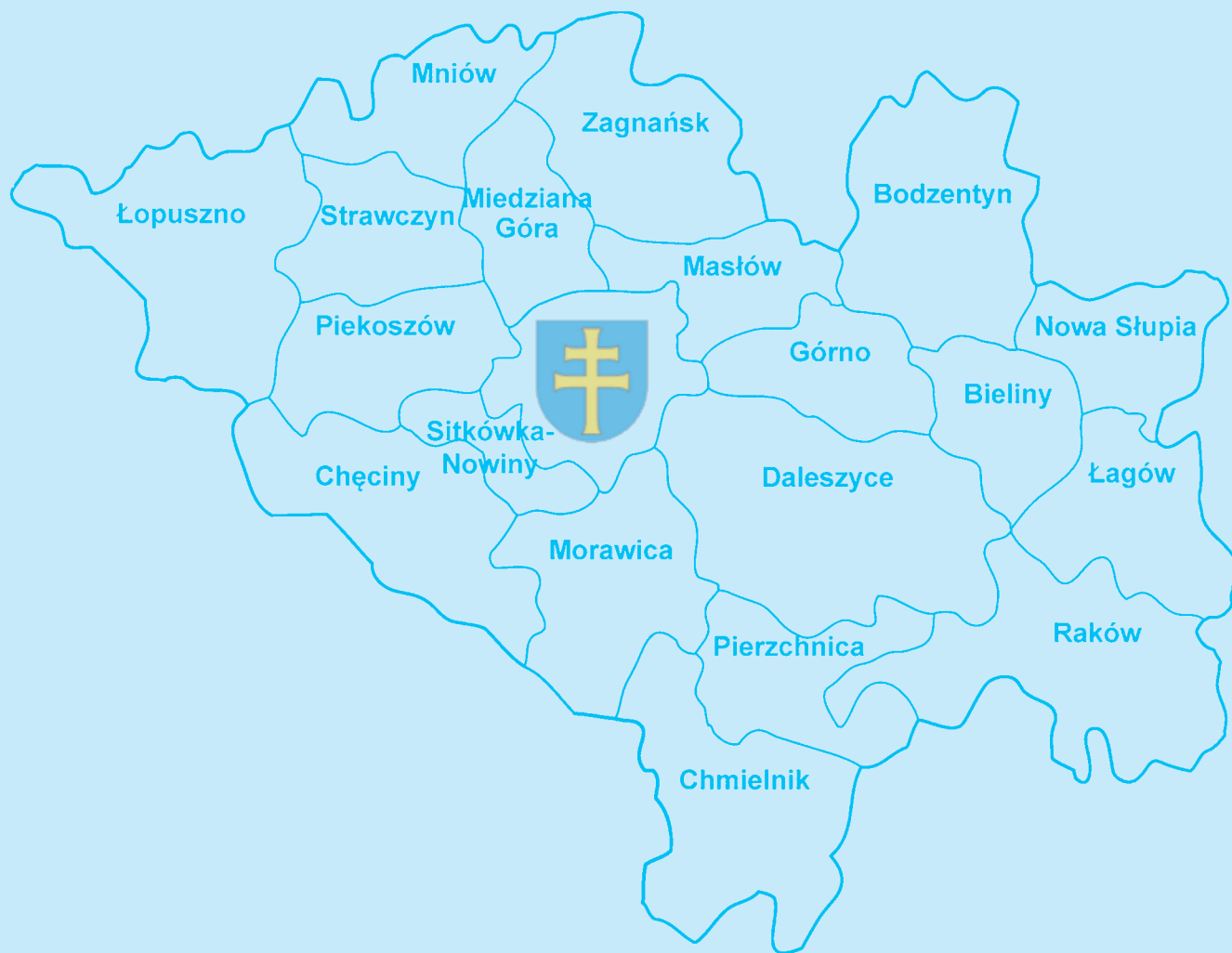




# *Smaki Powiatu Kieleckiego*



Publikacja Starostwa Powiatowego w Kielcach





**POWIAT  
KIELECKI**





# *Smaki Powiatu Kieleckiego*

na podstawie przepisów uczestników  
10 edycji konkursów kulinarnych  
na „Tradycyjną i Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego”  
oraz konkursu „Przez żołądek do serca”  
w latach 2008-2017



Publikacja Starostwa Powiatowego w Kielcach





## **Publikacja Starostwa Powiatowego w Kielcach**

Wszystkie przepisy zamieszczone w wydawnictwie pochodzą  
od uczestników 10 edycji Konkursów Kulinarynych  
w latach 2008-2017.

Treść przepisów, tytuły i sformułowania podane zostały w oryginalnej formie  
i gwarze lokalnej, przekazanej przez uczestników konkursów.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie całości lub części publikacji  
może się odbywać wyłącznie za pisemną zgodą wydawcy.

Copyright © 2017 by Starostwo Powiatowe w Kielcach  
All rights reserved. Wszystkie prawa zastrzeżone.

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

Projekt graficzny: Agnieszka Gola

Druk i oprawa: Drogowiec-PL, Kielce

ISBN 978-83-949728-0-6



## Szanowni Państwo,

„Smaki Powiatu Kieleckiego” to zbiór przepisów z dziesięciu edycji „Konkursu na Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego”. Zorganizowany po raz pierwszy przez Starostwo Powiatowe w Kielcach w 2008 roku konkurs kulinarny spotkał się z ogromnym zainteresowaniem wśród kół gospodyń wiejskich, gospodarstw agroturystycznych i osób indywidualnych, które chętnie sięgały po sprawdzone, tradycyjne przepisy. Obecnie impreza ta na stałe wpisała się w kalendarz wydarzeń kulturalnych powiatu. Ideą organizacji kulinarnego konkursu przez powiat kielecki było ocalenie od zapomnienia i propagowanie dziedzictwa kulinarnego naszego regionu. Treść przepisów podana jest w oryginalnej, niezmienionej formie i gwarze lokalnej, przekazanej bezpośrednio przez uczestników konkursów. Wieś kielecka nigdy nie należała do najbogatszych, ale gospodyniom w kuchni nie brakowało inwencji. Najpopularniejszymi składnikami wykorzystywanymi do przyrządzania potraw były kapusta, ziemniaki, kasza oraz mleko. Powszechne były też potrawy z roślin strączkowych, takich jak groch, fasola, bób i soczewica.

Organizując konkurs chcieliśmy również pokazać bogactwo kulinarne powiatu kieleckiego oraz ludzi, dla których gotowanie jest wielką pasją. Przez 10 lat udało nam się zebrać przepisy, które były przekazywane z pokolenia na pokolenie. Z niektórymi z nich związane są ciekawe historie i obyczaje. Na przykład „Zimiocorz”, czyli pasztet z ziemniaków (str. 91) gościł na wigilijnym stole w gminie Bodzentyn. Ciasto drożdżowe „Paja” (str. 224), które swoje początki ma w XIX wieku, podawane było podczas zaręczyn. Panna była gotowa do zamążpójścia, kiedy potrafiła sama je przygotować. „Lemieszka na jagłach” (str. 197) to potrawa szybka i łatwa, podawana była najczęściej w czasie żniw.

Ponadto, w naszym wydawnictwie znajdą Państwo także przepisy na potrawy z wołowiny, m. in. na naleśniki gryczane z wołowiną, zupę z suszonych grzybów na wywarze jarzynowo-wołowym czy wołowinę na jagielokach. Przedstawiamy Państwu również przepisy na dania z żołądków drobiowych zebrane podczas konkursów „Przez żołądek do serca”.

Jestem pewien, że nawet początkująca gospodyni z pewnością bez problemów przygotuje każdą z potraw, której receptura znalazła się w naszej książce kucharskiej. Mam nadzieję, że przynajmniej część z dań na stałe zagości na Państwa stołach. Zapewniam, że są to sprawdzone przepisy, które zadowolą nawet wybredne podniebienie.

Życzę przyjemnej lektury i udanych kulinarnych eksperymentów.

**Smacznego!**

Michał Godowski



Starosta Kielecki





Michał Godowski – Starosta Kielecki

i Rafał Korus – szef kuchni

Best Western Grand Hotel

proponują:

## UDO GĘSIE Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ W SOSIE ŚLIWKOWYM

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 ziela i włoszczyznę 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.

# SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b> .....	3
Udo gęsie z kaszą jęczmienną w sosie śliwkowym.....	4

## Zupy

Barszcz chłopski z fasolą.....	11
Barszcz rakowski na „zacynce”.....	12
Bieliński krupnik.....	13
Boćwiok.....	14
Cierzniówka w barszczu z pajdą chleba.....	15
„Dziadajka z zocirko”.....	16
„Fitka” na kapuście.....	17
Flaki wołowe z kaszą.....	18
Flaki z kaszą.....	19
„Grzybaniec”.....	20
Jadło świętokrzyskich czarownic.....	21
Kapusta „zganianka”.....	22
Kapuśniak z kaszą na żeberkach.....	23
Kapuśniak z Napękowa.....	24
Kapuśniak z ziemniakami.....	25
Karolowa fasola.....	26
Krupnik babuni.....	27
Krupnik świętokrzyski.....	28
Leśna polewka z kaszą jagłą.....	29
Obiad żniwiarza, czyli barszcz kapuściany.....	30
Polewka partyzancka.....	31
Polewka świętokrzyska.....	32
Polewka z „boszczu” kiszzonego.....	33
„Pyzulkowa mocacha”.....	34
„Rwaniec”.....	35
„Rzodkie” z betkami, czyli majówką.....	36
„Rzodkie z łobodą”.....	37
Szczukowski przysmak na ostro.....	38
Szewczucha zabelana (zalewajka z kaszą).....	39
Wiosenna zupa.....	40
Zalewajka z grzybami.....	41
„Zarzucka”.....	42
Zimniocha, czyli chłodnik.....	43
Zupa kurkowa z lasu.....	44
Zupa sałatowa.....	45
Zupa z pokrzyw „Pokrzywianka”.....	46
Zupa z suszonych grzybów na wywarze jarzynowo-wołowym.....	47
Zupa z wołowiny i fasoli.....	48
Żur zarzucany jajami.....	49

## Potrawy z ziemniaków

Biesiadna zagrycha po bielińsku.....	53
Byczki daleszyckie.....	54
Byki z Nowej Słupi.....	55
Byki z Piotrowa.....	56
Chełmieckie tarcuchy.....	57
„Ciapkapusta”.....	58
Gołąbki z tartych ziemniaków.....	59
Gozły ziemniaczane.....	60
Kalmuki babuni.....	61
Kociołek babuni.....	62
Kociołek świętokrzyski.....	63
Kojboły ciekockie.....	64
Kopytka po rękosińsku z sosem grzybowym.....	65
Kotlety z ziemniaka z sosem borowikowym.....	66
Krokiety ziemniaczano-orzechowe.....	67
Kuśmok po ciekocku.....	68
Kuśmok z Tokarni.....	69
Kuśmoki z surówką.....	70
Kudłatki kowalańskie.....	71
Kugiel.....	72
Męcybuły.....	73
Pajda ziemniaczana z warzywami.....	74
Paluchy Baby Jagi z Łysicy.....	75
Parzybroda z Piotrowa.....	76
„Pigoły” strawczyneckie.....	77
Piotrowskie cejlony.....	78
Prazoki miedzanogórskie z kurkami.....	79
Prazoki ze Snochowic.....	80
Prażoki z okrasą lub sosem grzybowym.....	81
Prażucha.....	82
Przekładaniec bolmiński, czyli ciasto w cieście.....	83
„Psionki”.....	84
Pyzy z nadzieniem borowikowym i kaszą gryczaną.....	85
Tokarskie pierogi z ziemniakami.....	86
Zapiekanica ziemniaczana – duszonka.....	87
Zapiekanica – tarcica z żeberkami.....	88
Ziemniak faszerowany białą kiełbasą i kapustą.....	89
Ziemniaki po lipowsku.....	90
Zimiocorz (pasztet z ziemniaków).....	91

## Potrawy mięsne i strączkowe

Bolmińskie pierogi z soczewicą.....	95
Chrzanica wielkanocna babci.....	96
Drągoły, czyli pierogi z bobem.....	97
Duszona wołowina z młodą kapustą.....	98
Gulasz wołowy.....	99

Jasiek z wołowiną.....	100
Jasiowe jądło.....	101
Klopsiki po leśniańsku.....	102
Królik pieczony.....	103
Kura w towarzystwie kurek.....	104
Kurczak w cieście z papryką i szpinakiem.....	105
Mięcho z macierzanką.....	106
Naleśniki gryczane z wołowiną.....	107
Ozorki w chrzanie.....	108
Ozór wołowy na szaro.....	109
Ozór wołowy w sosie chrzanowym.....	110
Pierogi z mięsem.....	111
Polędwica dziadunia.....	112
Policzki wołowe w sosie.....	113
Przysmak pijanego szlachcica.....	114
Pulpety zapiekane w pomidorach.....	115
Rolady wołowe nadziewane boczkiem.....	116
Schab pieczony z suszonymi śliwkami, z plackiem ziemniaczanym „ciul” oraz kapustą czerwoną zasmażaną.....	117
Schab w kapuście.....	118
Skrzydółka w wiejskiej śmietanie.....	119
Soczewioki.....	120
Starowiejskie placuszki.....	121
Śledzie dworskie.....	122
Świętokrzyskie żarkoje.....	123
Udziec na rumiano po tokarsku.....	124
Udziec wołowy na dziko z grzybami.....	125
Wątrobnicz dworski.....	126
Wołowina na jagielokach.....	127
Wołowina po bilczańsku.....	128
Żeberka duszone w ziemniakach.....	129
Żeberka z fisołami.....	130

## Potrawy z kapusty i grzybów

Babski bigos.....	133
Bida.....	134
Brosiki.....	135
Ciupka z grochem.....	136
Kapusta chłopca.....	137
Kapusta po naszymu, czyli „Jaworzańska”.....	138
Kapusta pychotka.....	139
Kapusta z grochem na fasoli.....	140
Kapusta z grochem po szwsku.....	141
Kapusta z kaszą z Brudzowa.....	142
Kapusta z okrasą.....	143
Kapusta z kaszą z Szyszczyc.....	144
Kapusta zasmażana z ziemniakami.....	145
Kapusta „zimnoczana”.....	146
Kapuściane „dębioki”.....	147
Kapuściane plindze.....	148

Kiszona kapusta na śmietanie „wołanecka”.....	149
„Kocioki”.....	150
Krajańce z betkami.....	151
Kulebiak z warzywami.....	152
Lechowski kapuśniaczek.....	153
Leśne kurki po naszymu.....	154
Mazaniec.....	155
Mieszek świętokrzyski.....	156
Oblęgorska kapusta z czerwoną fasolą.....	157
Parzoki.....	158
Parzybroda z Masłowa.....	159
Parzybroda z Mirocic.....	160
Parzybroda świętokrzyska.....	161
Pasta borowikowa.....	162
Pieczarska kapusta.....	163
Pierogi tatarskie z grzybami.....	164
Pierogi z Bobrzy na kruchym cieście.....	165
Pierogi z kapustą i mięsem.....	166
Podpiwek ze Starej Wsi.....	167
Porka.....	168
Psiocha z kapustą zasmażaną.....	169
Saganiec z żeberkami.....	170
Szewskie targańce.....	171
Śledź z kapustą i ziemniakami w sosie jogurtowo-koperkowym.....	172
Świętokrzyska parzybroda.....	173
Wołki grzybowe.....	174
Ziemniaczki z jajkiem i młodą kapustą z koperkiem.....	175

## Potrawy z kaszy

Delikatne pierożki w okrasie skąpane.....	179
Gołąbki chełmieckie.....	180
Gołąbki folwarczne.....	181
Gołąbki z mięsem i kaszą w sosie borowikowym.....	182
Gryczaki.....	183
Gryczanka.....	184
Jagłaki kostomłockie.....	185
Jagłanki w sosie kurkowym.....	186
Kalarepiok jagłany.....	187
Kasza jagłana ze śliwkami suszonymi.....	188
Kasza jęczmienna ze śliwkami.....	189
Kasza po chłopsku.....	190
Kasza z warzywami.....	191
Kotleciki z kaszy jagłanej z sosem koperkowym.....	192
Kotlety drobiowe z kaszą gryczaną z gulaszem żółdkowym.....	193
Kotlety z kalafiora i kaszy jagłanej.....	194
Krupnioki w cieście.....	195
Krupy z pokrzywą.....	196
Lemieszka na jagłach z boczkiem.....	197



Nabity filet kaszą gryczaną.....	198
Pasztet z kaszy jaglanej z zielonej soczewicy na domowym chlebie z sosem chrzanowym.....	199
Penczoki.....	201
Pęczak.....	202
„Pęczatto”.....	203
Pierogi.....	204
Pierogi z kaszą gryczaną i pieczarkami.....	205
Pierogi z kaszą i serem.....	206
Pierogi z pęczaku.....	207
Placek z kaszą.....	208
Potrawa weselna po chłopsku.....	209
Pulpety z kaszy po myśliwsku.....	210
Targańce z kaszą jaglaną.....	211
Zawstydzona kasza.....	212

## Na słodko

Ciastka całuski.....	215
Ciasto z dynii – „Banioczek”.....	216
Gruszka „Prima”.....	217
Gwieździsty chłodnik truskawkowy.....	218
Jasowe dzyndzołki.....	219
Mech.....	220
Obwarzanki piotrowskie.....	221
Pączki ziemniaczane.....	222
Pączki ziemniaczane po rakowsku.....	223
Paja.....	224
Parowce w sosie owocowym.....	225
Serowiec.....	226
Szczawioki na słodko.....	227

## Chleb i mazidło

Chleb ekologiczny z mąki z kaszy grycznej.....	231
Chleb wiejski.....	232
Chleb wiejski Helenki.....	233
Gęsie mazidło pierzchnickie.....	234
Mazidło bielińskie.....	235
Popa.....	236

## Potrawy z żołądków

Chleb z niespodzianką.....	239
„Cudziki”.....	240
„Czarcie żołądki”.....	240
„Fałszywe gęsie pipki”.....	241
„Faszerowane żołądki z sosem kurkowym”.....	241
Flaczki z żołądków „napękowski”.....	242
Flaki z żołądków drobiowych.....	242
Flaki z żołądków drobiowych z kaszą pęczak.....	243
Gorący specjał z Wilkowa.....	243

Gulasz z żołądków.....	244
Gulasz z żołądków drobiowych.....	244
Gulasz z żołądków drobiowych z pieczarkami.....	245
Kapuśniak na żołądkach.....	246
Krokiety z żołądków.....	246
Królewskie żołądki.....	247
Krupnik na żołądkach.....	247
Miętowe czekoladki z żołądkami.....	248
Potrawa z żołądków.....	248
Pulpeciki z żołądków w omacie malinowej.....	249
Róże z niespodzianką.....	249
„Rzodkie” żołądkowe.....	251
Skręcaniec żołądkowy.....	251
Strogonow z żołądków.....	252
„Syciak” rozrywkowy.....	252
Witaminowa rozkosz.....	253
Zupa „apetito”.....	253
Zupa pomidorowa z żołądkami.....	254
Zupa żołądkowa.....	254
Żołądki w szyi indyjskiej.....	255
Żołądki boczkowe babci Trepkowej.....	256
Żołądki drobiowe z kurkami leśnymi.....	256
Żołądki drobiowe z rodzynkami, jabłkiem i kaszą gryczaną.....	257
Żołądki gęsie w sosie winnym.....	257
Żołądki indyjskie w jabłkach i żurawinie – „Gasterki”.....	258
Żołądki spod Łysicy.....	259
Żołądki w czekoladzie.....	259
Żołądki w czerwonym winie.....	260
Żołądki w galarecie a’la Marszałek.....	261
Żołądki w gnieździe.....	261
Żołądki w kapuście pieczarskiej.....	262
Żołądki w sercu brukselki.....	262
Żołądki w sosie chrzanowym.....	263
Żołądki w sosie grzybowym.....	263
Żołądki w sosie własnym.....	264
Żołądki w sosie własnym.....	264
Żołądki w warzywach.....	265
Żołądki z kaczki – a’la flaczki.....	265
Żołądki z kaszą jaglaną.....	266
Żołądki z ogórkami.....	266
Żołądki z pieczarkami i cebulą.....	267
Żołądki z pieczarkami.....	267
Żołądkowa wycieczka do lasu.....	268
Żołądkowe co nieco do kaszy.....	268
Żołądkowe flaczki z bocznikiem.....	269
Żołądkowy misz masz.....	270
Żołądkowy warzywniak.....	270

Indeks.....	271
-------------	-----





# Zupy

**Z**upa to potrawa mająca zazwyczaj postać wywaru powstającego podczas gotowania różnorodnych składników. W tradycji polskiej zupa jest zwykle pierwszym daniem obiadowym. Bazą do wywaru mogą być warzywa lub warzywa i mięso. Zupa może być podawana w postaci płynnej lub kremu, która obecnie jest modną formą serwowania tej potrawy. Zupy można podawać na gorąco lub na zimno, np. w formie chłodników lub zup owocowych. Są bogatym źródłem wartości odżywczych. Zawierają wiele minerałów, m.in. potas, fosfor i wapń. Dostarczają naszemu organizmowi witaminy E i beta-karoten oraz błonnik. W chłodne dni zupy są bardzo dobrym sposobem na rozgrzanie naszego organizmu, wzmacniają układ odpornościowy i dostarczają nam witaminę D.





# BARSZCZ CHŁOPSKI Z FASOLĄ

## SKŁADNIKI

- 1 kg buraków czerwonych,
- 3 cebule,
- 3 kwaśne jabłka,
- barszcz – zakwas,
- 30 dag ugotowanej fasoli średniej wielkości,
- 10 dag boczku wędzonego,
- sól, pieprz,
- pęczek szczypiorku.



## WYKONANIE

**C**ebulę obrać i posiekać w grubą kostkę. Jabłka umyć i bez obierania pokroić w kawałki. Zalać cebulę i jabłka szklanką wody. Rozgotować. Przetrzeć przez sito. Buraki umyć, ugotować, obrać, zetrzeć na tarce i dodać do przecieru z cebuli i jabłek. Zalać wrzątkiem i zostawić na kilka godzin (ok. 3-4). Odcedzić, doprawić solą i mielonym pieprzem, zakwasem i zagotować. Na każdy talerz włożyć porcję ugotowanej fasoli, zalać zupą i okrasić boczkiem podsmażonym na rumiano. Na koniec posypać posiekanym szczypiorkiem.



# BARSZCZ RAKOWSKI NA „ZACYNCE”



## SKŁADNIKI

- warzywa,
- śmietana,
- mięso,
- kielbasa, wędzonka lub grzyby,
- sól i pieprz,

### zaczynka:

- barszcz biały,
- mąka żytnia razowa,
- miód,
- zioła.

## WYKONANIE

Około 3-4 dni przed przystąpieniem do gotowania barszczu należy przygotować „zacynkę”. Ugotować wywar warzywny lub mięsny i dodać dobrze wykwaszoną „zacynkę”. Można dodać kielbasę, wędzonkę lub grzyby. Całość gotować kilka minut. Następnie doprawić solą, pieprzem, ziołami i śmietaną. Barszcz podawać z ziemniakami, chlebem bądź jajkiem ugotowanym na twardo.



# BIELIŃSKI KRUPNIK

## SKŁADNIKI

- żołądki,
- kasza jęczmienna,
- marchew,
- pietruszka,
- ziemniaki,
- ziele angielskie,
- liść laurowy,
- natka pietruszki,
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

**D**o garnka włożyć opłukane żołądki, warzywa, ziele angielskie i liść laurowy. 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.

# BOĆWIOK



## SKŁADNIKI

- 1 pęczek botwiny (buraczków z liśćmi),
- 1 młoda pietruszka,
- 2 młode marchewki,
- 1 młody por,
- ½ młodego selera,
- 3 młode ziemniaki,
- 3 łyżki śmietany 18%,
- ½ szklanki wywaru mięsnego,
- 3 jajka na twardo,
- 1 łyżka świeżego koperku,
- sól i pieprz do smaku,
- 1 łyżka cukru,
- szczypta kwasku cytrynowego,
- 2 łyżki mąki.

## WYKONANIE

**M**archew, seler i pietruszkę umyć, obrać i pokroić w kostkę. Umyć por i pokroić w półplasterki. Zalać warzywa wodą i doprowadzić do wrzenia. Kiedy się zagotują, dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i wywar z mięsa. Botwinę dokładnie umyć, zwłaszcza liście. Posiekać buraczki. Kiedy warzywa będą miękkie, dodać pokrojoną botwinę i gotować do miękkości. Doprawić zupę cukrem, kwaskiem cytrynowym, solą i pieprzem do smaku. Gotować jeszcze chwilę, a następnie zdjąć z ognia. Śmietanę wymieszać z mąką, dodać do tego trochę ciepłej zupy, wymieszać dobrze i wlać do zupy cały czas mieszając. Ponownie wstawić zupę na ogień i doprowadzić do wrzenia. Dodać posiekany koperek i zdjąć zupę z ognia. Przed podaniem ułożyć na każdym talerzu jajko pokrojone w ćwiartki. Można udekorować odrobiną śmietany.



# CIERZNIÓWKA W BARSZCZU Z PAJDĄ CHLEBA

## SKŁADNIKI

- 1 litr wywaru mięsnego,
- włoszczyzna,
- 1 litr barszczu białego na zakwasie,
- 2 cebule,
- 4-5 ząbków czosnku,
- 1-2 łyżek śmietany,
- liść laurowy,
- grzyby cierzniówki,
- 1 łyżka soli,
- 1 łyżeczka pieprzu,
- ziele angielskie.



## WYKONANIE

**W**ywar mięsny z włoszczyzną ugotować, przecedzić i dodać pokrojone grzyby. Po 5-10 minutach dodać barszcz, roztarty z solą czosnek, następnie wymieszać ze śmietaną i wlać do wywaru. Przyprawić do smaku solą, pieprzem, majerankiem i gotować jeszcze kilka minut. Podawać z chlebem lub ziemniakami.



## „DZIADAJKA Z ZOCIRKO”



### SKŁADNIKI

- ok. 5 l wody,
- 70 dag kiszonej kapusty,
- ½ kg włoszczyzny (marchew, pietruszka, por, seler),
- kawałek słoniny lub boczku,
- 1 kg mąki,
- 1 lub 2 jajka,
- 2 cebule,
- sól, pieprz do smaku,
- liść laurowy,
- ziele angielskie.

### WYKONANIE

**U**gotować w garnku kapustę na wolnym ogniu. Do ugotowanej kapusty kiszonej dodać włoszczyznę startą na dużych oczkach, oraz liść laurowy i ziele angielskie. W trakcie gotowania kapusty, z mąki, jajek i wody zagnieść tępą ciasto i zrobić drobne kluski, które należy wrzucić na ugotowany wywar – gotować do miękkości. Doprawić solą i pieprzem. Pod koniec dodać podsmażoną cebulkę ze skwarkami.



Przygotowane przez Zespół Ludowy „Jaworzanki”

Gmina Zagnańsk

II miejsce – V Konkurs na Najsmaczniejszą Tradycyjną Potrawę Powiatu Kieleckiego  
2012 rok



# „FITKA” NA KAPUŚCIE

## SKŁADNIKI

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



## WYKONANIE

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 zagęścić rumianą zasmażką wykonaną z dwóch łyżek mąki i tej samej ilości smalcu gęsiego. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Gotową fitkę podawać z drobno pokrojoną natką pietruszki i czosnkiem niedźwiedzim.



# FLAKI WOŁOWE Z KASZĄ



## SKŁADNIKI

- 1 kg flaków wołowych,
- 10 dag kaszy (jęczmiennej),
- 20 dag warzyw (marchewka, pietruszka, seler, por),
- 15 dag masła,
- 30 dag wołowiny z kością,
- 2-3 łyżki mąki pszennej,
- przyprawy: majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, pieprz i sól.

## WYKONANIE

**F**laki wypłukać 2-3 razy w ciepłej wodzie, zalać wodą i ugotować do miękkości. Potem dodać kaszę. Wołowinę umyć, pokroić w paski, ułożyć na stopionym tłuszczu i dusić pod przykryciem do miękkości. Tłuszcz stopić i dodać zrumienioną na jasnobrązowy kolor mąkę, aby uzyskać zasmażkę. Ugotowane i odcedzone flaki połączyć z wywarem wołowym i warzywami. Doprawić do smaku, dodać zasmażkę z masła i mąki. Zagotować jeszcze kilka minut.



# FLAKI Z KASZĄ

## SKŁADNIKI

- 1 kg flaków wołowych,
- 10 dag kaszy jęczmiennej średniej grubości,
- warzywa i pręga wołowa – do ugotowania rosołu,
- sól, pieprz,
- majeranek,
- natka pietruszki.



