- 4 uda gęsie,
- sól,
- pieprz czarny,
- majeranek,
- czosnek świeży
(do przyprawienia udek),
- trzy marchewki,
- jeden seler,
- jedna pietruszka,
- 1/2 kg młodej kapusty,
- 3 dag koperku,
- pół kostki masła,
- 15 dag kaszy jęczmiennej,
- 2 cebule,
- 2 dag grzybów suszonych,
- 2 liście laurowe i 2 ziele angielskie,
- 3 ząbki czosnku,
- 8 śliwek suszonych w marynacie,
- 100 ml sosu pieczeniowego,
- 3 dag mąki do zasmażki,
- kieliszek czerwonego wytrawnego wina.

WYKONANIE:

Udo gęsie natrzeć czosnkiem i majerankiem, obsmażyć na patelni, podlać wodą, wrzucić liść ziele i włoścyszynę bez kapusty. Dusić do miękkości.

Kaszę jęczmienną ugotować w proporcji 1:2. Suszone grzyby namoczyć i obgotować. Następnie na rozgrzanej patelni zeszklić 1 cebulę pokrojoną w kostkę, dodać pokrojone grzyby suszone, ugotowaną kaszę. Całość doprawić solą, pieprzem i masłem.

Kapustę posiekać w paski, podsmażyć na oleju, dodać startą marchewkę, koper, podlać wodą i dusić do miękkości. Całość doprawić masłem, solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Do wywaru z gotowanej gęsi dodać śliwki, wino czerwone i lekko zagęścić ciemną zasmażką. Całość podawać na gorąco.

- Notatki -

- Notatki -



Powiat
Kielecki



- Notatki -