## WYKONANIE

**F**laki wołowe obgotować i pokroić na cienkie paseczki. Odląć wodę z gotowania. Ugotować rosół wołowy na prędze wołowej z warzywami. Do wywaru rosołowego (warzywa zostawiamy w rosole) wsypać kaszę i wrzucić pokrojone flaki. Gotować około pół godziny. Doprawić do smaku solą, pieprzem, majerankiem, natką pietruszki. Podawać przystrojone natką pietruszki z bagietką.

## „GRZYBANIEC”



### SKŁADNIKI

- 5 dużych ziemniaków,
- duży pęczek pietruszki (natka),
- 1 cebula,
- 2 marchewki,
- kilkanaście grzybów mrożonych lub suszonych,
- sól, pieprz,
- słonina do okrasy,
- 2-3 łyżki śmietany,
- kluski grubo rwane (ciasto jak na pierogi, powinno być bardziej tępe).

### WYKONANIE

**Z**iemniaki i marchew obrać, pokroić w kostkę i gotować do miękkości. W międzyczasie pokroić grzyby w paski i wrzucić do gotujących się warzyw (jeżeli są to grzyby suszone należy je wcześniej namoczyć). Pod koniec gotowania wrzucić ręcznie rwane kawałki (nie duże) ciasta oraz trochę pokrojonej pietruszki. Wszystko gotować do momentu, aż będą miękkie wszystkie składniki. Wlać wcześniej przygotowaną okrasę z cebuli i słoniny. Na koniec dodać śmietanę. Doprawić do smaku.





# JADŁO ŚWIĘTOKRZYSKICH CZAROWNIC

## SKŁADNIKI

- 6 dużych cebul lub 10 małych,
- 4 l wywaru drobiowo-wołowego,
- liść laurowy i ziele angielskie,
- włoszczyzna,
- 3 kg ziemniaków,
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej i 2 łyżki mąki pszennej,
- 2 jajka,
- sól i pieprz,
- wędzony boczek.



## WYKONANIE

Cebulę pokroić i podsmażyć na maśle, wrzucić do wywaru wcześniej przygotowanego razem z włoszczyzną (nie mogą być warzywa naciowe). Następnie zmiksować wraz z warzywami i doprawić do smaku. Z ziemniaków startych na małych oczkach przygotować ciasto ziemniaczane (lekko odciśnięte), dodać jajko, mąkę pszenną wymieszaną z ziemniaczaną oraz przyprawy. Na przegotowaną wodę wrzucić ciasto tak, jak na kluski lane. Przygotować do klusek ziemniaczanych omastę z podsmażonego wędzonego boczku. Krem cebulowy podawać w sosjerkach, a kluseczki ziemniaczane na półmisku.



# KAPUSTA „ZGANIANKA”



## SKŁADNIKI

- 1 kg kapusty białej,
- ½ kg marchewki,
- ½ kg pietruszki – korzeń,
- 2 duże pory,
- 2 duże selery,
- 5 dużych ziemniaków,
- ½ kg boczku,
- 1 ½ szklanki kaszy
- 3 duże cebule,
- śmietana,
- 3 łyżki mąki,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

**K**apustę pokroić, zaparzyć i odcedzić, następnie zalać wodą. Pokroić marchew, pora, selera, ziemniaki, pietruszkę w kostkę. Gotować z kapustą i kaszą do momentu uzyskania miękkości. Dodać zarumienioną na złoty kolor cebulę z boczkiem. Wszystkie składniki wymieszać i zagotować. Na koniec dodać śmietanę z mąką, sól i pieprz do smaku.



# KAPUŚNIAK Z KASZĄ NA ŻEBERKACH

## SKŁADNIKI

- 1 kg kapusty kiszzonej,
- 1 kg żeberka,
- 3 litry wody,
- 3 łyżki kaszy jęczmiennej grubej,
- 1 marchew,
- ½ małego selera,
- sól, pieprz,
- przyprawa typu „vegeta”,
- nać pietruszki.



## WYKONANIE

**Z**eberka opłukać, pokroić i gotować do miękkości. Dodać kapustę z kwasem, kaszę oraz starte warzywa. Całość gotować około 40 minut. Na koniec przyprawić solą, pieprzem i przyprawą typu „vegeta” do smaku. Na talerzu przyprawić pietruszką.



# KAPUŚNIAK Z NAPĘKOWA



## SKŁADNIKI

- ½ kg kapusty kiszzonej,
- ½ kg ziemniaków,
- 1 marchewka i 1 pietruszka,
- ½ selera i ½ cebuli,
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego,
- 1 żeberko lub dwie kości schabowe,
- 20 dag kiełbasy, 10 dag boczku,
- 2 liście laurowe, 2 ziarna ziela angielskiego, pół łyżeczki kminku, 20 ziaren pieprzu,
- przyprawa typu „vegeta”,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

**P**okroić żeberka na pojedyncze paski, następnie wrzucić je do garnka, zalać 2 litrami zimnej wody i gotować na średnim ogniu. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i zalać w osobnym garnku zimną wodą. Wodę z żeberkami doprowadzić do wrzenia i przy pomocy sitka pozbyć się szumowin. Dodać ziele angielskie, liść laurowy i ziarna pieprzu. Marchewkę, seler i pietruszkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Następnie wrzucić je do garnka i gdy mięso będzie miękkie gotować jeszcze około 20 minut. Kapustę posiekać grubo i odsączyć z nadmiaru kwasu (jeśli jest zbyt kwaśna, można wypłukać ją w zimnej wodzie). Cebulę posiekać w drobną kostkę, kiełbasę wzdłuż i na „półksiężycę”. Na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju zeszklić cebulę, następnie podsmażyć razem z kiełbasą do momentu, aż całość będzie ładnie wysmażona. Odsączyć kapustę oraz podsmażoną kiełbasę, dodać do wywaru. Pokrojone ziemniaki doprawić solą, ugotować, odcedzić i dodać do kapuśniaku. Doprawić kminkiem i koncentratem pomidorowym. Gotować około 45 minut. Kapuśniak jest najlepszy następnego dnia.



# KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI

## SKŁADNIKI

- 1 kg kiszonej kapusty,
- 1 kg żeberka,
- 30 dag chudego boczku,
- 2 łyżki przecieru pomidorowego,
- marchew, pietruszka,
- seler i por,
- 6 szt. ziela angielskiego,
- 4 szt. liścia laurowego,
- 1 łyżeczka kminku,
- ziemniaki,
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

**K**apustę pokroić na drobne kawałki, zalać wodą tak, aby przykryła kapustę. Gotować około 1 godzinę. 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 wyciągnąć z wody, poczekać, aż przestygnie i oddzielić od kości. Mięso i pokrojone w kostkę ziemniaki wrzucić do gotującej się kapusty. Boczek, pokrojony i podsmażony, dodać do kapusty. Kapuśniak doprawić kminkiem, solą i pieprzem oraz przecierem pomidorowym. Po doprawieniu gotować jeszcze przez kilka minut.



# KAROŁOWA FASOLA



## SKŁADNIKI

- dwa kubki dorodnej fasoli,
- warzywa: dwie duże marchewki, jedna duża pietruszka, średni seler, duży por,
- dwa pomidory,
- kawał dobrze uwędzonej, wiejskiej kiełbasy,
- osełka masła,
- dwie łyżki mąki,
- majeranek, zioło macierzanki,
- pieprz i sól.

## WYKONANIE

Fasolę moczyć 12 godzin w wodzie. Gotujemy w tej samej wodzie do miękkości z pokrojoną kiełbasą. Pod koniec gotowania dodać wszystkie warzywa, pokrojone w kostkę, a por w talarki. Zaprawić zasmażką z masła i dwóch łyżek mąki. Dodać zioła i przyprawy do smaku.



# KRUPNIK BABUNI

## SKŁADNIKI

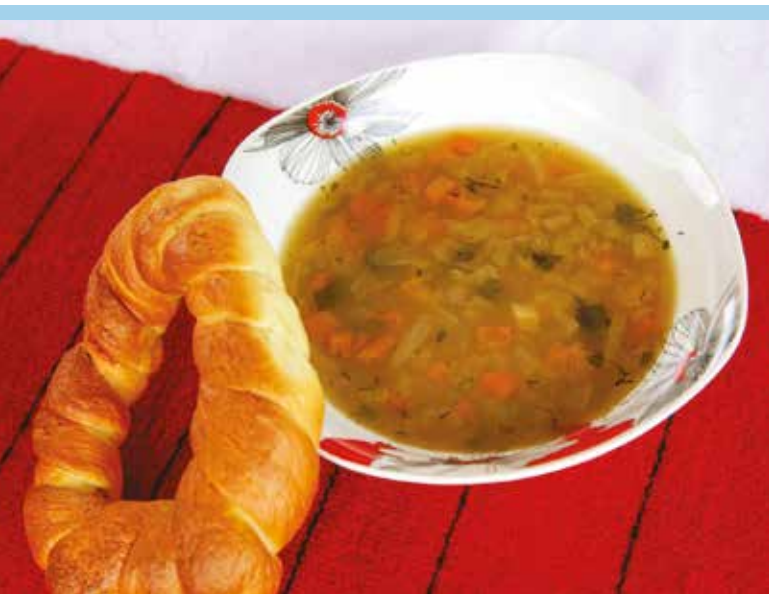
- ½ kg wołowiny,
- ½ kg boczku,
- włoszczyzna,
- ziele angielskie,
- liście laurowe,
- cebula,
- 1 szklanka kaszy jaglanej,
- 1 łyżka masła,
- 1 łyżka przyprawy typu „maggi”,
- sól, pieprz.



## WYKONANIE

**Z** mięsa odkroić tłuste części, pokroić w kostkę, oprószyć mąką. Pokrojony w kostkę boczek stopić, wrzucić tłuste odkrojone mięso i zarumienić. Pozostałe chude mięso wrzucić do wrzątku, dodać łyżkę soli i pieprzu, ziele angielskie oraz liście laurowe. Gotować, aż będzie miękkie i wyjąć. Do wywaru włożyć pokrojoną włoszczyznę i cebulę. Gotować do miękkości. Kaszę ugotować w posolonej wodzie z masłem. Połączyć wywar z jarzyn z kaszą i wcześniej przygotowanym mięsem oraz boczkiem. Doprawić do smaku.

# 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

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



# LEŚNA POLEWKA Z KASZĄ JAGLANĄ

## SKŁADNIKI

*zakwas:*

- 2-3 łyżki otrębów żytnich,
- ½ l letniej wody,

*pozostałe składniki:*

- ¾ szklanki kaszy jaglanej,
- 5 dag suszonych grzybów,
- słonina,
- cebula,
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

Otręby zalać letnią wodą i pozostawić w ciepłym miejscu na 2-3 dni. Aby przyspieszyć kwaszenie, należy dodać kromkę razowego chleba.

Wymoczone grzyby gotować około 30 minut i wsypać kaszę jaglaną. Dodać zakwas. Gotować około 30 minut. Przygotować i dodać okrasę ze słoniny i cebuli.



# OBIAD ŻNIWIARZA, CZYLI BARSZCZ KAPUŚCIANY



## SKŁADNIKI

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

## WYKONANIE

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. Ugotowane ziemniaki, posypane koperkiem, dodać do barszczu lub podawać na osobnym talerzu.





# POLEWKA PARTYZANCKA

## SKŁADNIKI

- 1 ½ l wody z dodatkiem łyżki czystego smalcu,
- 4-5 świeżych lub suszonych borowików,
- 2 duże kromki chleba,
- cebula,
- tłuszcz do smażenia,
- 4 ugotowane na twardo jajka,
- sól i pieprz,
- zielenina.



## WYKONANIE

Oczyszczone i opłukane grzyby gotować w wodzie z dodatkiem łyżki smalcu. Miękkie grzyby odcedzić i kroić w cienkie paski. Posiekaną cebulę podsmażyć na tłuszczu. Do zeszkłonej cebuli dodać pokrojony lub pokruszony chleb, często mieszając. Całość przełożyć do wywaru, dodać grzyby, przyprawy i gotować na niewielkim ogniu około 5 minut. Do każdego talerza dodać przekrojone jajko, zalać gorącą polewką i posypać zieleniną. Do polewki można podać oddzielnie ziemniaki, okraszone skwarkami ze świeżo wytopionej słoniny.



# POLEWKA ŚWIĘTOKRZYSKA



## SKŁADNIKI

- 1 l maślanki,
- 2 łyżki śmietany 18%,
- 2 łyżki mąki pszennej,
- 1 łyżeczka cukru,
- 1 ½ łyżeczki soli,
- 50 ml wody,
- 2 cebule,
- 20 dag boczku wędzonego lub słoniny,
- ziemniaki.

## WYKONANIE

**M**aślankę doprowadzić do wrzenia, mąkę rozmieszać z wodą i śmietaną, wlać na gotującą maślankę, energicznie mieszając. Dodać cukier i sól do smaku. Boczek i cebulę pokroić w kostkę i wysmażyć. Podawać z ugotowanymi, utłuczonymi ziemniakami, polanymi okrasą z boczku i cebulki.



# POLEWKA Z „BOSZCZU” KISZONEGO

## SKŁADNIKI

- 3 l wody,
- 6 łyżek kaszy jaglanej,
- 1 szklanki kiszzonego barszczu,
- 4 ząbki czosnku,
- 5 dag suszonych grzybów,
- 3 łyżki śmietany,
- słonina topiona,
- koper, majeranek,
- cebula,
- sol i pieprz do smaku,

### *kiszony barszcz:*

- 5 łyżek otrębów żytnich,
- ½ l letniej wody,
- skórka z chleba.



## WYKONANIE

**G**rzyby, wcześniej namoczone, ugotować z kaszą. Jeśli kasza jest już miękka zalać wcześniej ukwaszonym barszczem, następnie odcedzić i dodać czosnek przeciśnięty przez praskę, koper (najlepiej świeży) lub majeranek, na końcu okrasić słoniną wytopioną z cebulą. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Zaczn: kisenie trwa około 2 dni, jeśli sami robimy około 4 dni. Barszcz robimy w słoiku szklanym lub w garnku emaliowanym. Kisenie barszczu musi być w ciepłe, najlepiej w nasłonecznionym miejscu.

## „PYZULKOWA MOCACHA”



### SKŁADNIKI

- 2 l wody,
- 50 dag ziemniaków + 5 szt. średniej wielkości,
- pęczek warzyw (marchew, pietruszka, por, seler),
- zielenina,
- 2 łyżki mąki pszennej,
- garstka kiszonej kapusty,
- okrasa ze świeżej słoniny lub boczek z cebulą.

### WYKONANIE

**Z**iemniaki i warzywa, pokrojone w kostkę, ugotować. Po 10 minutach wrzucić uformowane małe kuleczki ze startych 4-5 ziemniaków i 2 łyżek pszennej mąki. Gotować jeszcze około 10 minut. Do ugotowanej zupy włożyć garstkę surowej kapusty kiszonej i zieleninę. Zaprawić okrasą.





## „RWANIEC”

### SKŁADNIKI

- ½ kg ziemniaków,
- 1 l wody,
- 1 l mleka,

#### zacierka:

- 1 ½ szklanki mąki,
- 1 jajko,
- woda,
- sól,
- okrasa z boczku lub słoniny.



### WYKONANIE

**N**a wodzie ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki. Wlać mleko. Do gotującej zupy wrzucać szarpane z ciasta zacierkowego drobne kawałeczki. Posolić do smaku. Okrasić boczkiem lub słoniną.



# „RZODKIE” Z BETKAMI, CZYLI MAJÓWKĄ



## SKŁADNIKI

- 2 ½ l wody,
- 25 dag włoszczyzny,
- 20 dag mięsa wieprzowego lub drobiowego,
- ½ kg grzybów majówek,
- 25 dag ziemniaków,
- 10 dag kaszy jęczmiennej,
- sól i pieprz do smaku.

## WYKONANIE

**M**ięso umyć, zalać wodą, zagotować, zebrać pianę. Następnie gotować na wolnym ogniu. Dodać betki-majówki, ziemniaki i zasypać kaszą jęczmienną. Dodać włoszczyznę i wszystko gotować do miękkości. Przyprawić zupę solą i pieprzem.



Przygotowane przez Zespół Obrzędowy „Kowalanki”

Gmina Sitkówka-Nowiny

II miejsce – IV Konkurs na Najsmaczniejszą Tradycyjną Potrawę Powiatu Kieleckiego  
2011 rok

# „RZODKIE Z ŁOBODĄ”

## SKŁADNIKI

- 2 kg ziemniaków,
- 1 marchew,
- 1 cebula,
- 3-4 garście liści łobody,
- nać pietruszki i koperku,
- 15 dag słoniny,
- 3 łyżki mąki,
- 0,3 l śmietany,
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

**N**a około 3 ½ litra posolonej wody wrzucić pokrojone w kostkę ziemniaki, warzywa i liście łobody. Gotować do miękkości. Na stopionej słoninie podsmażyć cebulę i lekko zarumienić mąkę. Zasmażkę wlać do zupy i zagotować. Podprawić śmietaną i pieprzem do smaku. Zupę można ugotować na wywarze mięsnym.

# SZCZUKOWSKI PRZYSMAK NA OSTRO



## SKŁADNIKI

### *ciasto:*

- 3 szklanki mąki,
- 3 łyżki oleju,
- 4 dag drożdży,
- 1 jajko,
- szczypta soli,
- 1 szklanka mleka,

### *farsz:*

- 1 ½ kg kapusty kiszzonej,
- 1 kg kaszanki,
- garść suszonych grzybów,
- sól, pieprz, ostra papryka,
- podsmażona cebula,

### *chłodnik:*

- 4 średnie buraki,
- 2 marchewki,
- mały por (część biała),
- mały seler,
- 2 ogórki świeże,
- 2 jajka,
- pęczek koperku.

## WYKONANIE

**D**rożdże rozrobić w ciepłym mleku i dodać do pozostałych składników ciasta. Wyrobite ciasto rozwałkować na cienki placek i pokroić go na plastry o szerokości ok. 7cm.

Kapustę ugotować i odcedzić. Przepuścić przez maszynkę z kaszanką i grzybami. Dodać podsmażoną cebulę, doprawić według uznania.

Przygotowany farsz nałożyć na plastry ciasta, skleić je i pokosić na kawałki (według uznania). Wierzch pasztecików posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec w temperaturze 180°C przez 15-20 minut.

Aby przygotować chłodnik należy warzywa obrać, ugotować i odcedzić. Zmiksować ogórki i jajka, dodać wywar warzywny. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Ozdobić śmietaną i koprem.



# SZEWCUCHA ZABIELANA (ZALEWAJKA Z KASZĄ)

## SKŁADNIKI

- 1 ½ l wody,
- 50-60 dag ziemniaków,
- 2 łyżki kaszy jęczmiennej,
- 1 szklanka kiszonego barszczu,
- czosnek, koper, suszone grzyby,
- 2 łyżki kwaśnej śmietany,
- topiona świeża słonina,

### *kiszony barszcz:*

- 2 łyżki mąki żytniej,
- ½ l ciepłej wody przegotowanej,
- skórka chleba razowego.



## WYKONANIE

**Z**iemniaki obrać i pokroić w kostkę. Grzyby namoczyć, włożyć do ziemniaków i całość zagotować. Do ziemniaków wsypać wypłukaną kaszę i gotować. Gdy wszystko jest miękkie, wlać kiszony barszcz, dodać przyprawy do smaku, czosnek przetarty i śmietanę. Wsypać zielony koperek, tłuszcz i skwarki ze świeżej stopionej słoniny. Aby ukisić barszcz należy wymieszać mąkę z wodą, wlać do szklanego słoja lub kamiennego garnka, dorzucić skórkę chleba razowego, obwiązać gazą i wstawić do ciepłego miejsca na trzy dni. Gdy barszcz uzyska kwaskowaty smak i przyjemny zapach, będzie gotowy do spożycia.



# WIOSENNA ZUPA



## SKŁADNIKI

- 1 główka kapusty,
- 4 ziemniaki,
- barszcz biały,
- koperek,
- okrasa (boczek lub słonina),
- wywar mięsny,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

**N**a wywar mięsny wrzucić pokrojoną, młodą kapustę. Trochę podgotować i włożyć młode ziemniaki. Potem wlać barszcz i wrzucić koper. Na koniec okrasić danie.





# ZALEWAJKA Z GRZYBAMI

## SKŁADNIKI

- 75 dag ziemniaków,
- 30 dag grzybów (kurki, zieleniaki),
- 30 dag podgardla,
- 4 łyżki śmietany,
- zakwas z mąki żytniej,
- 2 l wody,
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

**Z**iemniaki obrać, pokroić w kostkę, kurki oczyścić i wrzucić na wrzącą, posoloną wodę. Pod koniec gotowania dodać zakwas z mąki żytniej i gotować około 10 minut. Zalewajkę doprawić śmietaną i zagotować. Dodać okrasę z podgardla.

# „ZARZUCKA”



## SKŁADNIKI

- 4-5 l wody,
- 1 kg kwaszonej kapusty,
- 5-6 ziemniaków,
- 2 cebule,
- 1 marchew
- kawałek słoniny,
- 5-6 łyżek mąki pszennej,
- majeranek, kminek,
- natka pietruszki,
- sól i pieprz,
- 3 liście laurowe i ziele angielskie.

## WYKONANIE

**Z**iemniaki pokroić w kostkę i gotować. Jednocześnie w drugim garnku gotować kapustę na wolnym ogniu. Gdy ziemniaki będą prawie miękkie dodać do nich, starte na dużych oczkach, warzywa: marchew, pietruszkę i jedną cebulę, następnie 3 listki laurowe i kilka ziaren ziela angielskiego. Wszystko gotować około 10 minut. W tym czasie drugą cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na słoninie i wlać do zupy. Zrobić zasmażkę z mąki i tłuszczu (smalec lub masło) i małymi łyżeczkami dodać do zupy, ciągle mieszając. Na koniec doprawić do smaku solą, pieprzem, kminkiem i majerankiem oraz wedle upodobania nacią pietruszki. Zarzucka jest również smaczna na drugi dzień, ale należy ją podgrzewać tak, aby jej nie zagotować, gdyż w zagotowanej twardnieją ziemniaki.



# ZIMNIOCHA, CZYLI CHŁODNIK

## SKŁADNIKI

- 1 l zsiadłego mleka,
- pęczek botwiny,
- 3 duże buraki,
- pęczek szczypioru,
- garść kopru,
- 2 świeże ogórki,
- 4-5 rzodkiewek (lub mała cebula),
- czosnek, cebula,
- ziele angielskie, liść laurowy,
- wywar warzywny,
- jajka ugotowane na twardo,
- sól i pieprz do smaku.



## WYKONANIE

**N**ajpierw przygotować zakwas z buraków czerwonych: 3 buraki pokroić w plastry i zalać czystym žurem, dodać odrobinę czosnku, ziele angielskie, liść laurowy i świeżą cebulę pokrojoną w plastry. Zakwas odstawić na kilka godzin. Ugotować wywar z warzyw, następnie go schłodzić i odcedzić. Zsiadłe mleko roztrzepać, dodać ostudzony wywar z warzyw. Kolejno dodać do smaku przecedzony zakwas, posiekaną rzodkiewkę, szczypior, ogórki i koper. Na koniec do smaku przyprawić solą i pieprzem. Jajka dodawać według uznania. Całość schłodzić w lodówce przed podaniem.



# ZUPA KURKOWA Z LASU



## SKŁADNIKI

- 35 dag kurek (gąsek),
- 1 l mleka,
- 2 szklanki wody,
- 2 łyżki mąki,
- 1 łyżka masła,
- 2 łyżki śmietany,
- 1 jajko,
- pieprz, sól,
- przyprawa typu „maggi”.

## WYKONANIE

**K**urki obgotować i odcedzić. Do mleka dodać wodę, kurki i dalej gotować. Gdy grzyby będą miękkie zaprawić je mąką z jajkiem, śmietaną i odrobiną wody. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Na koniec dodać do smaku łyżkę masła.





# ZUPA SAŁATOWA

## SKŁADNIKI

- mięso rosołowe,
- jajka,
- sałata,
- przyprawy,
- śmietana,
- cytryna,
- mąka.



## WYKONANIE

**Z**podanych składników ugotować zupę. Mięso zmielić, przyprawić solą i pieprzem, wyrobić kuleczki wielkości małego orzecha i obsmażyć. Zupę przyprawić cytryną i śmietaną z mąką. Na koniec dodać dużo porwanej sałaty. Kulki mięsne i jajka połączyć, na końcu wlewając na talerz.

## ZUPA Z POKRZYW „POKRZYWIANKA”



### SKŁADNIKI

- cebula,
- marchew,
- łyżka mąki,
- garść pokrzyw,
- 5 ziemniaków,
- wywar mięsny,
- przyprawy,
- jajko,
- masło,
- kwasek cytrynowy,
- śmietana.

### WYKONANIE

**C**ebulę podsmażyć na maśle, dodać mąkę. Po zrobieniu zasmażki, dodać utartą marchew i pokrojone pokrzywy, mieszać parę sekund i zalać wywarem. Ziemniaki ugotować w osobnym garnku i przełożyć do wywaru, doprawić do smaku solą i pieprzem. Dodać kwasek cytrynowy. Na końcu dodać śmietanę z jajkiem. Odstawić do ostudzenia.



# 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,
- sól, pieprz,
- ugotowane kluski.



## WYKONANIE

**N**a wywarze z jarzyn i wołowiny gotować drobno pokruszone, suszone grzyby (mieszane). Mięso wołowe z wywaru pokroić w drobną kostkę. Doprawić solą i pieprzem. Wlać cienkie kluski i gotować przez około 3 minuty. Zupę zaprawić mąką i śmietaną. Dodać sporo zielonej pietruszki.

# 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,
- olej roślinny,
- zioła do smaku,
- sól i pieprz,

*pasta z bazylii do pieczywa:*

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

## WYKONANIE

**W**ołowinę pokroić w paski, podsmażyć na oleju. Zalać rosołem. Dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i zeszkloną cebulę z papryką. Na koniec dodać ugotowaną wcześniej fasolę.

**A**by przygotować pastę z bazylii, należy ją umyć i oderwać listki. Ząbek czosnku obrać i grubo pokroić, dodać orzeszki. Wszystkie składniki razem zmiksować. Pod koniec dodać oliwę i doprawić do smaku.





# ŻUR ZARZUCANY JAJAMI

## SKŁADNIKI

- wywar z wędzonki,
- serwatka z mleka,
- ½ l zakwasu (zakwas: mąka żytnia, płatki owsiane, woda, czosnek),
- przyprawy: ziele angielskie, majeranek, czosnek, liść laurowy, sól,
- kiełbasa,
- jajka wyparzone.



## WYKONANIE

**D**o gorącego wywaru z wędzonki i serwatki dodać roztarte przyprawy, umytą i pokrojoną w plastry kiełbasę i dobrze ukwaszony i wymieszany żur. Zagotować wszystko, posolić do smaku. Na koniec wbić surowe jajka, zaczynając od zewnętrznej strony w kierunku środka (w zależności od proporcji można czynności z jajkami powtórzyć). Nie mieszać, aby jajka się nie rozpadły. Podawać z pieczywem.







# Potrawy z ziemniaków



**Z**iemniaki pochodzą z Ameryki Południowej, a do Europy zostały przywiezione pod koniec XVI wieku. W ciągu kolejnych stuleci stały się jednym z podstawowych składników polskiego jadłospisu. Zawierają duże ilości witaminy C, odpowiedzialnej za pobudzanie organizmu do walki z chorobami oraz witaminy z grupy B, dzięki czemu korzystnie wpływają na układ nerwowy i poprawne funkcjonowanie układu pokarmowego. Magnez, potas, fosfor i inne składniki mineralne zawarte w ziemniakach obniżają ciśnienie krwi, dbają o korzystny wygląd skóry, poprawę wzroku i krzepnięcie krwi. Ziemniaki zapobiegają mutacji komórek nowotworowych, dlatego warto po nie sięgać w ramach profilaktyki zdrowotnej. Znane jest wiele form przyrządzania ziemniaków. Możemy je podawać jako puree, pieczone, w formie placków ziemniaczanych i frytek. W Powiecie Kieleckim podczas imprezy plenerowej „W dzień Świętej Tekli ziemniaki będziem piekli”, główną atrakcją jest degustacja pieczonych ziemniaków z ogniska.





# BIESIADNA ZAGRYCHA PO BIELIŃSKU

## SKŁADNIKI

- ½ kg wątróbki drobiowej,
- ½ kg ziemniaków,
- 2 średnie cebule,
- 4 jajka,
- mąka pszenna,
- sól i pieprz,
- olej,

### dekoracja:

- sos: majonez + czosnek,
- ugotowane na twardo jajka,
- 5 grzybków marynowanych.



## WYKONANIE

**Z**mielić wątróbkę i zetrzeć ziemniaki jak na placki ziemniaczane. Połączyć wszystkie składniki. Ciasto powinno mieć konsystencję jak placki ziemniaczane. Smażyć placki na oleju, na całej patelni. Układać jeden na drugim, smarując pomiędzy nie warstwę sosu. Całość przybrać pokrojonym drobno jajkiem.

# BYCZKI DALESZYCKIE



## SKŁADNIKI

- 15 szt. ziemniaków surowych,
- 5 szt. ziemniaków ugotowanych, ugniecionych,
- 20 dag boczku,
- sól,
- tłuszcz do smażenia,

### farsz:

- 2 szklanki suszonych grzybów,
- 30 dag kwaszonej kapusty,
- cebula,
- 3 łyżki tartej bułki,
- pieprz,
- mleko.

## WYKONANIE

**P**rzygotowane grzyby ugotować w mleku, aż do miękkości. Następnie odcedzić i przepuścić przez maszynkę. Kapustę ugotować i przemielić, następnie połączyć ją z grzybami. Do przygotowanej masy dodać namoczoną w mleku i odcisniętą bułkę, pokrojoną w kostkę i zarumienianą na tłuszczu cebulę. Posolić do smaku.

Surowe ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Starte ziemniaki przełożyć na drobne sito i odstawić na 15-20 minut. Zlać sok, a osiadłą skrobię dodać do masy. Do startych ziemniaków dodać ugotowane – z przygotowanej masy formować kule wielkości dużego jabłka, spłaszczyć – uformować placek, nałożyć farsz i dobrze ścisnąć formując obłe, podługne pyzy. Wkładać je pojedynczo do gotującej się, osolonej wody, uważając aby nie przestała wrzeć. Gotować 25-30 minut. Boczek pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni. Ugotowane Byczki wyjąć z wody i podawać okraszone.



# BYKI Z NOWEJ SŁUPI

## SKŁADNIKI

### ciasto:

- 1 kg ziemniaków,
- 1 jajko,
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej,

### farsz:

- 35 dag mięsa wieprzowego,
- 1 mała cebula,
- 1 łyżka masła,
- 1 łyżeczka majeranku,
- 3 łyżki bułki tartej,
- 1 jajko,
- sól i pieprz,

### okrasa:

- 1 cebula,
- ok. 30 dag chudego, wędzonego boczku.



## WYKONANIE

**Z**iemniaki obrać i połowę ugotować (można dzień wcześniej), zimne

przecisnąć przez praskę. Resztę ziemniaków zetrzeć na tarce o drobnych oczkach (jak na placki ziemniaczane), odcisnąć nadmiar płynu. Do ziemniaków puree dodać ziemniaki surowe, roztrzepane jajko i mąkę. Doprawić do smaku solą i dobrze wyrobić. Gotowe ciasto podzielić na 16 równych części. Cebulę posiekać, zeszklić na maśle, dodać mięso pokrojone w kostkę, podsmażyć, potem podać niewielką ilością wody i dusić do miękkości, potem ostudzić. Miękkie mięso z cebulką zmieścić, połączyć z resztą składników, doprawić do smaku, dobrze wyrobić (jeśli farsz będzie zbyt suchy, można dodać troszkę wody spod duszenia mięsa, ale nie za dużo, żeby w dalszym ciągu dało się bez problemu wyrabiać). Uformować 16 kuleczek. Włożyć do środka farsz i gotować przez 10 minut od wypłynięcia na powierzchnię. Podawać z okrasą.



# BYKI Z PIOTROWA



## 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.

## WYKONANIE

**Z**iemniaki ugotowane przestudzić i przecisnąć przez praskę. Surowe ziemniaki zetrzeć na tarce, wycisnąć przez szmatkę. Połączyć ziemniaki dodając 2 łyżki mąki. Do ugotowanej kapusty dodać zmielone mięso, przesmażoną cebulę, przyprawy i wymieszać farsz. Z masy ziemniaczanej formować placki wielkości dłoni, nadziewać farszem, kształtować podłużne kluchy. Gotować 15 minut po wypłynięciu. Podawać z okrasą.





# CHEŁMIECKIE TARCIOUCHY

## SKŁADNIKI

- 2 kg ziemniaków,
- 1 cebula,
- 2 marchewki,
- 2 jajka,
- 2 łyżki mąki pszennej,
- ½ kg smalcu (do smażenia),
- cukier (do posypania),
- sól i pieprz do smaku.



## WYKONANIE

**Z**iemniaki obrać i utrzeć na tarce o małych oczkach. Jeżeli masa ma wodnistą konsystencję to należy odlać nadmiar soku. Następnie utrzeć marchewkę i cebulę. Wymieszać wszystkie składniki i przyprawić do smaku. Na rozgrzaną patelnię z rozpuszczonym smalcem, łyżką układać ciasto formując okrągłe placki. Piec obustronnie. Posypać cukrem.

# „CIAPKAPUSTA”



## SKŁADNIKI

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

## WYKONANIE

**K**apustę kiszoną gotować do miękkości, a potem posiekać ją. Ziemniaki ugotować i utłuc. Słoninę wytłoczyć z podgardlem i cebulą. Wszystkie składniki wymieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku.



# GOŁĄBKI Z TARTYCH ZIEMNIAKÓW

## SKŁADNIKI

- główka kapusty,
- 2 kg ziemniaków,
- 1 duża cebula,
- koncentrat pomidorowy,
- koperek,
- liść laurowy,
- ziele angielskie,
- woda,
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

**Z**iemniaki obrać i zetrzeć na tarce. Cebulę zetrzeć do ziemniaków, dodać sól i pieprz do smaku. Tak przygotowany farsz zawinąć w liście kapusty i układać w gęsiarce, zalać gorącą wodą. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, gotować na wolnym ogniu 30 minut. Doprawić koncentratem pomidorowym i posypać koperkiem.



## GOZŁY ZIEMNIACZANE



### SKŁADNIKI

#### *farsz:*

- 2 kg ziemniaków,
- boczek,
- 2 cebule,
- sól, pieprz,

#### *ciasto:*

- 1 kg mąki,
- ciepła woda – ile zabierze mąka,
- szczypta soli.

### WYKONANIE

**Z**iemniaki obrać i zetrzeć na tarce, jak na placki ziemniaczane. Na patelni wytopić boczek z cebulą. Następnie przełożyć wszystko do garnka i doprawić solą oraz pieprzem i gotować, aż odparuje woda. Ostudzić farsz.

Z podanych składników zagnieść ciasto, następnie je rozwałkować, wyciąć i skleić pierogi. Gotować do wypłynięcia we wrzącej, osolonej wodzie. Podawać z okrasą.





# KALMUKI BABUNI

## SKŁADNIKI

- 2 kg surowych ziemniaków (zetrzeć),
- 1 kg ugotowanych ziemniaków (przekręcić w maszynce),
- ½ kg kaszy jęczmiennej (utaić),
- 2 cebule,
- 30 dag słoniny,
- ½ kg grzybów (ugotować),
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

**F**arsz:  
Cebulę zeszklić na słoninie, grzyby pokroić w drobną kostkę. Dodać te składniki do kaszy i wymieszać. Doprawić solą i pieprzem.

**C**iasto:  
Tarte ziemniaki odcisnąć, połączyć z ugotowanymi ziemniakami. Dodać do smaku sól, pieprz i wyrobić ciasto. Rwać kawałki ciasta, rozgniatać w dłoniach, nakładać farsz na ciasto i formować duże kule. Kalmuki gotować w osolonej wodzie. Po wypłynięciu gotować jeszcze ok. 30 minut na wolnym ogniu. Ugotowane podawać z okrasą.

# KOCIOŁEK BABUNI



## SKŁADNIKI

- 1 ½ kg ziemniaków,
- 4 marchewki,
- 4 cebule,
- 2 buraczki,
- 2 ząbki czosnku,
- 20 dag smalcu,
- ½ kg kielbasy,
- liście kapusty,
- przyprawy: sól, pieprz, koperek, pietruszka.

## WYKONANIE

**Z**iemniaki, marchewkę, cebulę, buraczki umyć, obrać i pokroić w plasterki. Dno kociołka wyłożyć smalcem lub słoniną. Ziemniaki w plastrach posolić i lekko oprószyć pieprzem, dodać czosnek. Na to ułożyć plastry buraczków, marchewkę i pokrojone plastry kielbasy. Na samą górę ułożyć warstwę cebuli i przyprawić. Warstwy można układać powtórnie. Przykryć liśćmi kapusty. Można podawać z maślanką lub kwaśnym mlekiem.



# KOCIOŁEK ŚWIĘTOKRZYSKI

## SKŁADNIKI

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



## WYKONANIE

**D**o naczynia wlać wodę z olejem. Dno wyłożyć liściem kapusty. Do naczynia wkładać warstwami: ziemniaki surowe pokrojone w plasterki, boczek wymieszany z kiełbasą, 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.

# KOJBOŁY CIEKOCKIE



## SKŁADNIKI

### *ciasto:*

- 2 kg ziemniaków surowych, tartych,
- 1 kg ziemniaków gotowanych, zmielonych,
- 1 jajko,
- sól i pieprz do smaku
- okrasa,

### *farsz:*

- 2 kg kapusty kiszonej, gotowanej,
- 10 dag suszonych grzybów,
- 1 kg mięsa wieprzowego,
- 2 cebule,
- 20 dag słoniny.

## WYKONANIE

**Z**iemniaki surowe zetrzeć na tarce, dobrze wycisnąć, dodać ziemniaki gotowane, jajko, sól i pieprz oraz wszystko razem wymieszać. Przygotować farsz. Ugotowaną kapustę również dobrze wycisnąć, najlepiej w lnianej ściereczce. Suszone grzyby wcześniej namoczyć w zimnej wodzie, następnie ugotować. Podsmażyć słoninę, dodać cebulę i ugotowane grzyby – wszystko razem podsmażyć i zmielić przez maszynkę, razem z ugotowanym mięsem i doprawić.

Z ciasta rozgnieść placek, włożyć w środek farsz i dobrze skleić, formując kluski wielkości dużego ziemniaka. Wrzucić na wrzącą, osoloną wodę i gotować 5-7 minut do wypłynięcia. Wyjąć łyżką cedzakową, ułożyć na półmisku i okrasić słoniną z boczkiem i cebulą.





# KOPYTKA PO RĘKOSIŃSKU Z SOSEM GRZYBOWYM

## SKŁADNIKI

### *kopytka:*

- 1 kg ziemniaków,
- 25 dag mąki pszennej,
- 10 dag sera białego,
- 1 jajko,
- sól,

### *sos grzybowy:*

- ½ kg grzybów,
- masło,
- cebula,
- mąka,
- ziele angielskie,
- liść laurowy,
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

**Z**iemniaki ugotować, przekręcić przez maszynkę, połączyć z mąką pszenną, jajkiem i serem, dodać sól. Zagnieść wszystkie składniki razem, uformować rulony, które należy kroić pod skosem. Kopytka gotować do miękkości w osolonej wodzie. Grzyby obrać, pokroić w paski i obgotować. Następnie podsmażyć grzyby i cebulę na maśle, dodać wszystkie przyprawy i dusić do miękkości. Przypalić na patelni 2 łyżki mąki, roztrzepać w wodzie i zalać grzyby.

# KOTLETY Z ZIEMNIAKA Z SOSEM BOROWIKOWYM



## SKŁADNIKI

### *kotlety:*

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

### *sos:*

- borowiki,
- śmietana,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

**Z**iemniaki, mąkę, usmażoną cebulę połączyć. Doprawić do smaku i uformować kotlety. Obtoczyć w bułce tartej i smażyć na oleju.

Sporządzić sos: borowiki pokrojone w paski, wcześniej podgotowane, usmażyć ze śmietaną i przyprawić do smaku.

Kotlety podawać z sosem.



# KROKIETY ZIEMNIACZANO-ORZECHOWE

## SKŁADNIKI

- ½ kg ziemniaków,
- 20 dag orzechów włoskich, łuskanych,
- 2 jajka,
- 10 dag bułki tartej,
- sól i pieprz,
- natka pietruszki,
- olej do smażenia.



## WYKONANIE

**Z**iemniaki ugotować i lekko przestudzone zmielić w maszynce razem z orzechami. Dodać jajko i łyżkę bułki tartej, doprawić do smaku solą, pieprzem i natką pietruszki. Wyrobić ciasto i formować krokiety. Obtoczyć w roztrzepanym jajku i bułce. Smażyć na oleju. Podawać do mięs, bigosów lub sosów.

# KUĆMOK PO CIEKOCKU



## SKŁADNIKI

- 3 kg ziemniaków,
- ½ kg cebuli, ½ kg boczku,
- 3 łyżki mąki pszennej,
- 3 jajka, sól i pieprz do smaku,

### sos:

- ½ kg świeżych grzybów lub 15-20 dag suszonych,
- 1 cebula, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki,

### sałatka z dyni:

- 2 kg dyni, 1 kg czerwonej papryki,
- 1 kg marchwi, 1 kg cebuli,
- zielona pietruszka,

### zalewa:

- 1 szklanka octu 10%,
- 1 szklanka oleju,
- 1 szklanka cukru, 2 łyżki soli,
- 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki,
- sól, pieprz do smaku.

## WYKONANIE

**Z**iemniaki 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 godziny w temperaturze 180°C. Grzyby starannie umyć, pokroić w plastry, gotować 15 minut z odrobiną soli, odcedzić, cebulę zeszklić na maśle, dodać grzyby, wlać ½ szklanki wody z gotowanych grzybów i jeszcze chwilę poddusić. Zrobić zawiesinę z mąki i ½ szklanki zimnej wody, dodać do grzybów, zagotować, wsypać zieloną pietruszkę, doprawić solą i pieprzem. (Sos można też zrobić z suszonych grzybów).

Dynię, marchew i paprykę zetrzeć na tarce o grubych oczkach, cebulę pokroić w cienkie paski. Wszystko wymieszać, zalać zalewą, odstawić na 3 godziny. Nakładać do słoików i pasteryzować przez około 1 godzinę.

Upieczony kućmok kroić w grube plastry, polać sosem grzybowym i podawać z sałatką z dyni.





# KUĆMOK Z TOKARNI

## SKŁADNIKI

- 2 kg ziemniaków,
- 2 duże cebule,
- ½ kg boczku surowego,
- 2 jajka,
- sól, pieprz do smaku.



## WYKONANIE

**Z**iemniaki obrać, zetrzeć na tarce, cebule pokroić w drobną kostkę, dodać do startych ziemniaków, wbić jajka, posolić, dodać pieprz do smaku. Wymieszać. Blaszkę wysmarować tłuszczem. Połowę boczku pokroić w plastry, resztę boczku włożyć na dno blaszki. Następnie przyprawiony farsz z ziemniaków wyłożyć na boczek, a na wierzch ułożyć drugą połowę boczku. Piec 90 minut w piekarniku. Podawać z żurkiem na gorąco.



# KUĆMOKI Z SURÓWKĄ



## SKŁADNIKI

- 1 kg ziemniaków ugotowanych,
- 30 dag mąki pszennej,
- 10 dag mąki ziemniaczanej,
- 3 jajka,
- sól do smaku,
- 10 dag słoniny lub boczku (słoninę można zastąpić masłem oraz bułką tartą),
- 3 dag bułki tartej,
- 10 dag masła,

### surówka:

- ½ kg kapusty kiszonej,
- 2-3 grzyby suszone,
- 10 dag słoniny,
- łyżka mąki pszennej,
- przyprawa typu „vegeta”,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

**Z**iemniaki ugotować, przekręcić i zmie-  
lić. Ziemniaki, mąkę i jajka wymie-  
szać. Zagnieść ciasto. Formować wałeczki,  
kroić na skośne kluski i wrzucić na wrzątek. Od momentu zagotowania zostawić  
na ogniu 2 minuty.

Słoninę pokroić, wytopić na patelni oraz polać kućmoki. Bułkę tartą zrumienić, do-  
dać rozpuszczone masło i polać po kućmokach.

Wyplukaną kapustę połączyć z pokrojonymi grzybami i gotować około godzinę.  
Usmażyć słoninę. Przygotować zasmażkę z ¼ szklanki wody połączonej z łyżką  
mąki pszennej. Na przestudzony tłuszcz wlać rozdrobioną mąkę. Zasmażkę wlać  
do kapusty. Chwilę gotować. Podawać w towarzystwie surówki.



# KUDŁATKI KOWALAŃSKIE

## SKŁADNIKI

### *kudłatki:*

- 1 kg ziemniaków,
- jajko,
- mąka pszenna,
- mąka ziemniaczana,
- sól,

### *okrasa:*

- boczek,
- cebula,
- sól i pieprz do smaku.



## WYKONANIE

**Z**iemniaki zetrzeć na tarce o małych oczkach. Wyłożyć je na sicie, odstawić na 10 minut, by sok odciekł do miski. Dobrze odcisnąć, potem odlać ostrożnie płyn, tak by pozostawić osiadłą na dnie miski skrobię. Dodać ją do startych ziemniaków. Wbić jajko, a następnie wsypać kilka łyżek mąki pszennej i posolić. Jeśli masa będzie za rzadka, dodać trochę mąki ziemniaczanej. Łyżeczką nabierać niewielkie porcje masy i w dłoniach zwilżonych wodą formować kulki wielkości orzecha włoskiego. Układać je na lekko oprószonej mąką stolnicy. Gałki wrzucać na osolony wrzątek. Gotować około 10 minut do wypłynięcia na wierzch. Odcedzić na sicie. Cebulę i boczek drobno pokroić. Doprawić solą i pieprzem. Smażyć na patelni do zrumienienia. Kudłatki polać skwarkami z cebulą. Potrawę można podawać z mlekiem oraz różnego rodzaju sosami, np. grzybowym lub mięsnym.

# KUGIEL



## SKŁADNIKI

- 2 kg ziemniaków,
- 4 cebule,
- ½ kg kiełbasy,
- 1 bułka pszenna,
- 15 g smalcu,
- 7 g bułki tartej,
- 15 g tłuszczu,
- mleko,
- sól, pieprz.

## WYKONANIE

**Z**iemniaki umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Odcisnąć z wody. Cebulę pokroić w kostkę i usmażyć na tłuszczu. Bułkę namoczyć w mleku, po czym wycisnąć. Wszystkie składniki połączyć, wymieszać i przyprawić solą i pieprzem. Kiełbasę pokroić i dodać do masy. Całość wyłożyć do formy wysmarowanej tłuszczem i posypać bułką tartą. Piec 2 godziny do zarumienienia. Podawać z surówką z białej i czerwonej kapusty oraz z ubitą kwaśną śmietaną.





# MĘCYBUŁY

## SKŁADNIKI

- 2 kg ziemniaków gotowanych,
- 20 dag mąki ziemniaczanej,
- 1 jajko,
- sól,
- farsz według uznania (grzybowy lub mięsny).



## WYKONANIE

Ugotować ziemniaki, skrócić na maszynce, dodać pozostałe składniki i razem wymieszać. Uformować wałek i pokroić go na plastry. Każdy plaster spłaszczyć, dodać farsz i sklejać formując podłużny kształt. Gotować w osolonej wodzie 2-3 minuty, aż wypłyną. Podawać z sosem mięsnym, grzybowym lub okraszone słoniną, z surówką. Farsz – przygotować, jak do pierogów, według uznania.

# PAJDA ZIEMNIACZANA Z WARZYWAMI



## SKŁADNIKI

### *ciasto:*

- tarte ziemniaki,
- jajka,
- mąka,
- sól i pieprz,

### *farsz:*

- duszone warzywa: cukinia, papryka, ogórek konserwowy,
- grzybki w marynacie,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

**P**rzygotować ciasto ziemniaczane na placki mieszając ze sobą składniki. Smażyć na oleju placki o średnicy 20 cm.

Połączone ze sobą, duszone warzywa z przyprawami, rozłożyć na placki i udekorować jajkiem ugotowanym na twardo.



# PALUCHY BABY JAGI Z ŁYSICY

## SKŁADNIKI

- 1 ½ kg ziemniaków surowych,
- ½ kg ziemniaków gotowanych,
- sól i pieprz.

### sos grzybowy:

- ½ kg grzybów (świeże, mrożone lub suszone),
- 100 ml śmietany,
- ½ kostki masła,
- 1 cebula,
- ½ l wody,
- 1 łyżka mąki pszennej,
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej,
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

**Z**iemniaki zetrzeć na tarce i wycisnąć przez gazę. Ziemniaki gotowane przecisnąć przez praskę. Składniki połączyć razem, dodać skrobię, która powstała na dnie naczynia z wyciśniętych, surowych ziemniaków. Przyprawić do smaku i formować dowolne kształty. Gotować na wolnym ogniu około 7 minut.

Grzyby dusić na maśle, dodać pokrojoną w kostkę cebulę, dodać przyprawy i 1 szklankę wody, jeszcze parę minut dusić. W pozostałej części wody rozmieścić mąkę i dodać do grzybów. Na koniec dolać śmietanę.

# PARZYBRODA Z PIOTROWA



## SKŁADNIKI

- 1 kg kapusty,
- 1½ kg ziemniaków,
- 50 dag boczku wędzonego,
- cebula,
- przyprawy.

## WYKONANIE

**Z**iemniaki 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.





# „PIGOŁY” STRAWCZYNECKIE

## SKŁADNIKI

### ciasto:

- 2-2 ½ kg surowych ziemniaków,
- 1 kg gotowanych ziemniaków,
- 1-2 jajka,
- sól i pieprz,

### farsz:

- 2 kg kapusty kiszanej gotowanej,
- 1 kg mięsa wieprzowego gotowanego, podgardle,
- 2 cebule,
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

Surowe ziemniaki zetrzeć na tarce, dokładnie odcisnąć w lnianej ściereczce. Ziemniaki ugotowane przekręcić przez maszynkę. Dodać jajka, sól, pieprz i skrobię, pozostałą po wyciśnięciu ziemniaków surowych. Wszystko starannie wymieszać. Kapustę dokładnie wycisnąć i pokroić. Mięso ugotowane przekręcić przez maszynkę. Podsmażyć cebule 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.

# PIOTROWSKIE CEJLONY



## SKŁADNIKI

### *ciasto pierogowe:*

- 2 ½ szklanki mąki,
- 1 jajko,
- ½ szklanki wody ciepłej,
- 1 łyżka oleju,

### *farsz:*

- 2 kg surowych ziemniaków,
- ½ kg ziemniaków ugotowanych,
- 1 jajko,
- 1 średnia cebula,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

**Z**agnieść ciasto i przykryć miseczką, by nie obsychało. Zetrzeć na tarce surowe ziemniaki, dobrze wycisnąć. Dodać ugotowane, przeciśnięte ziemniaki, jajko, startą cebulę, sól, pieprz. Dokładnie wymieszać. Ciasto pierogowe podzielić na dwie części i rozwałkować dość cienko. Na jedną połowę rozwałkowanego ciasta nałożyć farsz ziemniaczany – grubość około 3 cm i przykryć drugą połową. Przycisnąć dłonią i kroić na kwadraty 5 cm x 5 cm. Pokrojone Cejlony wrzucić na gotującą, osoloną wodę. Od chwili, gdy wypłyną na powierzchnię, gotować 10 minut (czas gotowania zależy od wielkości). Podawać polane okrasą z cebulką lub sosem.



# PRAZOKI MIEDZIANOGÓRSKIE Z KURKAMI

## SKŁADNIKI

- ½ kg ziemniaków,
- szklanka mąki pszennej,
- szklanka obgotowanych kurek,
- słonina,
- cebula,
- sól.



## WYKONANIE

**Z**iemniaki ugotować w niewielkiej ilości osolonej wody, pod koniec dodać obgotowane kurki. „Zasypać” mąką, nie mieszając. Prażyć pod przykryciem na wolnym ogniu. Rozgnieść tłuczkiem na jednolitą masę. Podawać okraszone tłuszczem ze skwarkami i cebulką.

# PRAZOKI ZE SNOCHOWIC



## SKŁADNIKI

- 2 kg ziemniaków,
- ½ szklanki mąki pszennej,
- boczek lub słonina do okrasy,
- sól.

## WYKONANIE

**Z**iemniaki gotować w osolonej wodzie. Kiedy ziemniaki są prawie ugotowane, należy odcedzić trochę wody do szklanki (około ½ szklanki). Do ziemniaków wsypać mąkę i przykryć pokrywką, zmniejszyć ogień i gotować przez chwilę. Ziemniaki rozgnieść i przykryte zostawić jeszcze chwilę, nie zdejmując z małego ognia. Następnie dalej tłuc, aż do uzyskania jednolitej, gładkiej masy. Podawać na talerzach do drugiego dania, nabierając łyżką stołową, zanurzoną w gorącym tłuszczu (np. z okrasy). Okrasić przesmażonym boczkiem z cebulką lub słoniną. Podawać z maślanką, kefirem lub białym barszczem. Jeżeli mąka nie wchłonie się do masy ziemniaczanej, należy dodać wcześniej odlaną wodę i ponownie ziemniaki tłuc pałką.





# PRAŻOKI Z OKRASĄ LUB SOSEM GRZYBOWYM

## SKŁADNIKI

- 1 kg ziemniaków,
- 1 szklanka mąki tortowej,
- 1 l wody,
- boczek,
- cebula,
- sól.



## WYKONANIE

Obrane ziemniaki gotować około 20 minut. W międzyczasie pokroić drobno boczek i przesmażyć go z cebulą. Po 20 minutach na ziemniaki wsypać mąkę tortową, około 1 szklankę i na małym ogniu gotować jeszcze około 10 minut. Po ugotowaniu odlać wodę i dokładnie ubić ziemniaki z mąką. Prażoki połączyć boczkiem z cebulą. Można też posypać je cukrem.



# 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,
- seler i por,
- 2 łyżki kaszy manny,
- 15 dag słoniny lub boczku wędzonego,
- 2 liście laurowe, 3 ziele angielskie,
- sól i pieprz świeżo mielony.

## WYKONANIE

**Z**iemniaki gotować w osolonej wodzie. Po 10-15 minutach 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. Podać ozdobione słoninką lub odsmażone na drugi dzień.

Kapustę obrać z zewnętrznych liści i drobno pokroić, zalać wodą, posolić i gotować około 10 minut. Odląć część wody, dodać sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie oraz kaszę mannę. Warzywa zetrzeć na tarce na grubych oczkach, posiekać zieleninę, dodać do kapusty. Wszystko zamieszać i powoli gotować. W tym czasie stopić słoninę lub boczek wędzony, wymieszać z warzywami i dusić jeszcze 5-8 minut. Podawać na gorąco z prażuchą, chlebem lub młodymi ziemniakami.



# PRZEKŁADANIEC BOLMIŃSKI, CZYLI CIASTO W CIEŚCIE

## SKŁADNIKI

### *ciasto:*

- mąka pszenna,
- jajko,
- woda,
- szczypta soli,
- boczek lub słonina,

### *tarcina ziemniaczana:*

- ziemniaki,
- cebula duszona,
- sól i pieprz ziołowy,
- odrobina ziół do smaku.



## WYKONANIE

**Z**agnieść ciasto z podanych składników, rozwałkować na placek o grubości około 5 mm. Następnie rozłożyć na placek przygotowaną tarcinę z ziemniaków, czyli drobno starte ziemniaki z dodatkami, w tym ze skrobią uzyskaną z wyciśniętych ziemniaków. Tarcina winna mieć konsystencję ciasta. Placek zwinąć i pokroić skośnie na małe kawałki. Wrzucić do osolonego wrzątku i gotować 15-20 minut. Po wyjęciu z wody połać przygotowaną omastą. Posypać zieleniną. Przekładaniec można podać z białym barszczem. Tarcinę można też wzbogacić duszonymi, drobno pokrojonymi prawdziwkami.



## „PSIONKI”



### SKŁADNIKI

- 60 dag ziemniaków,
- 2 cebule,
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego,
- 2-3 suszone grzyby,
- olej,
- sól i pieprz do smaku,
- ½ kg kiszonej kapusty.

### WYKONANIE

**W** rondlu rozgrzać olej i wrzucić pokrojoną w półplasterki cebulę i lekko zeszklić. Następnie dodać obrane i pokrojone w słupki (jak na frytki) ziemniaki. Dusić parę minut. Na koniec dołożyć lekko przepłukaną kiszoną kapustę, wcześniej namoczone i pokrojone grzyby oraz koncentrat pomidorowy. Wszystkie składniki dusić do momentu, aż ziemniaki będą miękkie. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Można do smaku dodać odrobinę ostrej papryki.





# PYZY Z NADZIENIEM BOROWIKOWYM I KASZĄ GRYCZANĄ

## SKŁADNIKI

- 3 kg ziemniaków: ½ porcji ugotowanych; ½ porcji startych na tarce,
- boczek lub słonina do okrasy,

### farsz:

- 50 dag borowików,
- 20 dag kaszy gryczanej,
- 1 cebula,
- zioła,
- pieprz i sól.



## WYKONANIE

**U**gotowane ziemniaki połączyć z odsączoną tarciną (starte ziemniaki) i zagnieść ciasto.

Ugotowaną kaszę połączyć z drobno pokrojonymi borowikami i cebulą. Całość doprawić przyprawami i napełniać farszem. Ukształtować pyzy i ugotować. Podawać z okrasą.

# TOKARSKIE PIEROGI Z ZIEMNIAKAMI



## SKŁADNIKI

- 2 kg ziemniaków,
- 3 cebule,
- 1 kg mąki,
- ½ l wody,
- 3 łyżki oleju,
- 4 dag słoniny,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

**Z**iemniaki obrać, opłukać w zimnej wodzie, zetrzeć na tarce i przełożyć do durszlaka na 2-3 minuty, następnie przełożyć do miski. Zetrzeć 2 cebule, dodać do startych ziemniaków, posolić i dodać pieprz do smaku (najlepiej ziołowy), dokładnie wymieszać.

Wyrobić ciasto z mąki, wody, oleju i podzielić na 3 części. Każdą dobrze wyrobić, formując długie wałki, które należy pokroić na 1 ½ cm kawałki. Każdy kawałek wałkować na krążki i nakładać przygotowany farsz ziemniaczany, pojedynczo sklejać, formować pierogi. Gotować na wolnym ogniu przez 15-20 minut. Odcedzić na durszlaku i przełożyć na talerze. Podawać na gorąco okraszone skwarkami z cebulką lub polane gulaszem/sosem.



# ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA – DUSZONKA

## SKŁADNIKI

- 1 kg ziemniaków,
- 25 dag podgardla,
- 1 cebula,
- sól i pieprz,
- liście kapusty.



## WYKONANIE

**Z**iemniaki 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.

# ZAPIEKANKA – TARCICA Z ŻEBERKAMI



## SKŁADNIKI

- 3 kg ziemniaków,
- 1 kg żeberek wieprzowych,
- 1 cebula,
- sól i pieprz do smaku.

## WYKONANIE

**Z**iemniaki obrać, umyć i zetrzeć na tarce, następnie doprawić do smaku. Dodać pokrojoną w kostkę cebulę. Żeberka pokroić w kawałki, dołączyć do ziemniaków. Całość delikatnie wymieszać. Ciasto na zapiekanek wyłożyć na wysmarowaną tłuszczem blaszkę i przykryć folią aluminiową. Piec około 5 godzin.





# ZIEMNIAK FASZEROWANY BIAŁĄ KIEŁBASĄ I KAPUSTĄ

## SKŁADNIKI

- 5 ziemniaków,
- 3-4 sztuki białej kiełbasy,
- 15 dag kapusty kiszzonej,
- majeranek,
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

**Z**iemniaki w skórkach (wyszorowane) wrzucić do wrzątku, gotować 5-8 minut. Po odcedzeniu pokroić wzdłuż na połówki i wydrążyć środek, tworząc „łódeczkę”. Nałożyć surową, białą kiełbasę, wcześniej wyjętą z osłonki i doprawioną majerankiem, solą, pieprzem. Do kiełbasy dodać pokrojoną kapustę kiszzoną. Każdą nafaszerowaną połówkę ziemniaka zawinąć w nasmarowaną olejem folię aluminiową i piec w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 30 minut (do miękkości ziemniaków). Podać z surówką z białej lub czerwonej kapusty.

# ZIEMNIAKI PO LIPOWSKU



## SKŁADNIKI

- 10 dużych ziemniaków,
- ½ kg mięsa wieprzowego mielonego,
- 1 jajko,
- 3 ząbki czosnku,
- 1 średnia cebula,
- ziele angielskie,
- sól i pieprz do smaku,
- olej.

## WYKONANIE

**Z**iemniaki przekroić na połowy, wydrążyć środki. Mięso podsmażyć na tłuszczu, dodać jajko, podsmażoną cebulę, wszystkie przyprawy i wymieszać. Włożyć mięso do środka każdego ziemniaka. Folię wysmarować masłem, ziemniaki zawijać pojedynczo. Piec około 45 minut.



# ZIMIOCORZ (PASZTET Z ZIEMNIAKÓW)

## SKŁADNIKI

- 10 średnich ziemniaków,
- 10 dag sera żółtego,
- 1 cebula,
- szczypiorek,
- koper,
- 3 jajka,
- 3 łyżki śmietany,
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

**Z**iemniaki ugotować i skręcić przez maszynkę, dodać utarty na tarce ser, jajka (oddzielić żółtka, a z białek ubić pianę), cebulę lekko podsmażoną. Wszystkie składniki wymieszać, białka dodać na końcu. Piec w formie posmarowanej tłuszczem przez 40 minut.







# Potrawy mięsne i strączkowe

**G**roch, jako roślina strączkowa, posiada właściwości odżywcze i zdrowotne, które najpierw zostały docenione na Bliskim Wschodzie - skąd dotarł do Europy. Stanowi źródło białka, węglowodanów, a także błonnika, który usprawnia trawienie. Ma także działanie zasadowotwórcze i neutralizuje zakwaszające działanie pokarmów. Dostarcza składniki mineralne, takie jak żelazo, wapń, fosfor, magnez i potas. Ponadto posiada witaminy z grupy B, które chronią układ nerwowy i pomagają zapobiegać stanom lękowym, depresji i łagodzą skutki stresu. Groch, a konkretnie proteiny w nim zawarte, mogą pomóc osobom zmagającym się z nadciśnieniem tętniczym i przewlekłą chorobą nerek.

**M**ięso możemy podzielić na białe i czerwone. Mięso białe to wszelkiego rodzaju drób, natomiast mięso czerwone to przede wszystkim wołowina, wieprzowina, baranina czy jagnięcina. Drób zawiera znaczne ilości białka, dobrze przyswajalnego przez organizm. Jest lekkostrawne i dlatego stosuje się go w dietach odchudzających i w przypadku problemów z przewodem pokarmowym. Z kolei wołowina jest bogata nie tylko w białko, ale także w żelazo, cynk i witaminy grupy B i bogatym źródłem kolagenu, niezbędnego dla skóry i kości. Wieprzowina w około 50% zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, które są potrzebne do prawidłowych przemian hormonalnych. Jest niezbędna do odbudowy uszkodzonych tkanek i syntezy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Białko jest drugim, po wodzie, podstawowym składnikiem naszej diety i dostarczane organizmowi z pożywienia jest materiałem budulcowym - z jego cząsteczek organizm produkuje własne potrzebne mu białka. Mięso zaleca się spożywać z dużą ilością warzyw i owoców.





# BOLMIŃSKIE PIEROGI Z SOCZEWICĄ

## SKŁADNIKI

### ciasto:

- 35 dag mąki,
- 1 jajko,
- ½ szklanki wody, olej,
- boczek,
- zielony szczypiorek,

### farsz:

- 30 dag soczewicy zielonej,
- 15 dag gotowanego boczku lub mięsa wołowego z rosołu,
- 1 jajko,
- 2 cebule,
- 2 ząbki czosnku,
- olej, sól i pieprz.



## WYKONANIE

Soczewicę gotować w małej ilości osolonej wody przez około pół godziny. Następnie zmielić soczewicę z boczkiem lub mięsem. Cebulę posiekać i zeszklić na oleju, dodać do soczewicy razem z roztartym czosnkiem, solą i pieprzem oraz rozmaconym jajkiem – należy starannie wymieszać wszystkie składniki.

Zagnieść ciasto z wyżej podanych składników. Ciasto podzielić na 2-3 części, rozwałkować niezbyt cienko i wykroić szklanką koła, na które należy nałożyć farsz. Starannie zlepić pierogi i wrzucić na wrzącą, osoloną wodę z odrobiną oleju. Gotować około 5 minut, aż wypłyną na powierzchnię. Po wyjęciu, pierogi okraszyć skwarkami z boczku z dodatkiem zielonego szczypiorku. Podawać na gorąco.



# CHRZANICA WIELKANOCNA BABCI



## SKŁADNIKI

- 25 dag kiełbasy wędzonej lub pieczonej,
- 25 dag boczku gotowanego lub pieczonego,
- 25 dag wędzonki mięsnej,
- 25 dag kiełbasy szynkowej lub szynki,
- 6 łyżek chrzanu startego i sparzonego gorącą wodą z octem,
- 10 jajek ugotowanych,
- 1 szklanka wywaru lub wody,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

**W**szystkie wędliny pokroić w kostkę. Dodać ugotowane na twardo, pokrojone jajka. Wymieszać z chrzanem i przegotowanym wywarem lub wodą, dodać przyprawy. Podawać z pieczywem na pierwsze śniadanie wielkanocne.





# DRĄGOŁY, CZYLI PIEROGI Z BOBEM

## SKŁADNIKI

- 1 kg mąki,
- 2 jaja,
- 1 kg bobu,
- ½ l oleju,
- nać kopru lub pietruszki,
- ząbek czosnku,
- cebula,
- pieprz i sól.



## WYKONANIE

Ugotowany bób i czosnek przekręcić przez maszynkę. Na oleju zrumienić cebulę. Do masy bobu wlać połowę przygotowanego tłuszczu, dodać pieprz i sól. Wymieszać dokładnie. Z mąki, jajek i wody wyrobić ciasto na pierogi. Rozwałkować na małe krążki i lepić pierogi. Następnie gotować w osolonej wodzie. Ugotowane włożyć na półmisek, okrasić resztą tłuszczu. Posypać posiekaną zieleniną.

# DUSZONA WOŁOWINA Z MŁODĄ KAPUSTĄ



## SKŁADNIKI

- główka kapusty,
- 60 dag wołowiny,
- 2 marchewki,
- 2 ziemniaki,
- cebula,
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego,
- mąka,
- musztarda,
- przyprawy.

## WYKONANIE

**M**ięso pokroić w grubą kostkę, oprószyć mąką, obsmażyć na złoty kolor i wyjąć. Na ten sam tłuszcz wrzucić pokrojone warzywa (bez kapusty) i obsmażyć. Dodać koncentrat, musztardę, przyprawić. Smażyć chwilę. Dodać mięso, wlać 600 ml wody. Dodać poszatowaną kapustę. Dusić do miękkości.



# GULASZ WOŁOWY

## SKŁADNIKI

- 1 kg wołowiny,
- 3 cebule,
- 2 ząbki czosnku,
- 3 strąki zielonej papryki,
- 3 marchewki,
- 2 pomidory,
- 10 dag smalcu,
- słodka, mielona papryka,
- kminek,
- majeranek,
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

**M**ięso opłukać i pokroić w kostkę. Cebulę i czosnek obrać i posiekać. Paprykę pociąć w paski, marchewkę obrać, pomidory umyć i 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.



# JASIEK Z WOŁOWINĄ



## SKŁADNIKI

- ½ kg fasoli Jaś,
- ½ kg młodej wołowiny (mięsa krzyżowego),
- 5 średnich marchewek,
- 1 pietruszka, 4 cebule, 1 mały por,
- 4 ząbki czosnku, olej,
- 4 średnie pomidory,
- ½ łyżki tymianku, ½ łyżki chili,
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej,
- ½ łyżeczki przyprawy typu „vegeta”,
- ½ łyżki kminku, 5 ziaren pieprzu,
- ½ łyżki bazylii, 1 łyżka kurkumy.

## WYKONANIE

**N**amoczyć fasolę na noc. Na drugi dzień odlać wodę i zalać świeżą, zimną tak, aby zakryła fasolę i gotować do miękkości. Wołowinę pokroić w paski i zalać zalewą (1 łyżka mąki ziemniaczanej, ½ łyżeczki chili, ½ łyżeczki przyprawy typu „vegeta” i ¼ szklanki wody). Wymieszać i odstawić na 30 minut. Marchewkę i pietruszkę obrać, pokroić w plastry lub słupki. Do tego dodać cebulę (pokrojoną), pora i ząbki czosnku (przecisnąć przez praskę). Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić. W garnku zagotować 1 litr wody. Dodać tymianek. Mięso podsmażyć na 4 łyżkach oleju. Przełożyć do garnka z wodą, wsypać kminek i gotować. Do mięsa dodać ziarna pieprzu, chili, bazylię i kurkumę. Mieszać i dusić pod przykryciem do miękkości. Posolić do smaku i dusić dalej. Pomidory podsmażyć 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 około 30 minut, aby marchewka zmiękła. Dosolić do smaku.





# JASIOWE JADŁO

## SKŁADNIKI

- 1 kubek ugotowanej fasoli Jaś,
- garść ugotowanej, słodkiej kapusty,
- skwarki z boczku wędzonego z cebulką
- 1 jajko,
- przyprawy do smaku,
- mielone mięso wieprzowo-wołowe.



## WYKONANIE

**P**odłużną blaszkę wyłożyć po bokach mięsem mielonym, a w środek nakładać farsz, zrobiony z wyżej wymienionych składników. Wierzch również wyłożyć mięsem. Całość oprószyć przyprawami. Piec około 1 godzinę w temperaturze 200°C.

# KLOPSIKI PO LEŚNIAŃSKU



## SKŁADNIKI

- mięso mielone wieprzowe,
- kasza gryczana,
- jajka,
- bułka tarta,
- pieczarki,
- masło do smażenia,
- marchew,
- seler,
- pietruszka,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

**K**aszę ugotować 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.



# KRÓLIK PIECZONY

## SKŁADNIKI

- 1 comber króliczy o wadze ok. 1 ½ kg (1 tusza królicza),
- 15 dag tłuszczu,
- 2 łyżki śmietany,
- 60 dag ziemniaków,
- 20 dag marchewki,
- 20 dag pieczarek,
- 1 mały słoik korniszonów,
- zielona pietruszka i koper,
- 1 łyżka soli,
- 1 łyżka pieprzu.



## WYKONANIE

**K**rólika starannie opłukać, osuszyć i natrzeć solą oraz pieprzem po zewnętrznej i wewnętrznej stronie. Z wierzchu posmarować śmietaną. Ułożyć go w wysmarowanej tłuszczem brytfannie i piec w wysokiej temperaturze, polewając sosem z pieczenia, do momentu powstania chrupiącej skórki. Następnie ułożyć na brytfannie obrane ziemniaki, posolić je i piec razem z królikiem. W międzyczasie pokroić marchew oraz pieczarki i zapiec na patelni. Wyjąć upieczonego królika z piekarnika, odrobinę ostudzić i poporcjować. Ułożyć na półmisku tak, by stanowił całość. Wokoło królika poukładać upieczone ziemniaki, marchewkę, pieczarki oraz ogórki. Na zakończenie udekorować zieleniną.

# KURA W TOWARZYSTWIE KUREK



## SKŁADNIKI

- 2 duże kurczaki,
- 2 główki cebuli,
- kurki,
- 2 jajka,
- papryka mielona,
- papryka świeża,
- czerstwa bułka,
- pietruszka zielona,
- mleko,
- masło,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

**P**ierwszego kurczaka delikatnie otrybować (oddzielić mięso od kości). Kości należy wyjąć, nie uszkadzając skóry kurczaka, przyprawić przyprawami i zostawić na 3 godziny. Drugiego kurczaka otrybować w całości, zmielić mięso, dodać zmieloną bułkę, namoczoną w mleku, przyprawy, warzywa, podsmażoną cebulkę, uduszone kurki, jajka i wyrobić farsz. Gotowym farszem napęlić wytrybowanego kurczaka, zaszyć i ułożyć w brytfance. Obłożyć masłem i piec około 2 godziny w temperaturze 180°C. Podawać na gorąco z sosem.





# KURCZAK W CIEŚCIE Z PAPRYKĄ I SZPINAKIEM

## SKŁADNIKI

- 3 filety z kurczaka,

### *ciasto podstawowe:*

- 20 dag mąki, woda,
- ½ łyżki octu (3%),
- 2 jajka,

### *ciasto maślane:*

- 10 dag mąki,
- 30 dag masła,

### *farsz szpinakowy:*

- 80 dag świeżego szpinaku,
- czosnek,
- 3 dag masła,
- 3 dag mąki,
- sól i pieprz,

### *farsz paprykowy:*

- 2 duże papryki czerwone,
- 4 cebule,
- sól i pieprz,
- papryka czerwona w proszku.



## WYKONANIE

Z podanych składników zagnieść ciasto maślane, odstawić. Następnie przygotować drugie ciasto, rozwałkować i na środku ułożyć ciasto maślane – złożyć ciasto w kopertę. Wałkować lekko przyciskając,

aby nie pękało. Złożyć na 3 części, owinąć w serwetkę i odstawić do lodówki na 20 minut. Czynność powtórzyć 3-4 razy. W dobrze schłodzonym, rozwałkowanym cieście naciąć brzegi, a na środek ułożyć surowe filety (lekko roztluczone), następnie układając na nim na przemian farsz szpinakowy i paprykowy. Piec w piekarniku w 180°C przez około 20-30 minut, aż ciasto się zarumieni.

Świeży szpinak umyć w zimnej wodzie, następnie smażyć na mocnym ogniu 5 minut, aż puści wodę. Na patelni rozpuścić masło, dodać 1 ząbek czosnku i odcedzony szpinak. Wszystko zagęścić mąką, przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Na rozgrzanej patelni dusić pokrojoną paprykę z cebulą. Następnie dodać sól i pieprz oraz paprykę czerwoną w proszku.

# MIĘCHO Z MACIERZANKĄ



## SKŁADNIKI

- ok. 1 ½ kg schabu,
- zioła i przyprawy: macierzanka, cukier, liść laurowy, ziele angielskie,
- czosnek,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

**M**ięcho natrzeć ziołami na noc. Rano umieścić w dużym garnku pełnym zimnej, źródlanej wody – tak, żeby pływało. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, dwa ząbki czosnku, garść świeżej macierzanki, pół garści soli i garść cukru. Od momentu zagotowania, gotować jeszcze 15 minut. Zdjąć garnek na 10 minut z ognia i ponownie gotować przez 10 minut. Odstawić całość (razem z wodą) na 4 godziny. Można podawać na zimno z pajdą chleba lub na gorąco z ziemniakami i surówkami. Z wody po gotowaniu można przyrządzić smaczny żur.



# NALEŚNIKI GRYCZANE Z WOŁOWINĄ

## SKŁADNIKI

- mięso wołowe mielone,
- kasza i mąka gryczana,
- czosnek,
- szparagi
- grzyby, np. kurki,
- przyprawy (papryka ostra, pieprz, sól),

sos:

- cebula,
- masło,
- czosnek,
- whisky.



## WYKONANIE

**P**rzygotować 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.

Cebulkę drobno posiekaną i podsmażoną na maselku razem z czosnkiem oraz podlaną połową szklanki whisky. Pogotować, aż połowa wyparuje. Następnie wrzucić zamrożone kosteczki masła, aż sos zgęstnieje.

## OZORKI W CHRZANIE



### SKŁADNIKI

- 1 ozór wołowy (około 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.

### WYKONANIE

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

Masło rozpuścić, dodać mąkę, wymieszać, następnie zalać 1 ½ szklanki ciepłym wywarem, w którym gotował się ozór. Na samym końcu dodać śmietanę i chrzan. Gorące ozory podawać z sosem chrzanowym. Znakomicie pasują do puree ziemniaczanego.





# 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.



## WYKONANIE

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

Cukier zrumienić na patelni, wlać 4 łyżki wody. Zagotować. Otrzymany karmel zlać z patelni. Masło stopić, dodać zrumienioną mąkę. Zmieszać z ¼ litra zimnego wywaru. Dodać karmel. Przyprawić do smaku sokiem z cytryny lub octem. Na końcu można dodać kieliszek czerwonego wina. Sos powinien być słodko-kwaśny. Ozór pokroić w cienkie plastry i polać sosem.

# OZÓR WOŁOWY W SOSIE CHRZANOWYM



## SKŁADNIKI

- 1 ozór wołowy (ok. 1 ½ kg),
- 1 marchew,
- ½ selera,
- 1 pietruszka,
- 1 cebula,
- przyprawy,

## sos:

- 1 łyżka masła,
- 2 łyżki przyprawy typu „maggi”,
- 1 łyżka chrzanu,
- 1-2 łyżki śmietany.

## WYKONANIE

Ozór wołowy zalać zimną wodą. Odstawić na noc. Na drugi dzień odlać wodę, odciąć ślinianki i natrzeć solą. Włożyć do garnka, zalać wrzącą wodą i doprowadzić do wrzenia. Dodać warzywa w całości i przyprawić. Gotować około 1 ½ godziny. Wyciągnąć ozór, włożyć do zimnej wody i ściągnąć skórę. Wywar przecedzić i włożyć pokrojony ozór. Trzymać w cieple.

Przygotować sos: masło rozpuścić, dodać mąkę, wymieszać. Zalać połową szklanki wywaru z ozora i dodać śmietanę.

Ozór wyciągnąć, pokroić w plastry, polać sosem. Podawać z ziemniakami.



# PIEROGI Z MIĘSEM

## SKŁADNIKI

- 1 kg mąki,
- 1 kg mięsa mieszanego,
- ½ kg grzybów,
- 3 cebule,
- ¾ szklanki oleju,
- jajko,
- sól, pieprz, pieprz ziołowy.



## WYKONANIE

**M**ięso ugotować i zmielić. Grzyby obgotować, a następnie dusić z cebulą do miękkości. Po ostudzeniu zmielić w maszynce i dodać do mięsa. Doprawić do smaku pieprzem, solą i pieprzem ziołowym. Połączyć: mąkę, 1 jajko, olej, gotowaną letnią wodę oraz 1 łyżkę soli i zagnieść ciasto. Wykroić krążki szklanką, na środek kłaść farsz. Pierogi wrzucić na gotującą, osoloną wodę. Gdy pierogi wypłyną, gotować jeszcze chwilę i podawać z okrasą.

# POŁĘDWICA DZIADUNIA



## SKŁADNIKI

- 1 kg wędzonej połędwicy wieprzowej,
- ½ szklanki mąki pszennej,
- 1 jajko,
- 1 łyżka oleju,
- 1 słoik ostrej musztardy.

## WYKONANIE

**D**o mąki dodać jajko oraz musztardę, całość wymieszać na jednolitą masę. Dno brytfanny natłuścić olejem, umieścić w niej połędwicę, mięso obłożyć grubą warstwą przygotowanej masy musztardowej. Piec w piekarniku o temperaturze 200°C, aż masa lekko zbrązowieje. Ostudzoną pieczeń pokroić w grube plastry. Podawać na zimno lub gorąco z surówkami.





# POLICZKI WOŁOWE W SOSIE

## SKŁADNIKI

- 90 dag policzków wołowych,
- 300 ml czerwonego wina wytrawnego,
- 2 cebule,
- 4 ziele 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 i pieprz do smaku,
- odrobina oleju,
- masło,
- pietruszka.



## WYKONANIE

Oczyszczone policzki pokroić w kawałki. Na patelni rozgrzać olej, obsmażyć z obu stron, przełożyć do garnka i wrzucić pokrojoną cebulę. Na patelnię wlać wino

i zagotować. Zawartość patelni wlać do garnka z mięsem, zalać ciepłą wodą. Dodać liść laurowy i ziele angielskie. Gotować na małym ogniu około 2 godziny. Marchewki i seler przesmażyć na maśle i dodać do mięsa. Przyprawić papryką słodką i ostrą, tymiankiem, czosnkiem, grzybami oraz solą i pieprzem do smaku. Gotować do miękkości około 1 godzinę. Potrawę posypać pietruszką.

# 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,
- 1-1 ½ butelki piwa,
- musztarda do smaku,
- 3 kromki chleba żytniego razowego,
- pęczek cebuli dymki,
- 100 ml miodu pitnego,
- sól, pieprz.

## WYKONANIE

**M**ięso pokroić w grubą kostkę, oprószyć pieprzem i mąką. Smażyć na gorącym smalcu, dobrze zrumienić, przełożyć do miski. Cebulę pokroić w cienkie półplasterki. W garnku rozgrzać masło i smażyć cebulę powoli, aż się skarmelizuje, zamieszać. 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, posypać dymką.



# PULPETY ZAPIEKANE W POMIDORACH

## SKŁADNIKI

- 50 dag wołowiny,
- 6 pomidorów,
- 1 jajko,
- bułka tarta,
- ser mozzarella,
- zioła prowansalskie,
- sól i pieprz,
- kasza kuskus (według uznania),
- olej.



## WYKONANIE

**M**ieloną wołowinę połączyć z jajkiem, kaszą kuskus i przyprawami, obtoczyć w bułce tartej. Uformować pulpety i usmażyć na oleju. Pulpety włożyć do wydrążonych pomidorów, przykryć kawałkami mozzarelli, zapiec na blaszce w piekarniku około 20 minut.

# ROLADY WOŁOWE NADZIEWANE BOCZKIEM



## SKŁADNIKI

- 4 plastry mięsa na rolady  
– po 10 dag,
- 1 łyżka delikatnej musztardy,
- 1 cebula,
- 1 ząbek czosnku,
- 2 pory,
- 2 marchewki,
- 4 plastry tłustego boczku (8 dag)
- 2 łyżki curry,
- 0,25 dag tłuszczu,
- ½ łyżki soli i świeżo zmielonego czarnego pieprzu,
- 125 ml gorącego bulionu mięsnego i wytrawnego czerwonego wina,
- 2 łyżki mąki.

## WYKONANIE

**M**ięso 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, 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.





# SCHAB PIECZONY Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI, Z PLACKIEM ZIEMNIACZANYM „CIUL” ORAZ KAPUSTĄ CZERWONĄ ZASMAŻANĄ

## SKŁADNIKI

- 80 dag schabu,
- 15 dag śliwek suszonych,
- 4 dag tłuszczu,
- 1 dag mąki, sól,
- zielenina (natka pietruszki, seler, liście pora),

### *placek ziemniaczany „ciul”:*

- 2 kg ziemniaków surowych,
- ½ kg mąki,
- 25 dag słoniny,
- 5 dag boczku,
- 4 cebule,
- 4 jaja,
- pieprz i sól,

### *kapusta zasmażana:*

- 80 dag czerwonej kapusty,
- 5 dag tłuszczu,
- 3 dag mąki,
- cukier,
- sól, kwasek cytrynowy, goździki,

### *zasmażka jasnożółta:*

- 3 dag tłuszczu,
- 3 dag mąki,
- ¼ l wody,
- ¼ l wywaru z kapusty.



## WYKONANIE

Schab opłukać, odsączyć, usunąć kości. Posolić, oprószyć mąką, usmażyć na silnie rozgrzanym tłuszczu. Podlać 3-4 łyżki wody. Wstawić do piekarnika. Piec około 1 ½ godziny, często polewać powstającym w brytfance sosem. Gdy schab jest miękki, włożyć suszone, opłukane śliwki. Upieczone mięso pokroić w cienkie plastry, ułożyć na półmisku, przybrać śliwkami i zielenią.

Surowe ziemniaki utrzeć na tarce. Na patelni usmażyć razem słoninę, boczek i cebulę i dodać do utartej masy ziemniaczanej. Wymieszać masę, dodać mąkę, jaja, sól i pieprz. Piec w piekarniku w podłużnych foremkach około godzinę.

Kapustę obrać z wierzchnich liści, opłukać, poszatковать. Następnie przełożyć do garnka i zalać niewielką ilością wrzącej wody. Dodać sól, cukier, tłuszcz. Gotować pod przykryciem około 30 minut. Mąkę zrumienić na patelni stale mieszając i dodać rozgrzany tłuszcz. Rozprowadzić zimną wodą. Zagotować, dokładnie mieszając. Rozprowadzić gorącym wywarem i połączyć z wrzącą potrawą. Kapustę mocno podgrzać, połączyć z zasmażką. Przyprawić do smaku kwaskiem cytrynowym, można dodać czerwonego wina lub goździki.

## SCHAB W KAPUŚCIE



### SKŁADNIKI

- 2 kg schabu,
- 2 kg kapusty kiszonej,
- smalec,
- sól i pieprz.

### WYKONANIE

**N**a smalcu obsmażyć schab ze wszystkich stron. Kapustę wycisnąć z soku i ułożyć do gęsiarki. Dodać sól i pieprz, na to ułożyć obsmażony schab i znowu posypać solą i pieprzem, przykryć całość resztą kapusty. Piec w piekarniku w 180°C przez około 2 godziny.



# SKRZYDEŁKA W WIEJSKIEJ ŚMIETANIE

## SKŁADNIKI

- 1 kg skrzydełek,
- mąka do obtaczania,
- olej do smażenia,

### zalewa:

- 1-2 jajka,
- duża śmietana,
- ½ opakowania przyprawy do kurczaka,
- 1 łyżeczka przyprawy typu „vegeta”,
- 1 łyżeczka soli,
- ½ łyżeczki pieprzu.



## WYKONANIE

**Z** wyżej wymienionych składników przygotować zalewę, do której należy włożyć skrzydełka i pozostawić je na około 2 godziny w chłodnym miejscu. Następnie pojedynczo skrzydełka obtaczać w mące i smażyć na złoty kolor.





# SOCZEWIOKI



## SKŁADNIKI

### *ciasto:*

- 1 kg mąki pszennej,
- ciepła woda,

### *farsz:*

- 50 dag zielonej soczewicy,
- 3 małe cebule,
- 2 ząbki czosnku,
- 2 łyżki masła,
- 10 dag grzybów suszonych lub świeżych,
- zioła według uznania, np. majeranek, tymianek,
- olej,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

**G**rzyby namoczyć, odlać wodę i gotować w nowej wodzie przez około 15 minut. Odsączyć grzyby, pozostawiając wodę, w której ugotować soczewicę z dodatkiem soli i masła. Cebulę i czosnek pokroić i usmażyć na złoty kolor. Grzyby razem z cebulą zmielić, wymieszać z soczewicą, doprawić farsz solą i pieprzem, dodać zioła. Z mąki i ciepłej wody zagnieść elastyczne ciasto. Rozwałkować, wyciąć kwadraty, nakładać farsz. Gotować przez 5-6 minut w wodzie z dodatkiem soli i oleju. Soczewioki podawać z cebulką usmażoną na złoto lub z tartą bułką, przyrumienioną na maśle. Soczewioki można piec w piekarniku i podawać z czerwonym barszczem.



Przygotowane przez Zespół Obrzędowy „Kowalanki”

Gmina Sitkówka-Nowiny

V Konkurs na Najsmaczniejszą Tradycyjną Potrawę Powiatu Kieleckiego  
2012 rok



# STAROWIEJSKIE PLACUSZKI

## SKŁADNIKI

- ½ kg wątróbki drobiowej,
- ½ kg wątróbki wieprzowej,
- 3 jajka,
- 1 cebula,
- 3 łyżki mąki,
- olej do smażenia,
- przyprawy.



## WYKONANIE

**W**ątróbki zmielić. Dodać jajka, mąkę i przyprawy i pozostałe składniki. Ciasto ma mieć konsystencję, jak na placki ziemniaczane. Smażyć na oleju. Rumiane podawać z różnymi dodatkami.

# ŚLEDZIE DWORSKIE



## SKŁADNIKI

### śledzie:

- ½ kg śledzi (surowych),
- bułka tarta zmieszana z mąką,
- olej do smażenia,
- sól i pieprz,

### zalewa:

- 1 szklanka wody,
- ¼ szklanki octu,
- liść laurowy,
- 2 ziarenka ziela angielskiego,
- pieprz, sól, cukier.

## WYKONANIE

Śledzie oczyścić, oprószyć solą i pieprzem, zostawić na godzinę. Panierować w bułce tartej zmieszanej z mąką, upiec na oleju, wystudzić. Zalać zagotowaną, wystudzoną zalewą i odstawić na 12 godzin.



# ŚWIĘTOKRZYSKIE ŻARKOJE

## SKŁADNIKI

- ½ kg wołowiny,
- 2 cebule,
- przyprawa do gulaszu,
- olej,
- papryka mielona ostra lub łagodna (w zależności od upodobań),
- zasmażka ciemna (lub 2-3 łyżki mąki),
- inne przyprawy wedle uznania,
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

Cebulę obrać, pokroić w kostkę, zeszklić na oleju. Wołowinę pokroić w kostkę grubości około 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 (około 1-1,5 godziny). Na końcu dodać sól, pieprz i paprykę oraz zasmażkę lub podsmażoną i wystudzoną mąkę rozrobioną z wodą i zagęścić wedle uznania. Przygotowany gulasz można podać w foremkach upieczonych z kruchego ciasta.

# UDZIEC NA RUMIANO PO TOKARSKU



## SKŁADNIKI

- udziec wieprzowy,
- sól i pieprz,
- czosnek,
- ziele angielskie,
- liście chrzanu,
- liście laurowe.

## WYKONANIE

Udziec wieprzowy umyć i ponakłuwać szpikulcem. Następnie na 3 lub 4 godziny włożyć go do dobrze osolonej wody z dodatkiem liści laurowych i ziela angielskiego. Wszystko przykryć liśćmi z chrzanu. Udziec wyjąć z wody, odsączyć, a nakłute miejsca naszpikować czosnkiem (można przyprawić staropolskimi ziołami). Następnie udziec wyłożyć na dużą brytfannę i wsunąć do pieca na 3 godziny. Upieczony udziec można podawać z ziemniakami, kaszą, makaronem i surówkami lub chlebem swojskim.





# UDZIEC WOŁOWY NA DZIKO Z GRZYBAMI

## SKŁADNIKI

- 1 kg wołowiny (udziec lub rostbief),
- 3 łyżki masła klarowanego,
- 4 cebule,
- 2 liście laurowe,
- 20 dag kurek,
- 2 łyżki śmietany,
- 1 łyżka mąki,
- 1 łyżka oleju,
- sól i pieprz,

### marynata:

- 50 ml octu,
- 6 goździków,
- 4 jagody jałowca,
- 4 ziarna ziela angielskiego,
- ½ łyżeczki cukru.



## WYKONANIE

**D**wie cebule pokroić w kostkę i zalać 1 litrem wody. Dodać ocet, cukier, przyprawy i zioła. Gotować 5 minut i wystudzić. Marynatą zalać mięso w odpowiednio dużym naczyniu. Odstawić przykryte na dwa dni w chłodnym miejscu. Mięso wyjąć z marynaty i osuszyć. Marynatę zostawić do dalszego użycia. Wołowinę natrzeć solą i pieprzem. Obsmażyć na maśle ze wszystkich stron. Zalać mięso marynatą. Dodać pozostałe 2 cebule, pokrojone w kostkę i przykryć. Dusić na małym ogniu przez 3 godziny. Grzyby przesmażyć na oleju z cebulką. Dodać do tego wymieszaną śmietanę z mąką. Zagotować sos. Mięso pokroić w plastry, podawać z sosem.

# WĄTROBIORZ DWORSKI



## SKŁADNIKI

- 1 kg ziemniaków,
- 1 kg wątróbki wołowej lub drobiowej,
- 2 jaja,
- 3 cebule,
- olej, bułka tarta,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

**W**ątrobę pokroić w małe kawałki, usmażyć na oleju i zdjąć z patelni. Na tym samym oleju usmażyć cebulę pokrojoną w kostkę. Ziemniaki obrać i ugotować. Ostudzone ziemniaki wraz z wątróbką i cebulą zmielić w maszynce. Dodać jajka, sól, pieprz do smaku i dobrze wyrobić. Tak przygotowaną masę wyłożyć do wysmarowanej i posypanej bułką tartą formy. Piec w średnio nagrzanym piekarniku około 45 minut. Można podawać na zimno lub na ciepło.



# WOŁOWINA NA JAGIEŁOKACH

## SKŁADNIKI

### *gulasz:*

- 50 dag mięsa wołowego,
- 2 cebule i 2 marchewki,
- garść suszonych, namoczonych grzybów,
- 250 ml czerwonego wytrawnego wina,
- 1 ząbek czosnku,
- 1 gałązka rozmarynu,
- 1 łyżeczka majeranku,
- ½ łyżeczki słodkiej, wędzonej papryki,
- ½ łyżeczki kolendry,
- 1 łyżka mąki,
- 3 łyżki oleju z czosnkiem,
- natka pietruszki lub selera do dekoracji,
- sól i pieprz czarny,

### *placki jaglane:*

- 1 szklanka kaszy jaglanej,
- 2 jajka,
- 1 cebula,
- 1 łyżka selera naciowego,
- 1 łyżka suszonych pomidorów (ze słoika),
- 2 łyżki oleju z czosnkiem.



## WYKONANIE

Mięso pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w piórka, marchew w talariki, czosnek posiekać. Na patelni rozgrzać olej z czosnkiem, mięso obsmażyć z obu stron, dodać cebulę, czosnek, marchew. Smażyć chwilę, dodać grzyby, rozmaryn, kolendrę, zalać winem, zagotować i przy-

kryć. Gotować na małym ogniu około 1-1 ½ godziny, od czasu do czasu podlewając gorącą wodą. Gdy mięso będzie miękkie, doprawić do smaku solą i przyprawami. Mąkę uprażyć na suchej patelni i zagęścić gulasz.

Kaszę jaglaną sparzyć, wsypać do osolonej, wrzącej wody i gotować pod przykryciem około 15 minut, wystudzić. Dodać jajka, pokrojoną drobno cebulę i seler, suszone pomidory i wymieszać. Na patelni rozgrzać olej z ziołami. Łyżką wykładać placki, smażyć na rumiano. Placki wyłożyć na talerz, połać gulaszem, udekorować natką.



# WOŁOWINA PO BILCZAŃSKU



## SKŁADNIKI

- 1 kg policzków wołowych,
- warzywa: 3 cebule, 1 marchew, 1 pietruszka,
- 2-3 ząbki czosnku,
- majeranek,
- śmietana,
- liść laurowy,
- mąka,
- natka pietruszki,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

**P**oliczki natrzeć rozgniecionym liściem laurowym, pieprzem i solą na 2 godziny przed duszeniem. Ułożyć w gęsiarce, podlać wodą i dusić około 1 ½ godziny. Dodać warzywa, czosnek i roztarty w dłoniach majeranek. Dusić następne 1 ½ godziny, podlewając wodą, jeśli jest to konieczne. Pod koniec gotowania wyjąć policzki z naczynia, pokroić w plastry przed podaniem. Uzyskany sos zagęścić zasmażaną mąką i dodać śmietanę. Na koniec posypać natką pietruszki.



Przygotowane przez Stowarzyszenie Kreatywne „Bilczanki”

Miasto i Gmina Morawica

Wyróżnienie – VIII Konkurs na Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego  
2015 rok



# ŻEBERKA DUSZONE W ZIEMNIAKACH

## SKŁADNIKI

- 5 kg ziemniaków,
- 2 kg żeberek,
- 4 duże cebule,
- pieprz i sól.



## WYKONANIE

Cebule pokroić w kostkę, dodać do żeberek i wszystko razem należy dusić około 1 godzinę, dodając sól i pieprz do smaku. Ziemniaki obrać i utrzeć na drobnych oczkach. Uduszone żeberka z cebulą wymieszać z ziemniakami, przyprawić solą i pieprzem. Danie wyłożyć na dużą blachę i szczelnie nakryć. Piec w piekarniku około 4 godzin w temperaturze 180°C.

# ŻEBERKA Z FISOŁAMI



## SKŁADNIKI

- 3 kg żeberek (paski),
- 2 kg kapusty kiszanej,
- 20 dag cebuli szalotki,
- 20 dag grzybów suszonych,
- 40 dag fasoli czerwonej,
- 100 ml śmietany,
- sól, pieprz,
- piwo jasne,
- masło,

### marynata:

- 1 główka czosnku,
- 10 g pieprzu grubo zmielonego,
- 100 ml oleju,
- 20 g papryki słodkiej,
- 100 g musztardy,
- 50 g miodu.

## WYKONANIE

**Ż**eberka umyć, pozostawić w przygotowanej wcześniej z podanych składników marynacie w lodówce przez 24 godziny. Następnie piec do miękkości w temperaturze początkowej 180°C, po lekkim zarumienieniu podlać piwem, przykryć folią aluminiową i dusić około 1½ godziny. Upieczone żeberka wyjąć, poczekać 10 minut i delikatnie wyjąć kostki, nie naruszając struktury mięsa. Porcjować na kawałki. Kapustę ugotować do miękkości, zmieniając wodę w zależności od stopnia zakwaszenia. Pokroić drobno grzyby suszone i gotować w ostatniej fazie razem z kapustą. Wodę odcedzoną z kapusty i grzybów pozostawić. Cebulę szalotkę pokroić w drobną kostkę, zeszklić na maśle, następnie dodać pokrojoną kapustę z grzybami i podlać wywarem, by się nie przypaliło. Dusić około 5 minut. Dodać ugotowaną fasolę czerwoną i zalać śmietaną. Odparować przez około 5 minut i doprawić do smaku. Serwować żeberko ułożone na kapuście.



# Potrawy z kapusty i grzybów





**K**apusta znana jest w Polsce od XV wieku i zadomowiła się w naszej kuchni na dobre. Bogata jest w witaminy C, K, E, a także witaminy z grupy B. Oprócz tego zawiera potas, błonnik, kwas foliowy, beta-karoten, wapń, żelazo i siarkę. Kapusta jest najbardziej wartościowa w postaci surowej jako surówka wzmacniając nasz układ odpornościowy. Regularne spożywanie tego warzywa obniża ryzyko infekcji. Sok z kapusty leczy wrzody żołądka i pomaga w walce z anemią. Znane jest również wykorzystanie liści kapusty w postaci okładów, które przyspieszają gojenie się ran oraz leczenie oparzeń. Kapusta w formie kiszonej zawiera dużo witaminy C, K, A, E, a także witaminy z grupy B. Grzyby są pełnowartościowym produktem spożywczym, zawierającym wszystkie podstawowe składniki odżywcze - węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy, minerały. Zawierają wiele witamin - A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, D, PP i C. Są bogate w żelazo, potas, fosfor, wapń i sód. Są w nich także mikroelementy - miedź, cynk, jod i mangan. Coraz popularniejsze w kuchni polskiej boczniaki składają się z kwasu foliowego i B-D-glukanu, który ma działanie przeciwnowotworowe. Grzyby zawierają różne enzymy i substancje aromatyczne nadające potrawom wspaniały aromat i smak, dzięki czemu ich wartość znacznie wzrasta.





# BABSKI BIGOS

## SKŁADNIKI

- 5 kg kapusty kiszanej,
- 1 kg młodej kapusty (lub więcej),
- 1 ½ kg łopatki wieprzowej,
- ½ kg boczku,
- 1 kg szponder wołowy,
- 1 kg kości schabowych,
- ½ kg wiejskiej kielbasy,
- śliwki suszone,
- grzyby suszone,
- przyprawy typu „maggi” i „vegeta”,
- sól, pieprz,
- majeranek, liść laurowy,
- 1 przecier pomidorowy,
- czosnek, cebula.



## WYKONANIE

**K**apustę ugotować na 4 dni przed podaniem. Po zagotowaniu odlać i ponownie zagotować - jeśli jest kwaśna. Mięso z kośćmi gotować na wywar, obrać, krojąc w kostkę. W rondlu podsmażyć boczek, dodając obrane mięso już pokrojone, dusząc je przez chwilę do lekkiego zarumienienia. Następnego dnia zmieszać wszystkie składniki z kapustą i dodać przyprawy oraz czosnek. Całość dusić przez 3 dni po 3 godziny. Ostatniego dnia dodać upieczoną cebulę i przecier pomidorowy.



# BIDA



## SKŁADNIKI

- 2 kg kapusty kiszonej,
- ½ kg kaszy orkiszowej,
- ½ kg surowego podgardla,
- 3 cebule,
- sól i pieprz,
- przyprawy.

## WYKONANIE

**K**apustę umyć, drobno pokroić i zagotować, odlać wodę. Ponownie zalać wodą i wsypać kaszę orkiszową. Podgardle pokroić i udusić wraz z cebulą i dodać do kapusty. Wszystko razem gotować 2-3 godziny, często mieszając. Na koniec przyprawić do smaku.



# BROSIKI

## SKŁADNIKI

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



## WYKONANIE

**K**alafiora podzielić na małe różyczki i ugotować w lekko osolonej wodzie z dodatkiem łyżeczki cukru. Gdy będzie zupełnie miękki, odcedzić i pozostawić na 20 minut na durszlaku, by go dokładnie odsączyć. Następnie kalafiora roznieść przez praskę lub tłuczkiem tak długo, aż utworzy się jednolita masa. Dodać do smaku sól i pieprz, następnie wbić jedno jajko i dokładnie wymieszać. Na koniec dodać tyle bułki tartej, aby składniki się ze sobą połączyły i powstała jednolita masa. Z powstałej masy utworzyć niewielkie owalne kotleciki, lekko je spłaszczyć i obtoczyć w bułce tartej. Na patelni mocno rozgrzać olej. Kotleciki usmażyć z obu stron na średnim ogniu, aż się ładnie zrumienią na jasnożółty kolor. Do kotlecików podawać według uznania sos koperkowy lub śmietanowy.



# CIUPKA Z GROCHEM



## SKŁADNIKI

- ½ kg kapusty kwaszonej,
- 10 dag grochu łuskanego,
- 10 dag ziemniaków,
- 2 cebule,
- kawałek słoniny,
- kawałek boczku,
- liść laurowy,
- ziele angielskie,
- 2 łyżki mąki pszennej,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

**G**roch namoczyć na około 12 godzin i ugotować w tej samej wodzie. Osobno ugotować kapustę kwaszoną i obrane ziemniaki. Gdy składniki zmiękną, odcedzić. Ziemniaki ugnieść i połączyć wszystko ze sobą. Przygotować zasmażkę z pokrojonej słoniny, boczku, cebuli i mąki. Następnie zasmażkę wlać do przygotowanej kapusty z grochem i ziemniakami. Dodać liść laurowy, ziele angielskie oraz sól i pieprz do smaku. Całość gotować na wolnym ogniu około 15 minut.





# KAPUSTA CHŁOPA

## SKŁADNIKI

- 40 dag ziemniaków,
- 60 dag kapusty kiszzonej,
- 50 dag boczku wędzonego,
- 10 dag cebuli,
- czosnek, lubczyk,
- pieprz i sól do smaku.



## WYKONANIE

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

# KAPUSTA PO NASZEMU, CZYLI „JAWORZAŃSKA”



## SKŁADNIKI

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

### *Prazoki – Pecoki:*

- ½ szklanki kaszy grubej jęczmiennej,
- 2 ½ l wody,
- około ½ kg mąki pszennej,
- boczek lub podgardle wędzone z cebulą,
- sól.

## WYKONANIE

**D**o ugotowanej kapusty dodać uduszone na maśle grzyby z cebulą, doprawić solą i pieprzem, pod koniec duszenia obsypać kminkiem. Kapustę można podawać w towarzystwie Prazoków: ugotowaną kaszę posypać mąką i ucierać na jednolitą masę. Podawać polaną tłuszczem z cebulką.



Przygotowane przez Zespół Ludowy „Jaworzanki”

Gmina Zagnańsk

VII Konkurs na Najsmaczniejszą Tradycyjną Potrawę Powiatu Kieleckiego  
2014 rok

# KAPUSTA PYCHOTKA

## SKŁADNIKI

- 3 kg kapusty słodkiej lub kiszzonej,
- 1 kg ziemniaków,
- do 70 dag grochu łupanego,
- boczek surowy lub podgardle,
- cebula,
- śmietana,
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

**K**apustę ugotować, dokładnie odcedzić i rozdrabniać tłuczkiem do ziemniaków. Dodać ugotowany groch, ziemniaki, przyprawy oraz przygotowaną z cebuli i boczku okrasę ze śmietaną. Wszystkie składniki wymieszać podgrzewając garnek na wolnym ogniu przez chwilę.

# KAPUSTA Z GROCHEM NA FASOLI



## SKŁADNIKI

- 2 kg kapusty kiszzonej,
- 50 dag grochu,
- 20 dag fasoli Jaś,
- 50 dag mięsa mielonego,
- 1 szklanka słodkiej śmietany,
- 50 dag boczku,
- 50 dag kiełbasy swojskiej,
- 3 ziemniaki średniej wielkości,
- 2 cebule, natka pietruszki, koperek,
- smalec,
- sól i pieprz do smaku.

## WYKONANIE

**K**apustę ugotować, odcedzić kilka razy, aby nie była kwaśna. Groch ugotować do miękkości. Do gotującego się grochu włożyć pokrojone ziemniaki. Mięso usmażyć z boczkiem, kiełbasą i cebulą na smalcu. Koperek i pietruszkę pokroić na drobno. Śmietanę podsmażyć na patelni około 15 minut. Ziemniaki i fasolę utłuc tłuczkiem. Fasolę ugotować według smaku, ułożyć na talerzu, położyć na nią kapustę wymieszaną z grochem i ziemniakami.





# KAPUSTA Z GROCHEM PO SZEWSKU

## SKŁADNIKI

- 10 kg kapusty kiszzonej,
- 3 kg grochu,
- 2 kg słoniny,
- 2 kg boczku wędzonego,
- 2 kg podgardla wędzonego,
- 1 ½ kg kielbasy zwyczajnej,
- 4 kg ziemniaków obranych,
- sól, pieprz czarny i ziołowy,
- liść laurowy i ziele angielskie,
- cebula,
- rosół z kury (lub kostki rosółowe).



## WYKONANIE

**K**apustę ugotować i odcisnąć. Słoninę, boczek, podgardle, kielbasę oraz cebulę pokroić w kostkę i usmażyć. Na rosolu gotować groch. Ziemniaki ugotować i utrzeć z niewielką ilością wody na papkę. Do gorącej smażonki dodać kapustę i zamieszać. Następnie dodać ugotowany groch, ziemniaki i przyprawy, jednocześnie wszystko podgrzać na małym ogniu do bardzo wysokiej temperatury. Kapustę podawać z pieczywem.

# KAPUSTA Z KASZĄ Z BRUDZOWA



## SKŁADNIKI

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

## WYKONANIE

**O**plukaną kapustę obgotować, odcedzić. Dołożyć do niej żeberka, kaszę jęczmienną, kielbasę, czosnek i przyprawę. Gotować do miękkości kaszy na małym ogniu.



# KAPUSTA Z OKRASĄ

## SKŁADNIKI

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

### kopytka:

- ½ kg ugotowanych ziemniaków,
- ½ szklanki mąki pszennej,
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej,
- 1 jajko.



## WYKONANIE

Obsmażyć żeberka, obrać od kości i pokroić. Boczek pokroić i obsmażyć z cebulą. Kapustę poszatkować i sparzyć wrzątkiem. Sparzoną kapustę połączyć z mięsem, cebulą i dusić. Doprawić do smaku koprem, liściem laurowym i ziele angielskim, solą i pieprzem.

Przygotować kopytka mieszając ½ kg ugotowanych ziemniaków, ½ szklanki mąki pszennej, 1 łyżeczkę mąki ziemniaczanej z 1 jajkiem. Z wymieszanej masy rolować wałek i kroić go ze skosa. Ugotować kopytka w osolonej wodzie. Ugotowane kopytka przełożyć do kapusty. Podawać na ciepło.

# KAPUSTA Z KASZĄ Z SZYSZCZYC



## SKŁADNIKI

- 1 kg kapusty kiszzonej,
- 70 dag żeberek wieprzowych,
- 20 dag kiełbasy cienkiej,
- 2 cebule,
- 10 dag kaszy jęczmiennej,
- parę suszonych grzybów,
- 1 łyżka smalcu,
- 1 łyżka masła,
- pieprz, sól,
- przyprawa typu „maggi”,
- kostka rosołowa.

## WYKONANIE

**K**apustę wypłukać, ugotować, odcedzić. Żeberka ugotować, wywar wlać do kapusty, a mięso obrać i drobno pokroić. Grzyby namoczyć, opłukać i również drobno pokroić. Na smalcu zeszklić cebulę, dodać pokrojone mięso, grzyby i kiełbasę. Dodać masło i jeszcze trochę poddusić, wyłożyć do kapusty, dobrze wymieszać, dodać kostkę rosołową i kaszę. Przykryć i dusić jeszcze przez 20 minut, aż kasza będzie miękka, od czasu do czasu mieszając. Doprawić solą, pieprzem i przyprawą typu „maggi” do smaku.





# KAPUSTA ZASMAŻANA Z ZIEMNIAKAMI

## SKŁADNIKI

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



## WYKONANIE

**K**apustę poszatковать i sparzyć. 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. Potrawę można wzbogacić gotując z kapustą grzyby.

# KAPUSTA „ZIMIOCZANA”



## SKŁADNIKI

- 1 kg kapusty,
- 1 kg ziemniaków,
- 1 cebula,
- sól i pieprz,
- masło.

## WYKONANIE

**K**apustę pokroić i ugotować. Ziemniaki obrać, pokroić w drobną kostkę i ugotować. Kapustę odcedzić i połączyć z ziemniakami. Przyprawić solą i pieprzem. Cebulę podsmażyć na maśle i dodać do kapusty z ziemniakami. Potrawę można wzbogacić, gotując z kapustą grzyby lub boczek.



# KAPUŚCIANE „DĘBIOKI”

## SKŁADNIKI

*ciasto na kluski:*

- 5 jajek,
- 1 łyżka oleju,
- 4 szklanki mąki pszennej,
- sól,
- słonina, boczek i cebula do okras,

*kapusta:*

- 3 kg kapusty kiszzonej,
- 3 szklanki kaszy jęczmiennej,
- 25 dag warzyw: marchew, pietruszka, seler, por,
- liść laurowy, ziele angielskie,
- boczek, kiełbasa,
- śmietana, mąka,
- masło,
- cebula, koper,
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

Z podanych składników zagnieść ciasto. Formować na kształt podłużnych klusek – „Dębików”, a następnie gotować

w osolonej wodzie przez około 20 minut. Podawać polane okrasą ze słoniny, boczku i cebuli.

Obgotować kapustę i odcedzić, zalać wrzątkiem i gotować z kaszą do miękkości, cały czas mieszając. Do ugotowanej kapusty z kaszą dodać wyżej wymienione składniki. Cebulę zeszklić na maśle. Podsmażyć boczek i kiełbasę, a następnie dodać wraz z przygotowaną wcześniej cebulą do kapusty. Dodać śmietanę zabieloną mąką, koper i gotować całość przez około 15 minut.

# KAPUŚCIANE PLINDZE



## SKŁADNIKI

- ½ kg kapusty kiszzonej, obgotowanej i posiekanej,
- 2 szklanki mąki,
- 1 szklanka mleka,
- 1 szklanka wody,
- 2 jajka,
- 20 dag sera żółtego,
- 2 cebulki,
- sól, pieprz.

## WYKONANIE

Cebulę pokroić w kostkę, połączyć wszystkie składniki, na końcu dodając żółty ser starty na dużych oczkach. Usmażyć na głębokim tłuszczu, jak placki ziemniaczane.





# KISZONA KAPUSTA NA ŚMIETANIE „WOLANECKA”

## SKŁADNIKI

- 3 kg kiszonej kapusty,
- 1 ½ kg ziemniaków,
- ½ kg grochu łuskanego,
- 25 dag boczku wędzonego,
- ½ l śmietany wiejskiej,
- 10 dag cebuli,
- sól, pieprz.



## WYKONANIE

**K**iszoną kapustę ugotować i odcedzić tak, aby nie była kwaśna. Ziemniaki ugotować i odcedzić. Ugotowane i potłuczone ziemniaki dodać do ugotowanej kapusty. Rozgotowany groch łuskany dodać do kapusty i ziemniaków, następnie usmażyć boczek pokrojony w kostkę. Do podsmażonego boczku dodać cebulę pokrojoną w kostkę i to razem dusić, aż do osiągnięcia złotego koloru cebuli. Dodać śmietanę. Zasmażyć około 5 minut i wlać do kapusty, ziemniaków i grochu. Wszystko razem wymieszać i doprawić pieprzem i solą.

## „KOCIOKI”



### SKŁADNIKI

- główka kapusty kiszzonej,
- 1 kg kaszy jęczmiennej,
- 1 kg mięsa wieprzowego,
- 1 kg boczku surowego,
- 2 cebule,
- bulion,
- liść laurowy,
- ziele angielskie,
- sól i pieprz,
- olej do smażenia.

### WYKONANIE

**L**isście kapusty sparzyć, aby nie były zbyt kwaśne. Kaszę jęczmienną ugotować. 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.



# KRAJAŃCE Z BETKAMI

## SKŁADNIKI

### makaron:

- ½ kg mąki pszennej,
- szczypta soli, 4 jajka,
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek,

### sos z kurek:

- ½ kg kurek, kilka łyżek masła,
- 1 średnia cebula, 3-4 ząbki czosnku,
- 100 ml śmietany kremówki 30%,
- 3 czubate łyżki gęstej śmietany 18%,
- nać pietruszki, sok z cytryny,
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

**P**rzesiać mąkę. Na środku kopczyka zrobić dołek, wbić do niego jajka, dodać oliwę i sól. Wymieszać wszystkie składniki, aż powstanie dość twarde ciasto. Jeśli trzeba, dodać kilka kropel wody. Wyrabiać ciasto około 10 minut, aż stanie się gładkie i elastyczne. Jeśli klei się do rąk, dodać odrobinę mąki. Podzielić ciasto na ćwiartki, bo łatwiej jest wałkować mniejsze kawałki. Rozwałkować je bardzo cienko na stolnicy nieposypanej mąką, obracając od czasu do czasu, aby nie przywarło. Kroić ciasto zwinięte w rulonik na cienkie kluseczki. Gotować je od razu lub podsuszyć przed gotowaniem przez mniej więcej 30 minut. Gdy kluseczki się kleją, dobrze jest zostawić je do przeschnięcia na czystej, lnianej ściereczce. Kurki porządnie umyć, oczyścić i następnie osuszyć. Cebulę i czosnek drobno posiekać. Na dużej patelni roztopić kilka łyżek masła, zeszklić cebulkę, dodać czosnek i smażyć jeszcze minutę. Wrzucić na patelnię kurki i smażyć je na średnim ogniu. Grzybki zacząć puszczać wodę, ale nie należy jej zlewać! Po około 5 minutach dodać kremówkę i gęstą śmietanę. Posypać częścią natki, wymieszać i smażyć do czasu, aż śmietana się nieco zredukuje (sos zgęstnieje). Na koniec skropić sokiem z cytryny, doprawić sos do smaku solą i pieprzem. Posypać resztą naci pietruszki. Sosem polewać przygotowane wcześniej kluseczki.

# KULEBIAK Z WARZYWAMI



## SKŁADNIKI

- 1 opakowanie drożdży instant,
- 4 łyżki śmietany,
- 50 dag mąki,
- 16 dag margaryny,
- 2 jajka,
- 1 łyżeczka soli,
- 1 łyżeczka cukru,
- 1 jajko do posmarowania,

### farsz:

- ½ kg kapusty,
- ½ kg marchewki,
- 1 pietruszka,
- por,
- cebula.

## WYKONANIE

**D**rożdże wymieszać ze śmietaną, dodać mąkę, margarynę, jajka, sól, cukier. Ciasto zagnieść i odstawić do wyrośnięcia. Warzywa podgotować, wymieszać, doprawić do smaku. Ciasto rozwałkować, przełożyć warzywami, zrolować i piec 50 minut.





# LECHOWSKI KAPUŚNIACZEK

## SKŁADNIKI

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



## WYKONANIE

**K**apustę poszatковать i ugotować. Boczek, kiełbasę, cebulę dusić razem. Podgotowane ziemniaki opiec w piekarniku i posypać kminkiem. Następnie wszystko połączyć i dodać warzywa pokrojone w kostkę. Na koniec doprawić do smaku solą, pieprzem, majerankiem, ziołami prowansalskimi i dodać zasmażkę.

## LEŚNE KURKI PO NASZEMU



### SKŁADNIKI

- 2 kg kurek,
- 1 duża lub dwie małe kapusty świeże,
- 1 kg podgardla,
- 4 duże cebule,
- ziele angielskie,
- liść laurowy,
- sól i pieprz do smaku.

### WYKONANIE

**P**odgardle pokroić w drobną kostkę i usmażyć w wysokim rondlu. Do dobrze wysmażonego podgardla dodać oczyszczone i opłukane kurki, pokrojone cebule, liść laurowy i ziele angielskie. Dusić to wszystko pod przykryciem, często mieszając przez około 10 minut. Do kurek wrzucić poszatowaną świeżą kapustę, dodać sól i pieprz do smaku. Wszystko dusić do miękkości kapusty. Jeśli potrawa wyjdzie dość rzadka, można zaprawić ją 2 łyżkami mąki, rozpuszczonej w pół szklance wody. Podawać ze świeżym pieczywem lub z ziemniakami.



# MAZANIEC

## SKŁADNIKI

*ciasto na makaron:*

- 1½ szklanki mąki,
- jajko,
- łyżka oleju,
- woda,
- sól,

*kapusta:*

- ½ kg białej kapusty,
- ½ kg kiszonej kapusty,
- 20 dag grzybów,
- 25 dag boczku wędzonego,
- przyprawa typu „maggi”,
- majeranek,
- 2 cebule,
- tymianek,
- sól i pieprz,
- olej do smażenia.



## WYKONANIE

**D**o przesianej mąki wbić jajko, dodać olej, wodę, posolić i zagnieść ciasto, dobrze wyrobić i cienko rozwałkować.

Podsuszyć i pokroić na skośne lub kwadratowe kawałki. Mazańce (łazanki) ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić, dodać łyżkę oleju i wymieszać, aby się nie skleily.

Kapustę oczyścić i pokroić, gotować do miękkości w osolonej wodzie. Kapustę kiszoną przelać zimną wodą, starannie odcisnąć i pokroić na drobno. Zalać wodą i gotować 30 minut. Cebule obrać i pokroić w kostkę, podsmażyć na oleju. Grzyby oczyścić, posiekać, dodać boczek pokrojony w kostkę i chwilę dusić. Makaron dodać do ugotowanej świeżej i kiszonej kapusty, grzybów, boczku, cebuli i wszystko wymieszać. Dusić 10 minut, dodając przyprawy: sól, pieprz, przyprawę typu „maggi”, majeranek, tymianek. Podawać na gorąco.



# MIESZEK ŚWIĘTOKRZYSKI



## SKŁADNIKI

- liście kapusty,

### *farsz:*

- mięso wieprzowe,
- boczek,
- cebula,
- czosnek,
- zioła,
- przyprawy,
- ziemniaki.

## WYKONANIE

**L**iście kapusty należy sparzyć. Mięso, ziemniaki i boczek pokroić w niedużą kostkę, następnie lekko obgotować. Cebulę i czosnek podsmażyć. Składniki dokładnie połączyć, dodać zioła i doprawić do smaku. Na rozłożonych liściach kapusty położyć farsz, tworząc mieszek i owinąć rafią. Mieszki ułożyć w brytfanie i dusić 15 minut.





# OBLĘGORSKA KAPUSTA Z CZERWONĄ FASOLĄ

## SKŁADNIKI

- 80 dag kiszonej kapusty,
- 20 dag chudego wędzonego boczku,
- 20 dag kiełbasy,
- 15 dag suchej czerwonej fasoli,
- 1 duża cebula,
- pieprz, majeranek, sól,
- przyprawa do zup do smaku.



## WYKONANIE

**F**asolę namoczyć (najlepiej przez noc), ugotować do miękkości. Kapustę odcisnąć i obgotować. Cebulę pokroić w grubą kostkę i zeszklić. Boczek i kiełbasę pokroić w kostkę i podsmażyć.

Wszystkie składniki połączyć z kapustą, doprawić pieprzem, majerankiem, solą i przyprawą do zup i dusić do miękkości kapusty. Podawać jako samodzielną przekąskę z chlebem, lub jako dodatek do innych dań.

# PARZOKI



## SKŁADNIKI

### *ciasto:*

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

### *farsz:*

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

## WYKONANIE

**W**szystkie składniki na ciasto wymieszać i wstawić na 15 minut do lodówki. 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. Ciasto rozwałkować, kroić w dowolne kształty, nakładać farsz i sklejać. Piec w piekarniku około 20 minut, aż się zarumienią. Podawać z barszczem lub dowolnymi sosami.



# PARZYBRODA Z MASŁOWA

## SKŁADNIKI

- 1 ½ kg kapusty białej,
- 50 dag ziemniaków,
- 50 dag boczku wędzonego,
- cebula,
- majeranek,
- kminek,
- lubczyk,
- sól i pieprz.



## WYKONANIE

**K**apustę pokroić, 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 tłuczkiem do kartofli. Dodać boczek z cebulą i chwilę gotować razem. Na końcu doprawić do smaku przyprawami według uznania.

## PARZYBRODA Z MIROCIC



### SKŁADNIKI

- 2 głowy świeżej kapusty,
- 1 kg kapusty kwaszonej,
- ½ kg boczku lub wędzonej słoniny,
- 1 kg żeberek,
- 2 średnie marchewki,
- ½ kg ziemniaków,
- pieprz i sól,
- przyprawa typu „kucharek”.

### WYKONANIE

**K**iszoną kapustę podgotować do miękkości z żeberkami. Dodać do niej pokrojoną słodką marchew oraz świeżą kapustę. Następnie dodać wysmażony boczek, sól, pieprz i przyprawę typu „kucharek” do smaku. Zagęścić ugotowanymi, potłuczonymi lub pokrojonymi w kostkę, ziemniakami. Wszystkie składniki wymieszać. Potrawę podawać na gorąco.





# PARZYBRODA ŚWIĘTOKRZYSKA

## SKŁADNIKI

- główka kapusty,
- 2 kg ziemniaków,
- ½ kg cebuli,
- 1 kg boczku wędzonego,
- sól, pieprz, majeranek  
i zioła prowansalskie.



## WYKONANIE

**K**apustę pokroić w kostkę i ugotować. Odcedzić. Ziemniaki pokrojone w kostkę ugotować i odcedzić. Boczek pokroić w drobną kostkę i smażyć razem z cebulą. Wszystkie składniki wymieszać przyprawiając do smaku. Potrawa jest najlepsza następnego dnia.

# PASTA BOROWIKOWA



## SKŁADNIKI

- kapelusze suszonych borowików,
- przyprawa typu „vegeta”,
- pieprz,
- bazylia,
- masło.

## WYKONANIE

**D**ojrzałe kapelusze borowikowe (duże) dusić do miękkości, z małą ilością masła i przyprawą typu „vegeta”. Odcedzić na durszlaku i tak pozostawić na całą noc. Na drugi dzień grzyby czterokrotnie przepuścić przez maszynkę do mięsa. Otrzymaną masę przyprawić przyprawą typu „vegeta”, bazylią i pieprzem. Dokładnie wszystko wymieszać na jednolitą masę. Pół kostki masła zmiksować z jedną dużą łyżką masy borowikowej i przełożyć do słoiczka. Spożywać na bieżąco, nie pasteryzować.



# PIECZARSKA KAPUSTA

## SKŁADNIKI

- 2 kg kiszonej kapusty,
- 1 kg pieczarek,
- 1 osełka masła,
- ½ kg cebuli,
- przyprawy do smaku.



## WYKONANIE

**K**apustę wypłukać, ugotować na miękko. Pieczarki udusić na ½ osełki masła. Pokrojoną cebulę udusić na pozostałym maśle. Wszystko wymieszać i przyprawić do smaku.

# PIEROGI TATARCZANE Z GRZYBAMI



## SKŁADNIKI

- szklanka kaszy gryczanej (tatarczanej),
- 10 dag suszonych grzybów,
- 1 duża cebula,
- ¼ kostki margaryny,
- ½ kg mąki pszennej,
- 1 jajko,
- sól i pieprz do smaku,
- okrasa z boczku i cebuli.

## WYKONANIE

**K**aszę ugotować na sypko. Grzyby namoczyć w letniej wodzie przez 2 godziny, następnie gotować 15 minut, odcedzić i drobno posiekać. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i przyrumienić na tłuszczu. Dodać grzyby oraz kaszę i doprawić do smaku. Całość wymieszać.

Mąkę wymieszać z ciepłą wodą, dodać sól i jajko. Wyrobić ciasto, z którego wyciąć kółka. Nakładać nadzienie i starannie formować pierogi. Pierogi wrzucić na wrzącą, osoloną wodę i gotować do wypłynięcia. Podawać polane okrasą z boczku i cebuli.





# PIEROGI Z BOBRZY NA KRUCHYM CIEŚCIE

## SKŁADNIKI

### ciasto:

- ½ kg mąki pszennej,
- ½ kostki margaryny,
- 2 żółtka,
- 1 całe jajko,
- 1 łyżka gęstej śmietany,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- ¼ szklanki piwa,
- sól, pieprz i przyprawy,

### farsz:

- 1 ½ kg kapusty kiszonej,
- 70 dag serc z drobiu,
- 1 cebula,
- 1 łyżka bułki tartej,
- 3 łyżki oleju,
- sól, pieprz i przyprawy.



## WYKONANIE

**Z** podanych składników zagnieść ciasto, dodając wcześniej rozpuszczoną margarynę (przechłodzoną) i piwo. Wyrobić razem ciasto i włożyć na pół godziny do lodówki. W międzyczasie przygotować farsz. Ugotowaną kiszoną kapustę i ugotowane serca z drobiu zmielić w maszynce. Połączyć składniki, dodać zeszkloną cebulę i zrumienioną na oleju bułkę tartą, sól, pieprz i przyprawy. Wszystko razem wymieszać. Ciasto rozwałkować, wyciąć kółka lub kwadraty, nadziewać farszem, zlepiać i układać na posmarowanej tłuszczem blaszce. Pierogi smarować cienko białkiem i piec w rozgrzanym piekarniku w temperaturze 180°C około 40 minut.

# PIEROGI Z KAPUSTĄ I MIĘSEM



## SKŁADNIKI

### *farsz:*

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

### *ciasto:*

- 1-2 jajka,
- 1 kg mąki.

## WYKONANIE

**K**apustę 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. Mąkę przesiać przez sito, posolić, wbić jajko lub dwa, dodać ciepłą wodę i zagnieść ciasto. Farszem napęlnić wykrojone krążki, skleić i gotować. Podawać gorące, polane okrasą z cebuli.



# PODPIWEK ZE STAREJ WSI

## SKŁADNIKI

- 1 kapusta świeża,
- ½ kostki masła,
- olej do smażenia,
- sól i pieprz,

*ciasto naleśnikowe:*

- 6 jajek,
- ½ kg mąki,
- ½ l podpiwku.



## WYKONANIE

**G**łówkę kapusty pokroić drobno i obgotować. Po ugotowaniu odcedzić i ob-  
smażyć na maśle (przyprawić do smaku). Usmażyć naleśniki. Po wystudzeniu  
kapusty, rozłożyć na naleśniki i składać je w koperty. Gotowe koperty z farszem  
obtoczyć w gęstym cieście naleśnikowym i smażyć na tłuszczu na złoty kolor.

# PORKA



## SKŁADNIKI

- 1 l wody,
- 1 kg mąki,
- boczek do okrasy,
- cebula,
- grzyby,
- sól,
- łyżka masła.

## WYKONANIE

**N**a wrzącą, osoloną wodę wsypać mąkę i intensywnie mieszać. Dodać masło i mocno mieszać, najlepiej drewnianą pałką. Wysmażyć boczek z cebulą i grzybami. Podawać na ciepło z okrasą lub na zimno ze śmietaną.





# PSIOCHA Z KAPUSTĄ ZASMAŻANĄ

## SKŁADNIKI

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



## WYKONANIE

**Z**iemniaki 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.

Kapustę z dwoma główkami pokrojonej cebuli udusić na maśle. Podlać wodą, dodając mąkę, koperek i sól do smaku.



# SAGANIEC Z ŻEBERKAMI



## SKŁADNIKI

- młoda biała kapusta,
- 7 ziemniaków,
- 30 dag boczku wędzonego i żeberka,
- 20 dag kiełbasy wędzonej,
- 2 cebule, 3 marchewki, 1 por,
- bulion mięsny,
- ¼ kostki masła,
- kwaśna śmietana,
- przyprawy: ząbek czosnku, kminek, ziele angielskie, liść laurowy, garść posiekanego kopru i pietruszki,
- sól i pieprz,

### *marynata do żeberek:*

- musztarda,
- olej, miód,
- papryka ostra, majeranek, gałka muszkatołowa, imbir, liść laurowy, ziele angielskie,
- cebula, czosnek.

## WYKONANIE

**W**szystkie składniki marynaty wymieszać razem i włożyć do nich żeberka. Tak przygotowane żeberka pozostawić na noc. Żeberka piec w zależności od wagi (tj. ½ kg żeberka – 30 minut). Przed przystąpieniem do gotowania zupy, wstawić przygotowane dzień wcześniej żeberka do piekarnika. Oczyszczone warzywa pokroić w kostkę, kapustę grubo poszatковать. Pokrojony boczek podsmażyć, dodać cebulę, rozgnieciony czosnek, kiełbasę pokrojoną w kostkę, pora i marchew. Całość chwilę dusić, dodając masło i pokrojone ziemniaki. Wszystkie składniki zalać bulionem i przyprawić do smaku. Gotować około 20 minut. Pod koniec gotowania zaciągnąć zasmażką i posypać zieleniną. Zupę podawać z pieczonymi żeberkami.



# SZEWSKIE TARGAŃCE

## SKŁADNIKI

- 1 kg kapusty kiszanej,
- 30 dag chudego boczku,
- ½ kg mąki,
- 3 jajka,
- 25 dag kurek gotowanych,
- 1 ząbek czosnku,
- 1 cebula,
- liść laurowy,
- ziele angielskie,
- łyżeczka majeranku,
- sól, pieprz.



## WYKONANIE

**K**apustę kiszoną ugotować do miękkości i odcisnąć z wody, boczek pokroić, wysmażyć, dodać pokrojoną cebulę i czosnek – zeszklić. Ugotowane kurki pokroić na drobno, dodać do boczku z cebulą i razem dusić, dodając kapustę i przyprawy. Z mąki i jajek zagnieść ciasto, rozwałkować. Zagotować osoloną wodę. Rwać ciasto na kawałki, następnie wrzucać na wrzątek i gotować. Ugotowane kluski przelać zimną wodą. Dodać uduszone, gorące składniki i wymieszać.



# ŚLEDŹ Z KAPUSTĄ I ZIEMNIAKAMI W SOSIE JOGURTOWO -KOPERKOWYM



## SKŁADNIKI

- ¼ główki białej kapusty,
- 2 duże ziemniaki,
- 3 filety śledziowe,

### sos:

- szklanka gęstego jogurtu,
- łyżka majonezu,
- łyżka pokrojonego koperu,
- łyżka soku z cytryny,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

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

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.





# 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,
- sol i pieprz do smaku.



## WYKONANIE

**W**ymieszać kapustę, ziemniaki i boczek uduszony razem z cebulą. Przyprawić solą, pieprzem, papryką i majerankiem.

# WOŁKI GRZYBOWE



## SKŁADNIKI

- 5 dag grzybów suszonych,
- ok. 10 dag bułki tartej,
- 2 bułki do namoczenia,
- 1 duża cebula,
- 2 jaja,
- mleko (do namoczenia bułki),
- dwie łyżki masła,
- olej do smażenia,
- liść laurowy, ziele angielskie,
- sól i pieprz do smaku,

### *sos ziemniaczany:*

- ok. 5 dag masła,
- 1 cebula,
- 1 l wywaru z włoszczyzny,
- ok. 25 dag ziemniaków pokrojonych w kostkę,
- sok z połowy cytryny,
- sól i pieprz do smaku.

## WYKONANIE

**G**rzyby ugotować do miękkości w małej ilości wody i po ostudzeniu zmielić z dwoma bułkami namoczonymi w mleku, dobrze odcisniętymi. Po dodaniu drobno posiekanej i usmażonej na maśle cebuli, dwóch całych jaj, soli i pieprzu do smaku, należy ręką wyrobić z wymienionych składników jednolitą masę. Uformować z niej wałeczki, które należy panierować w mące, jajku, bułce tartej i usmażyć na oleju. Z masła i mąki przyrządzić jasną zasmażkę. W czasie smażenia dodać drobno pokrojoną cebulkę, która powinna się zrumienić. Zasmażkę rozprowadzić stopniowo w ½ litrze wywaru, dodać 4 ziarenka ziela angielskiego i liść laurowy. Do gorącego sosu wsypać 25 dag ziemniaków pokrojonych w kostkę. Gdy ziemniaki będą miękkie, przyprawić sokiem z połowy cytryny, solą i cukrem do smaku według uznania. Tuż przed podaniem posypać natką pietruszki.



# 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.



## WYKONANIE

**K**apustę 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 ok. 20 minut. Gdy będą miękkie smażyć jaja na maselku. Podawać na gorąco. Ziemniaki zdobić słoniną. Można podać ze zsiadłym mlekiem.







# Potrawy z kaszy

**K**asze przewyższają makaron, ziemniaki oraz ryż pod względem wartości odżywczej. Kasze są bogatym źródłem węglowodanów, które są potrzebne do pracy wszystkich komórek organizmu. Ze względu na dużą zawartość skrobi kasze są dość kaloryczne, ale, co ważne, nie tuczą, dlatego są zalecane osobom będącym na diecie. Zawierają cenny błonnik, który reguluje pracę jelit. Są źródłem witamin z grupy B, kwasu foliowego oraz witaminy E. Kasze dostarczają głównie potas, żelazo, magnez, cynk, miedź i mangan. Posiadają w sobie białko, które należy spożywać z produktami pochodzenia zwierzęcego, na przykład z mlekiem. Różne odmiany kaszy można podawać na wiele sposobów, dzięki czemu możliwe jest optymalne wykorzystanie dobrodziejstw poszczególnych rodzajów kasz przy jednoczesnym uniknięciu monotonii w diecie. Kasza występuje w kilku odmianach, spośród których najpopularniejsze są kasze jęczmienna, kukurydziana, jagłana, kuskus, manna czy owsiana, które powinny znaleźć się w codziennej diecie zarówno osób dorosłych, jak i dzieci. Osoby żyjące w ciągłym stresie powinny regularnie je spożywać ze względu na obecność w nich witamin z grupy B. Kasza to źródło wielu minerałów, dzięki którym możemy uniknąć przeziębień czy miażdżycy. W większości przypadków kojarzona jest jako dodatek do mięsa, ale możemy wykorzystać ją jako nadzienie do pierogów czy gołąbków. Warto ją umieścić w swoim domowym jadłospisie.





# DELIKATNE PIEROŻKI W OKRASIE SKĄPANE

## SKŁADNIKI

### ciasto:

- 1 kg mąki,
- 1 ½ szklanki 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

**W**yrobić ciasto na pierogi (wymieszać wszystkie składniki, aby zagnieść ciasto). 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 i farsz jest gotowy. Formą powycinać małe kółeczka, napęlić farszem i zawinąć pierożki. Tak przygotowane pierogi wrzucić na osolony wrzątek (można dodać do wody troszkę oleju, aby się nie skleily), gotować 2-3 minuty od momentu wypłynięcia na wierzch. Pierogi okrasić podsmażonym podgardlem.

# GOŁĄBKI CHEŁMIECKIE



## SKŁADNIKI

- 1 duża główka białej kapusty,
- ½ kg kaszy jęczmiennej,
- 5 startych surowych ziemniaków,
- 4 cebule,
- 3 garście suszonych grzybów,
- 2 kostki bulionu grzybowego,
- ½ kg mięsa wieprzowego (karczek),
- sos grzybowy.

## WYKONANIE

**K**apustę przygotować, jak na gołąbki. Grzyby umyć, namoczyć na 2-3 godziny. Kaszę ugotować na pół miękko, do kaszy dodać starte ziemniaki i dalej gotować, aż kasza będzie miękka. Na oleju podsmażyć cebule i dodać do przestudzonej kaszy. Mięso ugotować i zmielić z ugotowanymi grzybami. Przyprawić solą, pieprzem i wyrobić farsz. Na liście kapusty nakładać farsz i zawinąć. Gołąbki ułożyć w garnku. Kostki bulionu grzybowego rozpuścić w litrze wrzątku i zalać gołąbki. Gotować do miękkości kapusty. Podawać na półmisku, polać sosem grzybowym.





# GOŁĄBKI FOLWARCZNE

## SKŁADNIKI

- 40 dag kaszy jaglanej (2 szklanki),
- 4 duże marchewki,
- 2 duże pietruszki,
- ¼ małego selera,
- ½ małego pora,
- mała główka kapusty,
- sól, pieprz do smaku,
- 3 łyżki oleju lub masła.



## WYKONANIE

**K**aszę 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 tacić 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.

## GOŁĄBKI Z MIĘSEM I KASZĄ W SOSIE BOROWIKOWYM



### SKŁADNIKI

#### gołąbki:

- ½ kg mięsa wieprzowego,
- mała kapusta włoska,
- 20 dag kaszy jęczmiennej,
- 1 łyżka masła,
- sól i pieprz
- 2 szklanki bulionu,

#### sos:

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

### WYKONANIE

**K**apustę sparzyć w osolonym wrzątku, wyjmować liście po jednym i wyciąć zgrubienia. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, ostudzić oraz połączyć z zeszkloną cebulą, skreconym mięsem i przyprawić. Wybrać większe liście kapusty, 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, a następnie pokrywką i dusić na małym ogniu 40 minut. Podać na gorąco polane sosem z borowików.

Sos: borowiki ugotować, zblendować, podprawić mąką i śmietaną. Przyprawić do smaku.



# GRYCZAKI

## SKŁADNIKI

### *ciasto:*

- 1 ½ kg mąki pszennej,
- 1 jajko,
- 2 szklanki ciepłej wody,

### *farsz:*

- ½ kg kaszy gryczanej,
- 25 dag grzybów suszonych,
- 2 cebule,
- olej rzepakowy do smażenia,
- sól, pieprz.



## WYKONANIE

**Z**agnieść ciasto na pierogi z podanych składników. Kaszę ugotować na miękko, grzyby namoczyć i również ugotować w wodzie, w której moczyły się grzyby. Kaszę po wystudzeniu wymieszać z odsączonymi i posiekanymi grzybami. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Na koniec dodać wysmażoną cebulę. Z przygotowanych składników ulepić pierogi. Ugotować i podać z zasmażką z cebulki na oleju rzepakowym.

# GRYCZANKA



## SKŁADNIKI

- 1 ½ 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

**K**aszę gotować z bulionem. Grzyby podsmażyć na maśle z cebulką (suszone wcześniej namoczyć i odsączyć). Dodać pokrojony w kostkę ser, słonecznik, sól i pieprz i wymieszać. Całość zapiec w piekarniku lub na patelni pod przykryciem.





# JAGŁAKI KOSTOMŁOCKIE

## SKŁADNIKI

- główka kapusty,
- kasza jaglana,
- boczek,
- cebula,
- sól, przyprawy.



## WYKONANIE

**K**apustę należy sparzyć, kaszę utaić na półmiękką. Boczek wytopić na chrupiące skwarki, pod koniec dodać posiekaną cebulę. Kaszę mieszać ze skwarkami i cebulą, dodać garść przypraw. Formować w dłoniach farsz i owinać kapustą. Dusić do miękkości. Podawać ze skwarkami lub sosem.

# JAGLANKI W SOSIE KURKOWYM



## SKŁADNIKI

- 1 szklanka kaszy jaglanej,
- 30 dag świeżych kurek,
- pęczek natki pietruszki,
- 2 jajka,
- 2 małe cebule,
- 3 łyżki masła,
- pół szklanki bułki tartej,
- sól, pieprz,
- olej do smażenia,

### *sos kurkowy:*

- 30 dag świeżych kurek,
- pół szklanki słodkiej, gęstej śmietany,
- 3 łyżki masła,
- gałązka koperku,
- sól, pieprz.

## WYKONANIE

**U**gotować 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.



# KALAREPIOK JAGLANY

## SKŁADNIKI

- 4 świeże kalarepki,
- ½ szklanki kaszy jaglanej,
- 3 łyżki masła,
- 3 jajka,
- 2 łyżki szczypiorku,
- sól i pieprz do smaku,
- wywar jarzynowy,
- do polania sos pomidorowy według uznania.



## WYKONANIE

**K**alarepki obrać, obgotować, wykroić środki i pozostawić do napełnienia farszem. Kaszę jaglaną taić na wolnym ogniu z dodatkiem masła. Do ostudzonej kaszy dodać żółtka, drobno pokrojony szczypior, sól i pieprz do smaku. Wszystko dokładnie pomieszać i na koniec dodać sztywno ubitą pianę z trzech białek. Tak sporządzonym farszem uzupełnić wydrążone kalarepki. Nafaszerowane kalarepy układać w rondlu, podlewać małą ilością wywaru jarzynowego i dusić około 15 minut pod przykryciem. Miękkie kalarepki wyjąć na półmisek, a z pozostałego wywaru przygotować sos pomidorowy według uznania, którym następnie należy polać kalarepy.



# KASZA JAGLANA ZE ŚLIWKAMI SUSZONYMI



## SKŁADNIKI

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

## WYKONANIE

**W**ypłukaną 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 lub na gorąco.



Przygotowane przez Beatę Przeździecką  
Miasto i Gmina Chmielnik  
Wyróżnienie – X Konkurs na Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego  
2017 rok



# KASZA JĘCZMIENNA ZE ŚLIWKAMI

## SKŁADNIKI

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



## WYKONANIE

Śliwki umyć i wymoczyć przez 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, ciągle mieszając. Naczynie odstawić w ciepłe miejsce. Pozostawić pod przykryciem kilkanaście minut do utajenia. Podawać na gorąco.

# 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

**K**aszę ugotować z warzywami, startymi na tarce o dużych oczkach. Ziemniaki obrać i utrzeć na tarce o małych oczkach. Połączyć z miękką kaszą, gotować ciągle mieszając tak, aby się nie przypaliło.

Okrasa ze słoniną: słoninę, boczek i cebulkę pokroić w kostkę i usmażyć.

Potrawę doprawić do smaku. Podać okraszoną.



# KASZA Z WARZYNAMI

## 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

**K**aszę ugotować na sypko. Odstawić do utajenia.

Marchew i pietruszkę utrzeć na grubych oczkach. Dolać 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, uduszoną marchew i pietruszkę, koncentrat, sól i pieprz i wymieszać. Całość zapiec w piekarniku przez 20 minut w temperaturze 160°C.

# 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 przyprawy typu „maggi”,
- szczypta oregano lub gałki muszkatołowej 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

**W**szystkie składniki zmiksować. Uformować kotleciki i smażyć na rozgrzanej patelni. Na rozgrzaną, 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.





# 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 i pieprz,
- 2 liście laurowe,
- 3 ziarna ziela angielskiego.



## WYKONANIE

**K**aszę 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 przyprawy, podlać odrobiną wody i dusić pod przykryciem przez około 60 minut (do miękkości). Następnie dodać posiekaną natkę pietruszki.

Przygotowane kotleciki podawać z gulaszem.

# 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

**K**aszę 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 kalafiorem, 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.



# KRUPNIOKI W CIEŚCIE

## SKŁADNIKI

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



## WYKONANIE

**K**apustę kiszoną ugotować do miękkości, odcedzić i pokroić. Boczek drobno pokroić i stopić. Obrać kaszanke, dodać do kapusty. Dołożyć wytopiony boczek i doprawić do smaku przyprawami. Z mąki i jajka zagnieść ciasto, rozwałkować i wyciąć kółka. Napęlnić je farszem i wrzucić na osoloną, gotującą się wodę. Połąć boczkiem i posypać szczypiorkiem.

# KRUPY Z POKRZYWĄ



## SKŁADNIKI

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej,
- 2 cebule,
- 1 szklanka siekanych, młodych pokrzyw (listki sparzone wrzątkiem),
- 3 jajka,
- 3 łyżki mąki pszennej,
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej,
- 2 łyżki majeranku,
- sól i pieprz do smaku.

## WYKONANIE

**W**szystkie składniki wraz z kaszą wymieszać i smażyć w formie placuszków na rozgrzanym tłuszczu. Najlepiej smakują z sosem grzybowym.





# LEMIESZKA NA JAGŁACH Z BOCZKIEM

## SKŁADNIKI

- 1½ l wody,
- 20 dag kaszy jaglanej,
- 20 dag boczku,
- 1 kg mąki pszennej razowej.



## WYKONANIE

**K**aszę jaglaną ugotować w osolonej wodzie. Zmniejszyć ogień i zostawić do utajenia. Mąkę sypać do ostudzonej kaszy, nagniąć i mieszać, aż będą pokazywać się bąble powietrza i potrawa będzie miała konsystencję zwartą. Boczek pokroić w drobną kosteczkę i usmażyć, można dodać cebuli. Potrawę nakładać na talerze łyżką namoczoną w tłuszczu, okrasić boczkiem i ozdobić natką pietruszki.

# NABITY FILET KASZĄ GRYCZANĄ



## SKŁADNIKI

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

## WYKONANIE

**F**ilet z kurczaka przyprawić solą, pieprzem, tymiankiem i odstawić do lodówki. W tym czasie przygotować farsz. Ugotowaną kaszę gryczaną ostudzić, dodać do niej dwa 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.

**K**asza pęczak: na rozgrzaną suchą patelnię wrzucić kaszę pęczak, chwilę podsmażyć. Wrzucić pokrojony w kostkę boczek i cebulę, podlać wodą, doprawić solą, pieprzem oraz czosnkiem pokrojonym w plastry i usmażyć, mieszając na wolnym ogniu. Pod koniec duszenia dodać czerwoną cebulę oraz ugotowany bób. Obgotowaną i przesmażoną na maśle fasolką szparagową udekorować danie. Podać z sosem kurkowym lub szczypiorkowym.



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

## SKŁADNIKI

### *pasztet z soczewicy:*

- 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 ziela angielskie,
- 2 goździki,
- 2-3 łyżki sosu sojowego,
- 10-15 suszonych śliwek,
- łyżeczka majeranku,
- pół łyżeczki mielonej gałki muskatołowej i cząbrku
- sól i pieprz,

### *zaczyn chleba:*

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

### *ciasto:*

- 30 dag mąki pszennej chłebowej
- 50 dag ciemnej mąki żytniej,
- ok. 500 ml wody letniej,



- 1 ugotowany ziemniak,
- 1 łyżka soli,

### *sos chrzanowy:*

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

## WYKONANIE



## WYKONANIE

**O**plukaną soczewicę gotować 15 minut w osolonej wodzie z łyżeczką oleju. W 2 szklankach wody z olejem zagotować kaszę. Wyłączyć i odstawić na 10 minut, aby doszła. Na patelni rozgrzać olej, dodać ziele, liście laurowe i jałowiec, wrzucić pokrojoną 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 godzinę, wyjąć z piekarnika, wystudzić, wyjąć z formy i schłodzić w lodówce.

**Z**akwas 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 półtorej 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 oprószoną mąką stolnicę, rozwałkować. 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 u góry, 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.

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



# PENCZOKI

## SKŁADNIKI

- 30 dag boczku,
- 2 cebule,
- pęczek naci pietruszki,
- pęczek zielonego koperku,
- kilka gałązek macierzanki,
- 2 dag drożdży,
- $\frac{3}{4}$  szklanki mleka,
- 1 jajko,
- 1 szklanka mąki,
- $\frac{3}{4}$  szklanki kaszy pęczak,
- sól, pieprz, zioła do smaku.



## WYKONANIE

**K**aszę utaić w garnku z wodą w proporcji  $\frac{3}{4}$  szklanki kaszy – 3 x  $\frac{3}{4}$  szklanki wody i wystudzić.

Boczek dusić w rondlu razem z cebulą pokrojoną w kostkę.

Z drożdży, mąki, mleka i jajka zrobić ciasto w misce. Dodać pokrojoną pietruszkę, koperek i macierzankę. Pozostawić do wyrośnięcia około 10-15 minut. Dodać boczek oraz wystudzoną kaszę. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Ciasto kłaść na rozgrzany tłuszcz formując placuszki. Piec z obu stron na ciemnozłoty kolor. Można podawać na gorąco lub na zimno.

# PĘCAK



## SKŁADNIKI

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

## WYKONANIE

**O**plukaną kaszę zalać wodą, zagotować i zostawić pod przykryciem, aż wchłonie całą wodę. Grzyby rozdrobnić i dusić pod przykryciem. Doprawić przyprawami i wymieszać 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.



# „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,
- oregano.



## WYKONANIE

**N**a 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. 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, pokrojonego w kostkę przełożyć do kaszy i wymieszać. Całość dusić jeszcze przez chwilę. Posypać parmezanem i odstawić pod przykryciem na 10 minut.



# 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

**U**gotować 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 zagniatać, tak aby ciasto było miękkie i plastyczne. Następnie wyciąć krążki i nakładać na nie farsz. Pierogi wrzucić na osolony wrzątek. Można podawać z omastą z poduszzonego na maśle pora.





# PIEROGI Z KASZĄ GRYCZANĄ I PIECZARKAMI

## SKŁADNIKI

### farsz:

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

### ciasto:

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



## WYKONANIE

**K**aszę 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 ciasta. Ciasto rozwałkować na cienki placek i wycinać kółka (szklanką). Zawijać pierogi i gotować do miękkości. Ugotowane można okrasić słoniną lub boczkiem.



# PIEROGI Z KASZĄ I SEREM



## SKŁADNIKI

### *ciasto:*

- ½ kg mąki,
- 1 jajko,
- sól,

### *farsz:*

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

## WYKONANIE

**S**kładniki na ciasto zagnieść. Ugotowaną kaszę wymieszać z serem. Drobno posiekaną cebulę podsmażyć na maśle i wymieszać składniki. Uformować i ulepić pierogi, następnie ugotować. Okrasić podsmażonym boczkiem z cebulką.



# 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, na patelni usmażyć boczki, 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.

# 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,
- 20 dag sera białego,

### ciasto:

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

## WYKONANIE

**D**o 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.





# 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

**U**gotować wywar na wołowinie z włoszczyzną. Mięso i warzywa pokroić. Następnie dodać obgotowane wcześniej flaki i zasypać kaszą. Przyprawić do smaku i gotować do miękkości.



## 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

**K**aszę 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.



# TARGAŃCE Z KASZĄ JAGLANĄ

## SKŁADNIKI

- 2 jajka,
- 8-10 dag mąki pszennej,
- 2 dag masła,
- 1 szklanka kaszy jaglanej,
- 2 szklanki wody,
- 2 dag słoniny,
- 5 dag wędzonki (boczek, podgardle),
- sól,
- szczypiorek.



## WYKONANIE

**W**odę zagotować, osolić do smaku, wsypać opłukaną kaszę jaglaną, gotować pod przykryciem na wolnym ogniu do miękkości. Jaja wbić do naczynia i ubić dodając przesianą mąkę i masło, wyrobić na gęstą masę. Na gotującą, osoloną wodę kłaść łyżeczką małe porcje ciasta. Zagotować pod przykryciem, odcedzić i połączyć z wystudzoną kaszą jaglaną. Targańce polać okrasą ze słoniny i boczku, posypać szczypiorkiem. Zamiast okraszy można targańce podawać z mlekiem.

## ZAWSTYDZONA KASZA



### SKŁADNIKI

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

### WYKONANIE

**K**aszę kuskus moczyć w gorącej wodzie – po ostudzeniu, dodać mięso mielone, cebulę i podsmażyć. Dodać sól, pieprz, zioła prowansalskie.

Naciąć papryki, drylować, odciąć kapelusze i napęlnić farszem. Dusić, podlewając bulionem, na średnim ogniu około 50 minut.



Przygotowane przez Stowarzyszenie Agroturystyczne „Wierna Rzeka”  
Gmina Piekoszów

III miejsce – X Konkurs na Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego  
2017 rok





Na śłodko

**K**uchnia polska to nie tylko wyśmienite dania główne, ale także wypieki i słodkości. Podstawą do powstania każdego posiłku powinna być nie tylko tradycja, ale także wspomnienia, które zawsze pachną deserem, ulubionym słodkim nadzieniem ciast i owocowym kompotem. Dla urozmaicenia domowych obiadów warto przygotować dania na słodko. Zazwyczaj ich podstawą jest ryż, produkty mączne oraz świeże, sezonowe owoce. Do przygotowania takich potraw można wykorzystać także owoce mrożone lub przetwory, np. dżemy lub konfitury. Takie dania doskonale smakują z dodatkiem jogurtu lub śmietany, który uzupełni posiłek o porcję wapnia i białka. Na specjalne okazje można przygotować dostojne torty, a wiosną i latem serwować sernik na zimno i aromatyczne tiramisu. Doskonałym uzupełnieniem rodzinnych spotkań dla dzieci mogą być owocowe galaretki, muffinki czy chrupiące bezy. Należy pamiętać, że przygotowując słodkie dania i desery warto sprawdzić pochodzenie składników, by przygotowane dania były jednocześnie zdrowe i smaczne.





# CIASTKA CAŁUSKI

## SKŁADNIKI

- 1 ½ kostki margaryny,
- 1 żółtko surowe,
- 6 żółtek gotowanych,
- 1 szklanka cukru pudru,
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej,
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia,
- ½ kg mąki.



## WYKONANIE

**Z** podanych składników wyrobić ciasto. Formować ciastka dowolnego kształtu. Piec w temperaturze 180°C na złoty kolor. Ciastka dekorować: marmoladą, cukrem pudrem lub przełożyć masą.



## CIASTO Z DYNII – „BANIOCEK”



### SKŁADNIKI

- 4 jajka,
- 1 szklanka cukru,
- 1 ¼ szklanki oleju,
- 2 szklanki startej dyni,
- 2 ½ szklanki mąki,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 1 łyżeczka sody,
- 1 łyżeczka cynamonu,
- 10 dag orzechów,
- 10 dag rodzynek.

### WYKONANIE

**J**ajka utrzeć z cukrem następnie po kolei dodawać poszczególne składniki – ciągle mieszając. Masę przełożyć do brytfanki wysmarowanej tłuszczem i posypanej bułką. Piec przez 1 godzinę w temperaturze 180°C.





# GRUSZKA „PRIMA”

## SKŁADNIKI

- gruszki,
- cukier,
- daktyle,
- rodzyunki korynckie,
- cynamon,
- anyż,
- goździki,
- kwiat muszkatołowy,
- białe wino,
- imbir.



## WYKONANIE

**G**ruszki obrać i ugotować w całości do miękkości. Dużą ilość cynamonu przelać dobrym winem przez sito nad garnkiem. Dodać sporo cukru, anyżu, goździków, kwiatu muszkatu i wedle uznania – pokrojonych daktyli oraz rodzynek korynckich. Wszystko to postawić na ogniu i gdy się zagotuje – dodać gruszki. Całość podgotować. Uwaga! – Aby syrop nabrał koloru cynamonowego dodać sporo sproszkowanego imbiru. Gdy nabierze słodkiego smaku podawać na stół w szklanych pucharkach.



# GWIEŹDZISTY CHŁODNIK TRUSKAWKOWY



## SKŁADNIKI

- 1 kg dojrzałych truskawek,
- ½ szklanki cukru,
- ½ szklanki śmietanki kremówki,
- 2 żółtka,
- 1 łyżeczka soku z cytryny,
- płaska łyżeczka mąki ziemniaczanej,
- ½ opakowania makaronu gwiazdek,
- śmietana 12% do udekorowania.

## WYKONANIE

**U**gotować makaron. Truskawki umyć i pozbawić szypułek, następnie wrzucić do garnka i zalać wodą. Dodać połowę cukru. Zblendować na jednolitą masę. W miseczce obok wymieszać bardzo dokładnie zimną kremówkę z mąką ziemniaczaną. Trzecie naczynie, którego potrzebujemy do naszego chłodnika, to mały ronderek. Ustawić go na małym ogniu, wrzucić żółtka, pozostały cukier i następnie energicznie mieszać, aż do chwili, gdy cukier się całkowicie rozpuści, a masa stanie się jasnokremowa. Wlać kremówkę, intensywnie mieszając. Gdy tylko całość zgęstnieje zdjąć z ognia. Dodać zmiksowane truskawki, dokładnie je zmieszać z masą śmietanowo-żółtkową. Odstawić do lodówki na minimum godzinę. Podawać z makaronem.



# JASIOWE DZYNDZOŁKI

## SKŁADNIKI

- owoce sezonowe,
- mąka,
- śmietana,
- cukier,
- jajka,
- mięta.



## WYKONANIE

**U**gotować kompot z owoców sezonowych, według uznania można zagęścić mąką i śmietaną. Doprawić cukrem do smaku. Ugotować podługzne kluseczki z mąki, jajek i wody. Gotowe kluseczki (dzyndzołki) podawać z ugotowanym kompotem. Przybrać listkami mięty i kleksem ze śmietany.



# MECH



## SKŁADNIKI

- 45 dag mrożonego szpinaku (drobnego),
- 1 ½ szklanki oleju,
- 1 ½ szklanki cukru,
- 3 jajka,
- 2 szklanki mąki krupczatki,
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia,
- cukier waniliowy,
- 300 ml śmietany 30%,
- cukier puder,
- granat.

## WYKONANIE

**R**ozmrozić szpinak i odsączyć z wody. Zmiksować jajka z cukrem, wlać powoli olej, ciągle mieszając. Wsypać mąkę z proszkiem do pieczenia. Po połączeniu całej masy dodać szpinak i mieszać łyżką. Wlać do formy, piec około 1 godzinę do „suchego patyczka” – w temperaturze 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 śmietanę, posypać okruszkami ciasta i owocami granatu.





# OBWARZANKI PIOTROWSKIE

## SKŁADNIKI

- 1 kg mąki pszennej,
- 50 dag drożdży,
- ¼ szklanki cukru,
- sól,
- ciepła woda do zagniecenia pierogowego ciasta.



## WYKONANIE

**Z** mąki, drożdży i cukru zrobić rozczyń. Po wyrośnięciu dodać mąkę, ciepłą wodę, sól i wyrobić ciasto, aż do chwili, gdy będzie odchodzić do ręki. Po około 1 godzinie ciasto wyłożyć na stolnicę, pokroić na kawałki, z których należy formować wałeczki grubości 1 cm. Łączyć po dwa, skręcając w wianuszek. Wrzucać do garnka z wrzątkiem. Po wypłynięciu wykładać na deskę. Po zrumienieniu z jednej strony przełożyć na trzonie pieca i piec około 10 minut. Rumiane wyciągać z pieca. Można piec w piekarniku z termoobiegiem, natomiast w piecu chlebowym palić drewnem z drzewa liściastego.



# PAŃCZKI ZIEMNIACZANE



## SKŁADNIKI

- 1 kg ziemniaków,
- 1 kg mąki,
- ½ kostki margaryny (ok. 12,5 dag),
- 3 łyżki cukru (można więcej według uznania),
- 10 dag drożdży,
- 1 łyżka octu,
- 4 jajka,
- cukier puder do posypania,
- powidła lub dżemem,
- 1-2 litra oleju do smażenia.

## WYKONANIE

**U**gotować ziemniaki i ciepłe skrócić w maszynce. Utrzeć w kubku drożdże z cukrem. Ziemniaki zaraz po przekręceniu przez maszynkę przełożyć na stolnicę, dodać do nich 4 jaja, roztopioną margarynę, drożdże utarte z cukrem, ocet, a następnie wszystkie składniki zagnieść na jednolitą masę. Po przygotowaniu, ciasto wałkować na placki o grubości około 1-2 cm i wycinać z nich (np. szklanką) krążki. Grubsze krążki o grubości około 2 cm można nadziewać powidłami lub dżemem. Pączki smażyć na gorącym oleju w garnku, a następnie po usmażeniu i ostygnięciu posypać cukrem pudrem.



# PĄCZKI ZIEMNIACZANE PO RAKOWSKU

## SKŁADNIKI

- 1 kg ziemniaków,
- 1 kg mąki,
- cukier waniliowy,
- ½ szklanki cukru,
- ½ kostki margaryny,
- 4 jajka,
- 10 dag drożdży,
- łyżeczka proszku do pieczenia,
- marmolada.



## WYKONANIE

**Z**iemniaki ugotować i przepuścić przez praskę. Dodać cukier waniliowy i margarynę. Następnie wymieszać. Dodać jajka, drożdże, proszek do pieczenia, na końcu mąkę. Po wyrobieniu ciasto powinno odstawać od ręki, swoją konsystencją ma przypominać ciasto kopytkowe. Na urwany kawałek ciasta nakładać marmoladę i uformować pączka. Gdy podrosną smażyć na oleju. Po wystudzeniu posypać cukrem pudrem.





# PAJA



## SKŁADNIKI

- 1 kg mąki pszennej (tortowej),
- 6 żółtek,
- 1 kostka masła lub margaryny,
- 10 dag drożdży,
- 1 szklanka cukru,
- mleko,
- otarta skórka z cytryny,
- szczypta soli,
- 1-1 ½ kg jabłek,
- 20-30 dag cukru,
- 1 łyżeczka cynamonu.

## WYKONANIE

**D**rożdże rozpuścić w ciepłym mleku z mąką (3-4 łyżki) z dodatkiem 2 łyżeczek cukru i pozostawić do podrośnięcia. Ogrzaną mąkę przesiać do miski i wlać zaczyn. Żółtka utrzeć z cukrem (może być na parze), dodać otartą skórkę z cytryny. Dodać tyle ciepłego mleka, aby ciasto było wolniejsze niż na placek drożdżowy. Wyrobić je ręką, a gdy zacznie odchodzić od ręki i miski, wlać ciepłe, rozpuszczone masło i jeszcze chwilę wyrabiać. Pozostawić do wyrośnięcia.

Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda i pokroić w grube plastry. Gdy ciasto wyrośnie, wyjąć na stolnicę, rozwałkować na grubość palca, odłożyć na kilka minut. Na rozwałkowanym cieście układać jabłka, posypać cukrem i cynamonem, zostawiając brzegi ciasta bez jabłek. Po ułożeniu wszystkich jabłek, zwinąć placek jak gołąbki (najpierw boki). Na wysmarowanym tłuszczem papierze ułożyć ciasto i włożyć na blachę do pieczenia. Z pozostawionego ciasta upleść warkocz i ułożyć go w dowolny sposób na cieście. Zostawić do podrośnięcia. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku.

Po wyjęciu połączyć lukrem lub polewą czekoladową i udekorować według własnego gustu.





# PAROWCE W SOSIE OWOCOWYM

## SKŁADNIKI

- 1 kg mąki,
- 10 dag drożdży,
- ½ l mleka,
- 4 jajka,
- szczypta soli,
- 2 łyżki cukru,
- 1 kg owoców do sosu.



## WYKONANIE

**D**rożdże rozpuścić w szklance letniego mleka, dodać cukier i łyżkę mąki, wymieszać i odstawić do wyrośnięcia. Gdy rozczyzn zwiększy objętość, dodać resztę składników, wyrobić ciasto i ponownie odstawić do wyrośnięcia. Gdy ciasto wyrośnie wyłożyć je na stolnicę. Następnie rozwałkować do grubości około 2 cm, wykroić szklanką kółka i pozostawić do wyrośnięcia.

Do dużego garnka wlać wodę, następnie obwiązać górę garnka gazą i przykryć dużą miską. Gdy woda będzie się gotować, ułożyć na gazie wyrośnięte kółka z ciasta i przykryć miską. Parować około 15 minut. Przygotowane wcześniej owoce zmiksować na gęsty sos, doprawić cukrem do smaku. Uparowane parowce wyłożyć na półmisek i polać sosem.

# SEROWIEC



## SKŁADNIKI

### ciasto:

- 40 dag mąki,
- 1 szklanka cukru pudru,
- 2 jajka,
- 1 margaryna,
- 1 łyżka proszku do pieczenia,

### masa:

- 1 kg sera,
- 1 kostka masła lub margaryny,
- 3 jajka,
- 1 budyń waniliowy lub śmietankowy,
- 1 ¼ szklanki mleka,
- 1 ½ szklanki cukru,
- zapach rumowy.

## WYKONANIE

**Z**powyższych składników zrobić kruche ciasto, podzielić na trzy części, rozwałkować i upiec trzy cienkie placki.

Zagotować masło z cukrem i przestudzić. Ser przekręcić przez maszynkę, dodać tłuszcz i jajka, następnie budyń rozpuszczony w mleku i gotować 20 minut, ciągle mieszając. Dodać zapach. Gorącą masą smarować upieczone placki. Udekorować rodzynkami i skórkami pomarańczy.



# SZCZAWIOKI NA SŁODKO

## SKŁADNIKI

### ciasto:

- 4 szklanki mąki,
- osełka masła wiejskiego (ok. 25 dag),
- 1 szklanka gęstej, wiejskiej śmietany,
- 2 dag drożdży,
- 1 łyżeczka soli,
- 2 żółtka,
- szczypta gałki muszkatołowej,

### farsz:

- ok. 1 kg sera białego, najlepiej koziego,
- garść szczawiu,
- 1 jajko,
- łyżka masła,
- szczypta ostrej papryki,
- wędzone śliwki,
- sól i pieprz do smaku.



## WYKONANIE

**S**zczaw dusić na patelni z odrobiną masła i przetrzeć przez sitko. Ser przekręcić przez maszynkę i połączyć go z ostudzonym szczawiem i jajkiem. Farsz wyrobić na puszystą masę, dodać sól, pieprz i szczyptę ostrej papryki do smaku.

Z podanych składników zagnieść ciasto. Rozwałkować placek na około 1 cm grubości, na krawędź ciasta nanieść równo farsz i co 10 cm wcisnąć śliwkę w ser, formując ciasto w kształcie pasztecików. Szczawioki ułożyć na blasze posmarowanej tłuszczem, smarować roztrzepanym jajkiem i posypać majerankiem. Włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 170°C i piec około 30 minut. Najlepiej smakuje na ciepło, prosto z piekarnika.







# Chleb i maziidto



**C**hleb jest podstawowym składnikiem jadłospisu. Jego wartość odżywcza zależy od mąki, z której jest zrobiony. Warto wybierać chleb z mąki z pełnoziarnistej, razowej i graham, bo jest źródłem węglowodanów złożonych, które dostarczają energii organizmowi. Zdrowy jest też chleb żytni na zakwasie, który jest źródłem kwasu mlekowego i poprawia pracę układu pokarmowego. W mące żytniej jest dużo witaminy B<sub>2</sub>, manganu i cynku, a w mące pszennej - więcej białka, witaminy B<sub>1</sub> i PP oraz magnezu. Duże wartości odżywcze zawarte są w domowym chlebie pieczonym na zakwasie z dodatkiem ulubionych ziaren zbóż, kukurydzy, słonecznika czy soi. Spożywanie chleba razowego przyczynia się do uzyskania szczupłej sylwetki ze względu na zawarty w nim błonnik, który przyspiesza przemianę materii. Pszenne i żytnie pieczywo jest bogatym źródłem magnezu, łagodzi objawy stresu działając przeciwdepresyjnie i zawiera witaminy z grupy B niezbędne do pracy układu nerwowego. Wzmacnia organizm przyszłych mam, ponieważ posiada kwas foliowy, który wspomaga rozwój płodu. Zawarty w nim cynk poprawia odporność, a żelazo zwiększa wydolność organizmu oraz chroni przed anemią.





# 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 jej 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°C około godziny.



# CHLEB WIEJSKI



## SKŁADNIKI

### *zaczyn:*

- 5 dag drożdży,
- 1 szklanka mąki żytniej,
- 1 szklanka letniej wody,

### *ciasto chlebowe:*

- 1 ½ kg mąki żytniej,
- 1 szklanka mąki pszennej,
- około ½ l wody,
- sól,
- smalec do wysmarowania blaszki.

## WYKONANIE

**P**rzygotować zaczyn do chleba. Drożdże rozpuścić w letniej wodzie i pomieszać z mąką. Począć do wyrośnięcia. Kiedy zaczyn wyrośnie, dodać do niego pozostałą mąkę żytnią i pszenną oraz sól i długo wyrabiać (około 30 minut). Odstawić na 40 minut do ciepłego miejsca, do wyrośnięcia. Blaszke posmarować smalcem, przełożyć ciasto i pozostawić w ciepłym miejscu, przykrywając ściereczką na 30 minut. Wyrośnięty chleb upiec w dobrze nagrzanym piecu chlebowym lub piekarniku (około 200°C).





# CHLEB WIEJSKI HELENKI

## SKŁADNIKI

*zaczyn:*

- 5 dag drożdży,
- 1 szklanka mąki żytniej,
- 1 szklanka zsiadłego mleka,

*ciasto chlebowe:*

- 1 ½ kg mąki żytniej,
- 1 kg mąki pszennej,
- około 1 ½ litra zsiadłego mleka,
- sól,
- tłuszcz do smarowania brytfanki.



## WYKONANIE

**Z**anim przystąpimy do pieczenia chleba, należy najpierw przygotować zaczyn. Do ciepłego, zsiadłego mleka dodać drożdże i mąkę żytnią. Dobrze wymieszać i odstawić do wyrośnięcia (około 6 godzin). Kiedy zaczyn wyrośnie, dodać do niego mąkę żytnią, pszenną, mleko zsiadłe i sól. Po wyrobieniu ciasta, odstawić je do ciepłego miejsca na około 1 godzinę do wyrośnięcia. Brytfanki posmarować tłuszczem, przełożyć wyrośnięte ciasto i odstawić do wyrośnięcia na około 30 minut. W tym czasie, gdy ciasto będzie rosło w brytfankach, nagrzać piekarnik i piec około 1 godzinę.

# GĘSIE MAZIDŁO PIERZCHNICKIE



## SKŁADNIKI

- ½ kg gęsich wątróbek,
- ½ kg gęsiego tłuszczu (może też być słonina),
- ½ kg cebuli,
- sól, pieprz i majeranek.

## WYKONANIE

**T**łuszcz stopić i podsmażyć na nim cebulę i wątróbkę. Dodać przyprawy i trzykrotnie zmielić. Bardzo dobrze mazidło komponuje się z konfiturą z wiśni.



# MAZIDŁO BIELIŃSKIE

## SKŁADNIKI

- 70 dag kielbasy,
- 1 kg słoniny,
- opakowanie nasion: słonecznika, dyni, sezamu,
- białe części pora,
- 5-6 cebul,
- 3 papryki (trzy kolory),
- 1 łyżka przyprawy typu „vegeta”,
- 3-5 ząbków czosnku,
- przyprawy do smaku: majeranek, sól, pieprz, ostra papryka.



## WYKONANIE

Słoninę pokroić w kostkę i stopić. Dodać drobno pokrojoną kielbasę, pora, cebulę i paprykę. Wszystko dusić do miękkości. Dodać nasiona i czosnek przepuszczony przez praskę oraz przyprawy. Wszystko wymieszać, schłodzić i wlać do pojemników do wystygnięcia.



# POPA



## SKŁADNIKI

- 1 kg grochu łupanego,
- ½ kg wędzonki,
- 2 cebule,
- majeranek,
- zielony koper,
- sól i pieprz.

## WYKONANIE

**U**gotowany groch wymieszać z wędzonką, połączoną z usmażoną cebulą, doprawić do smaku. Otrzymany smalec nakładać na pieczywo.





# Potrawy z żółądeków



Przepisy pochodzą z konkursów  
kulinarnych „Przez żółądek  
do serca” organizowanych  
na terenie Powiatu Kieleckiego

Polska kuchnia słynie z podrobów. Są doskonałym źródłem białka, cynku, miedzi, potasu i żelaza oraz witamin z grupy B. Dzięki zawartości cholicy regulują gospodarkę lipidową i funkcjonowanie wątroby oraz układu nerwowego. Szczególnie w okresie jesienno-zimowym podroby powinny znaleźć się w naszym menu jako gulasz i zupa. Żołądki drobiowe to bardzo dobre i tanie źródło białka. Przygotowane z nich dania mogą stanowić ciekawe i zdrowe urozmaicenie diety. Możemy je podawać w formie gulaszu lub flaków, oraz dodawać je do zup lub podawać z kaszą, ziemniakami i kapustą. W naszym regionie od kilku lat organizowane są konkursy „Przez żołądek do serca”, w których biorące udział koła gospodyń wiejskich i gospodarstwa agroturystyczne z Powiatu Kieleckiego propagują tradycyjną, polską kuchnię i przybliżają często zapomniane smaki.



# CHLEB Z NIESPODZIANKĄ

## SKŁADNIKI

### *niespodzianka:*

- 0,5 kg żołądków (najlepiej gęsich),
- sól, pieprz,
- czosnek, cebula,
- ziele angielskie, liść laurowy,

### *chleb:*

- 350 g mąki pszennej,
- 1 żółtko,
- 1 łyżka masła,
- 1 łyżeczka soli,
- 2 łyżeczki suszonych drożdży,
- 180 ml ciepłego mleka,
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego,
- 2 łyżeczki rozdrobionego szpinaku,
- mleko do posmarowania wierzchu chleba.



## WYKONANIE

**U**gotować żołądki z przyprawami do miękkości przez około 2-3 godziny. Odstawić i ostudzić. Mąkę przesiać do miski, dodać sól,

suszone drożdże, żółtko, masło, mleko i dokładnie wyrobić ciasto, przykryć ręcznikiem i odstawić na 30 minut, żeby ciasto podwoiło swą objętość. Wyróżnione ciasto podzielić na 3 części: jedną pozostawić bez dodatku, do drugiej dodać koncentrat pomidorowy i dobrze wymieszać. Do trzeciej dodać szpinak i również dobrze tą część wymieszać. Każdą rozwałkować na prostokąt o takich samych wymiarach jak pozostałe. Na stolnicy ułożyć rozwałkowane ciasto bez dodatków, na to położyć ciasto ze szpinakiem i na wierzch rozłożyć ciasto z koncentratem pomidorowym. W jednej części ułożyć żołądki i zwijać ciasto do środka, zaczynając od krótszego brzegu, formując roladę. Formę keksową posmarować olejem, przełożyć do niej roladę, przykryć ręcznikiem i odstawić na 30 minut. Po tym czasie wierzch ciasta posmarować mlekiem. Wstawić do nagrzanego piekarnika na 180°C i piec przez 40 minut. Najlepiej sprawdzić drewnianym patyczkiem, czy chleb się upiekł. Wyjąć z formy i pozostawić do ostygnięcia.

## „CUDZIKI”

### SKŁADNIKI

- żołądki indycze,
- pieczarki lub grzyby leśne,
- kasza jagłana,
- śmietana,
- sól, pieprz,
- koperek, pietruszka.

### WYKONANIE

**Z**ołądki opłukać i pokroić na małe kawałki. Na patelni rozgrzać olej i zrumienić żołądki, przełożyć do garnka o grubym dnie. Cebulę i pieczarki podsmażyć na patelni. Przełożyć do garnka z żołądkami. Dodać bulion (lub wodę) – tyle, aby je przykryło. Doprawić solą i pieprzem. Dodać liście laurowe.

Dusić pod przykryciem przez około godzinę. Od czasu do czasu sprawdzić, ile jest sosu, w miarę konieczności dolewać wodę. 10-15 minut przed końcem duszenia dodać śmietanę. Podawać z kaszą jagłaną.



Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich „Chełmowianki” – Gmina Nowa Słupia  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok

## „CZARCIE ŻOŁĄDKI”

### SKŁADNIKI

- żołądki,
- warzywa: cebula, pieczarki, pietruszka,
- śmietana,
- mąka,
- sól, pieprz.

### WYKONANIE

**U**gotować żołądki w warzywach (bez kapusty). Po ugotowaniu żołądki pokroić i dodać do usmażonej cebuli i pokrojonych pieczarek. Zalać śmietaną rozrobioną z mąką. Posypać dużą ilością pietruszki. Dodać sól i pieprz. Podawać z placuskami ziemniaczanymi.



Przygotowane przez Zofię Pierzak – Gmina Bieliny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok



## „FAŁSZYWE GĘSIE PIPKI”

### SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków drobiowych (najlepiej gęsich),
- smalec gęsi lub 3-4 łyżki oleju,
- 1 kg cebuli,
- 1-2 główki czosnku,
- sól, pieprz, papryka do smaku.

### WYKONANIE

**Z**ołądki dokładnie umyć, przelać 3 razy wrzącą wodą. Włożyć do rondla, zalać wodą, po zagotowaniu odlać wodę. Żołądki pokroić na mniejsze kawałki, włożyć do rondla. Cebulę pokroić w cienkie półplasterki. Czosnek posiekać. Na patelni podsmażyć cebulę na smalcu gęsim lub

oleju. Przełożyć do rondla, dodać czosnek, paprykę i zalać wodą by przykryła żołądki. Dusić dwie godziny do miękkości. Doprawić solą i pieprzem.

Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich „Modrzewianki” – Gmina Nowa Słupia  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok



## „FASZEROWANE ŻOŁĄDKI Z SOSEM KURKOWYM”

### SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków z indyka,
- 0,5 kg pieczarek,
- 1 cebula,
- 1 tarty ser mozzarella,
- sól, pieprz,

*składniki na sos:*

- 0,5 kg kurek,
- 2 łyżki śmietany,
- 1 łyżka mąki pszennej,
- sól.

### WYKONANIE

**Z**ołądki ugotować do miękkości, gdy wystygną wydrążyć środek i uzyskane mięso zmielić. Pieczarki wraz z cebulą udusić na maśle. Dodać zmielone żołądki, utarty ser, dodać sól i pieprz do smaku, wymieszać i chwilę poddusić wszystkie składniki na wolnym ogniu. Przygotowanym farszem wypełniamy wydrążone żołądki.

Wykonanie sosu: Kurki gotować 20 minut. Śmietanę i mąkę rozrobić w kubku i zagęścić kurki.

Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich z Chełmiec – Gmina Strawczyn  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok



## FLACZKI Z ŻOŁĄDKÓW „NAPEKOWSKIE”

### SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków,
- 2 porcje rosółowe z kurczaka,
- przyprawa do flaków,
- 1 łyżeczka przecieru pomidorowego,
- sól,
- pieprz.

### WYKONANIE

Z dwóch porcji rosółowych ugotować wywar. Żołądki opłukać, wyczyścić i ugotować do miękkości. Wrzucić do wywaru i przyprawić przyprawą do flaków, majerankiem i przecierem pomidorowym. Podawać z pieczywem.



Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich z Napękowa – Gmina Bieliny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok

## FLAKI Z ŻOŁĄDKÓW DROBIOWYCH

### SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków kurzych,
- 4 l rosółu z kury,
- masło, mąka
- imbir, gałka muskatołowa,
- przyprawa typu „maggi”,
- sól, pieprz, majeranek.

### WYKONANIE

Ugotować rosół na kurze wiejskiej z przyprawami. Gdy ostygnie odcedzić. Żołądki oczyścić, ugotować z solą i pieprzem. Ostudzone pokroić w cienkie paski. Zagotować odcedzony bulion z pokrojonymi żołądkami i startymi na grubej tarce warzywami z rosółu. Podsmażyć na maśle

2 łyżki mąki na złoty kolor, rozcieńczyć rosółem i doprawić flaki imbirem, gałką muskatołową, przyprawą typu „maggi” w płynie i majerankiem.



Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich ze Zrecza Chałupczańskiego – Miasto i Gmina Chmielnik  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok

## FLAKI Z ŻOŁĄDKÓW DROBIOWYCH Z KASZĄ PĘCZAK

### SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków drobiowych,
- 15 dag kaszy pęczak,
- porcja włoszczyzny,
- bulion drobiowy,
- 2 łyżki masła,
- 2 łyżki mąki,
- przyprawa do flaków (liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, papryka słodka, gałka muskatołowa, pieprz, sól).

Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich z Piotrowa – Gmina Łągowo  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok



### WYKONANIE

Oczyszczone żołądki wypłukać, obgotować i odcedzić. Pokroić w paski. Wrzucić do wywaru drobiowego z kaszą i warzywami. Gotować do miękkości. Pod koniec dodać przyprawy do flaków i zagęścić zasmażką z mąki i masła.

## GORĄCY SPECJAŁ Z WILKOWA

### SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków drobiowych,
- 1 kg pieczarek,
- 4 duże cebule,
- koncentrat pomidorowy,
- przyprawy do smaku.

Przygotowane przez Stowarzyszenie Wilków – Nasz Dom – Miasto i Gmina Bodzentyn  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok



### WYKONANIE

Żołądki gotować do miękkości w osolonej wodzie. Pokroić w paski żołądki, pieczarki i cebulę. Wszystko dusić pod przykryciem przez 10-15 minut i przyprawić mieszaną przypraw oraz koncentratem pomidorowym. Podawać z pieczywem.

## GULASZ Z ŻOŁĄDKÓW

### SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków,
- 1 kg cebuli,
- sól, pieprz,
- ziele angielskie, liść laurowy,
- ogórek konserwowy,
- wino wytrawne,
- gałka muszkatołowa,
- olej do smażenia.

### WYKONANIE

**Ż**ołądki obgotować i pokroić w paseczki. Cebulę pokroić w piórka i lekko zrumienić na oleju, połączyć z żołądkami i dusić około 1 godziny dodając przyprawy. Pod koniec duszenia dodać starty na tarce ogórek konserwowy lub kiszony i pół szklanki wina wytrawnego. Podawać z ziemniakami lub kaszą z ogórkiem kiszonym.



Przygotowane przez Aleksandrę Biskup – Miasto i Gmina Bodzentyn  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok

## GULASZ Z ŻOŁĄDKÓW DROBIOWYCH

### SKŁADNIKI

- 3 kg żołądków drobiowych,
- 3 kg pieczarek,
- 1 kg marchewki,
- 4-5 cebul,
- pieprz, sól,
- koncentrat pomidorowy.

### WYKONANIE

**Ż**ołądki podgotować z odrobiną soli, odcedzić. Cebulę udusić, dodać ugotowane i pokrojone żołądki oraz pieczarki. Marchewkę ugotować osobno i zetrzeć na tarce. Wszystko dusić do miękkości. Na koniec dodać koncentrat pomidorowy oraz przyprawy. Podawać z ziemniakami, chlebem, kaszą jaglaną lub kaszą jęczmienną.



Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich „Modrzewianki” – Gmina Nowa Słupia  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok



# GULASZ Z ŻOŁĄDKÓW DROBIOWYCH Z PIECZARKAMI

## SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków drobiowych,
- 2 liście laurowe, 3 ziele angielskie,
- 5 ziarenek pieprzu,
- 3 cebule,
- ½ kg pieczarek,
- olej,
- sól, pieprz,
- 1 ½ łyżeczki ostrej papryki,
- 1 łyżeczka słodkiej papryki,
- 1 ½ łyżki mąki.

## WYKONANIE

**Z**ołądki oczyścić i umyć pod bieżącą wodą. Następnie zalać zimną wodą i obgotowywać przez kilkanaście minut. Odcedzić i ponownie umyć. Włożyć do garnka i zalać zimną wodą. Dodać liście laurowe, ziele angielskie i pieprz ziarnisty. Gotować na małym ogniu do miękkości. Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oleju w osobnym garnku. Pieczarki pokroić w paseczki, dodać do cebuli i całość dusić do momentu, aż woda odparuje. Ugotowane żołądki odcedzić (wody z gotowania nie wylewać, ponieważ będzie jeszcze potrzebna), pokroić w paseczki, dodać do cebuli i pieczarek. Wlać wodę w której gotowały się żołądki, tak by były przykryte. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem, solą, ostrą i słodką papryką. Mieszać i gotować jeszcze przez kilka minut pod przykryciem. Mąkę wymieszać z zimną wodą i wlać do garnka. Gotować przez kilka minut mieszając. Podawać z pieczywem, z kaszą lub kopytkami.

# KAPUŚNIAK NA ŻOŁĄDKACH

## SKŁADNIKI

- 50 dag żołądków drobiowych,
- kapusta, 1 marchew,
- 1/5 bulwy selera, biała część pora,
- 6 szt. ziemniaków,
- sól, pieprz,
- wywar mięsny,
- 3 łyżeczki śmietany,
- zielona pietruszka.

## WYKONANIE

**Z**ołądki oczyścić, obgotować i pokroić. Do wywaru mięsnego dodać kapustę i pokrojone żołądki. Marchew obrać i pokroić w kostkę. Ziemniaki dodać po kilku minutach od włożenia marchewki. Por pokroić i dodać do zupy. Kiedy ziemniaki robią się miękkie dodać przecier. Doprawić solą i pieprzem. Zagęścić śmietaną i posypać natką pietruszki.



Przygotowane przez Genowefę Piotrowską – Gmina Sitkówka-Nowiny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok

# KROKIETY Z ŻOŁĄDKÓW

## SKŁADNIKI

- 50 dag żołądków drobiowych,
- 50 dag ziemniaków,
- 1 kg 10 dag orzechów włoskich,
- 2 jajka,
- sól, pieprz,
- majeranek, natka pietruszki,
- bułka tarta,
- olej do smażenia.

## WYKONANIE

**Z**ołądki drobiowe i ziemniaki ugotować. Przestudzone skręcić w maszynce razem z orzechami. Dodać jaja, doprawić do smaku solą, pieprzem i majerankiem, dodać natkę pietruszki. Wyrobić ponownie, formować małe krokiety, obtaczać w bułce tartej i smażyć na oleju. Podawać z sosem orzechowym i bagietką.



Przygotowane przez Stowarzyszenie „Wzdolskie Kołowrotki” – Miasto i Gmina Bodzentyn  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok

## KRÓLEWSKIE ŻOŁĄDKI

### SKŁADNIKI

- 0,5 kg żołądków z indyka,
- 2 kwaskowe jabłka,
- włoszczyzna,
- sól, pieprz,
- 30 dag żurawiny,
- 10 dkg cukru,
- miód,
- olej.

### WYKONANIE

**Ż**ołądki z indyka obgotować w wodzie z solą i włoszczyzną. Doprawić do smaku. Żołądki pokroić w plasterki, podsmażyć na oleju i dodać pokrojone w ósemki jabłka.

Wykonanie sosu: żurawinę przekręcić przez maszynkę, dodać cukier i odrobinę miodu.

Żołądki ułożyć na talerzu, dodać jabłka i połączyć sosem żurawinowym.

Przygotowane przez Monikę Klimek – Koło Gospodyń Wiejskich z Niw – Miasto i Gmina Daleszyce  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok



## KRUPNIK NA ŻOŁĄDKACH

### SKŁADNIKI

- żołądki drobiowe,
- ziemniaki,
- kasza jęczmienna lub pęczak,
- włoszczyzna,
- sól, pieprz.

### WYKONANIE

**Ż**ołądki dokładnie oczyścić, zalać zimną wodą. Gotować do miękkości. Wyjąć, pokroić w paski i wrzucić z powrotem do wywaru. Dodać ziemniaki i zasypać kaszą. Następnie dodać włoszczyznę i gotować do miękkości. Przyprawić solą i pieprzem.

Przygotowane przez Zespół Obrzędowy „Kowalanki” – Gmina Sitkówka-Nowiny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok



# MIĘTOWE CZEKOŁADKI Z ŻOŁĄDKAMI

## SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków gęsich,
- masło,
- 1 szklanka cukru,
- 3 łyżki kakao,
- 4 łyżki mleka w proszku,
- sól, pieprz,
- świeże liście mięty.

## WYKONANIE

**Z**ołądki ugotować w osolonej wodzie, wystudzić i pokroić w drobną kostkę. Miętę pokroić w paski. Aby zrobić czekoladę należy roztopić masło, dodać kakao wymieszane z cukrem. Gdy składniki będą wymieszane na gładką masę, dodać pokrojone żołądki i miętę. Gdy czekolada przestygnie dosypać mleko w proszku, przelać czekoladę do foremek i wystudzić.



Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich z Niw – Miasto i Gmina Daleszyce  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok

# POTRAWA Z ŻOŁĄDKÓW

## SKŁADNIKI

- ½ kg pieczarek,
- 1 kg żołądków,
- 4 pomidory kiszzone,
- 1 duża cebula,
- 2 łyżeczki mąki zwykłej,
- 4 łyżeczki śmietany kwaśnej,
- 2 łyżki przecieru pomidorowego,
- 3 duże pietruszki,
- sól, pieprz,
- majeranek, ziele angielskie,
- olej do smażenia.

## WYKONANIE

**P**ieczarki i cebulę pokroić. Wszystko posolić i usmażyć na złoto w niewielkiej ilości oleju. Przełożyć do miski. Zasmażyć żołądki na oleju. Zalać mięso 2 litrami wody, przyprawić i dusić przez 1 ½ godziny pod przykryciem. Następnie obrać pietruszkę pokroić w kostkę, pomidory bez skórki rozdrobnić widelcem. Wrzucić do naczynia z żołądkami i gotować przez 10 minut. Dodać pieczarki i przecier pomidorowy, zagotować. Zagęścić śmietaną.



Przygotowane przez Ewę Szlufik – Gmina Bieliny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok



# PULPECIKI Z ŻOŁĄDKÓW W OMAŚCIE MALINOWEJ

## SKŁADNIKI

*składniki na pulpety:*

- żołądki,
- jaja,
- bułka tarta
- sól, pieprz,

*składniki sosu malinowego:*

- maliny
- miód,
- ocet balsamiczny,
- ocet jabłkowy.

Przygotowane przez Halinę Kot – Gmina Bieliny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok



## WYKONANIE

**W** wykonanie pulpetów: ugotować żołądki. Skręcić przez maszynkę, przyprawić solą i pieprzem. Dodać jaja, bułkę tartą i smażyć. Podawać z sosem grzybowym bądź malinowym.

Wykonanie sosu malinowego: wszystkie składniki zagotować i przetrzeć.

# RÓŻE Z NIESPODZIANKĄ

## SKŁADNIKI

- 0,5 kg sypkich ziemniaków (na puree),
- 4 łyżki śmietany,
- żołądki drobiowe,
- jajka,
- 0,5 kg małych ziemniaków (na różyczki),
- 3 łyżki oliwy,
- cebula,
- sól, pieprz,



Koło Gospodyń Wiejskich Niwy – Gmina Daleszyce  
I miejsce – Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2016 rok



- liść laurowy, ziele angielskie,
- czosnek świeży,
- forma na muffinki,

sos:

- wywar,
- 20 dag suszonych grzybów (najlepsze są suszone kanie),
- cebula,
- 100 ml śmietany 30%,
- 2 łyżki stołowe śmietany 12%,
- przyprawa z suszonych warzyw,
- 2 łyżki musztardy delikatesowej,
- sól, pieprz.

## WYKONANIE

**P**osiekaną drobno cebulę podsmażyć w rondlu, dodać przyprawę warzywną, trochę wywaru i drobno pokrojone suszone grzyby. Gotować. Doprawić pieprzem i solą. Następnie dodać obie wymieszane śmietany i dusić około 5 minut, dodać musztardę i mieszać. Poddusić jeszcze przez kilka minut by sos nabrał konsystencji. Do wykonania potrawy potrzebne są dwa rodzaje ziemniaków. Sypkie do zrobienia puree i drugi rodzaj na różyczki. Sypkie ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie przez około

15-20 minut, odcedzić, ostudzić i dodać śmietanę, dobrze wymieszać na puree. Drugie ziemniaki umyć, nie obierać, wyczyścić dokładnie. Pokroić na cieńkie talarki. Umieścić talarki w dużej misce, dodać oliwę, sól, pieprz i trochę zimnej wody. Wymieszać by były natłuszczone. Następnie żołądki oczyścić, gotować 2-3 godziny, by były mięciutkie. Wyjąć z wody, pokroić i podsmażyć na patelni z oliwą, doprawić solą, pieprzem, czosnkiem, dodać liść laurowy i ziele angielskie, na koniec dodać pokrojoną cebulę, dusić pod przykryciem. Piekarnik nagrzać do 180°C. Otwory na muffinki natłuścić. Nałożyć na sam spód przygotowane puree, na to żołądki z sosem i cebulą. W każdym z otworów umieścić talarki w taki sposób by ukształtować róże, od mniejszych talarów po większe. Talarki powinny swym kształtem przypominać płatki róż. Należy je owijać jeden w drugi, wbijając je w ziemniaczane puree, by przypominały swym wyglądem róże. Formę włożyć do nagrzanego piekarnika i piec około 45 minut. Gotowe różyczki powinny być złote i chrupiące. Podawać na ciepło z delikatnym sosem śmietanowym z suszonych kań.

## „RZODKIE” ŻOŁĄDKOWE

### SKŁADNIKI

- żołądki drobiowe,
- osełka masła,
- cebula, papryka,
- ziemniaki, pieczarki,
- ogórki korniszony,
- sól, pieprz, majeranek.

### WYKONANIE

**Ż**ołądki pokroić w paski, podsmażyć na maśle i włożyć do garnka. Następnie podsmażyć cebulę, pokrojoną w kostkę paprykę, ziemniaki oraz pieczarki. Wszystkie warzywa dodać do żołądków. Na kilku żołądkach zrobić wywar rosołowy z włoszczyzną. Zalać żołądki duszonymi

warzywami, gotować na wolnym ogniu przez 15 minut, po czym dodać ogórki korniszony pokrojone w drobne paseczki. Wszystko gotować jeszcze 15 minut, doprawić solą, pieprzem i majerankiem, a na koniec zagęścić zasmażką.

Przygotowane przez Jolantę Bąk z Koła Gospodyń Wiejskich „Korytniczanki” – Gmina Sobków, Powiat Jędrzejowski  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok



## SKRĘCANIEC ŻOŁĄDKOWY

### SKŁADNIKI

- żołądki drobiowe,
- masło,
- cebula,
- natka pietruszki,
- sól, pieprz, czosnek,
- pieczarki.

### WYKONANIE

**P**ieczarki poddusić na maśle z cebulą i natką pietruszki. Doprawić solą, pieprzem i czosnkiem. Umyte żołądki doprawić solą i pieprzem i nafaszerować pieczarkami. Spiąć żołądki wykałaczką i dusić je na wolnym ogniu przez 40 minut.

Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich „Korytniczanki” – Gmina Sobków, Powiat Jędrzejowski  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok



# STROGONOW Z ŻOŁĄDKÓW

## SKŁADNIKI

- żołądki drobiowe,
- olej roślinny,
- cebula,
- pieczarki,
- sól, pieprz,
- liść laurowy,

## WYKONANIE

**Z**ołądki opłukać i pokroić na małe kawałki, następnie na patelni zrumienić żołądki. Przełożyć żołądki do garnka o grubym dnie. Podsmażyć cebulę. Dodać pokrojone w plasterki pieczarki i smażyć kilka minut, następnie przełożyć do garnka z żołądkami. Zalać żołądki bulionem, dodać liście laurowe i podprawić pieprzem i solą. Dusić pod przykryciem przez około godzinę.

Od czasu do czasu należy sprawdzić ilość sosu. Gdy zajdzie taka konieczność, dodać odrobinę wody. Na 15 minut przed końcem duszenia dodać kwaśną śmietanę.



Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich „Zaborzanki” – Miasto i Gmina Morawica  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok

# „SYCIOK” ROZRYWKOWY

## SKŁADNIKI

- 2 l wody,
- 1 kg żołądków,
- 5 średnich ziemniaków,
- warzywa,
- sól,
- pieprz,
- 1 szklanka pęczaku,
- 1/3 szklanka ryżu,
- natka pietruszki.

## WYKONANIE

**D**o wody włożyć umyte warzywa i oczyszczone żołądki. Posolić i popieprzyć żołądki, a gdy się zagotują wsypać wypłukany pęczak. Po godzinie gotowania włożyć pokrojone w kostkę ziemniaki oraz ryż. Gdy wszystko jest miękkie, doprawić do smaku. Na koniec posypać natką pietruszki.



Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich z Górna – Gmina Górno  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok



## WITAMINOWA ROZKOSZ

### SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków,
- pęczek włoszczyzny (bez kapusty),
- ½ kostka masła,
- 1 cebula,
- 2 łyżki śmietany,
- ½ kg kaszy gryczanej,
- sól, pieprz.

### WYKONANIE

**K**aszę uparować, żołądki oczyścić, K opłukać i ugotować do miękkości. Warzywa zetrzeć na tarce o dużych oczkach, cebulę pokroić w drobną kostkę, wszystko razem dusić na maśle, dodać ugotowane żołądki i dusić z warzywami. Pod koniec dodać śmietanę i doprawić do smaku. Podawać jako danie główne. Kaszę możemy podać z żołądkami i sosem z grzybów.

Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich z Napękowa – Gmina Bieliny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok



## ZUPA „APETITO”

### SKŁADNIKI

- 2 kg żołądków drobiowych,
- 1 kg pieczarek,
- 3 kolorowe papryki,
- marchew, pietruszka,
- seler, por, cebula,
- przecier pomidorowy,
- wywar lub woda (3 l),
- sól, pieprz,
- masło.

### WYKONANIE

**Z**ołądki opłukać, oczyścić i pociąć w paski. Pieczarki pokroić w paski, wypłukać i krótko podsmażyć na maśle. Warzywa pokroić w kostkę, wrzucić do wywaru i gotować do miękkości. Pod koniec doprawić do smaku przecierem pomidorowym, solą i pieprzem. Zagęścić zasmażką.

Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich z Piotrowa – Gmina Łągow  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok



# ZUPA POMIDOROWA Z ŻOŁĄDKAMI

## SKŁADNIKI

- żołądki,
- ryż,
- śmietana,
- natka pietruszki,
- pomidory,
- sól, pieprz,
- wywar lub woda,
- masło.

## WYKONANIE

**P**okrojone żołądki dodać do wywaru i gotować do miękkości.

Do wykonania zupy używamy duszonych na maśle pomidorów. Ilość pomidorów i przypraw według uznania. Wsypać ugotowany ryż, zaprawić śmietaną i posypać pokrojoną natką pietruszki. Zupę podać z łyżką gęstej śmietany.



Przygotowane przez Gospodarstwo Agroturystyczne Bogumiła Włodarska – Gmina Mniów  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok

# ZUPA ŻOŁĄDKOWA

## SKŁADNIKI

- 1 ½ kg żołądków kurzych,
- 1 marchewka, 1 pietruszka, ¼ selera,
- 2 śmietanowe serki topione,
- ½ kostki masła,
- 2-3 łyżki śmietany 12%,
- mieszanka przypraw: sól, pieprz, przyprawa do gyrosa, przyprawa typu „vegeta”, liść laurowy, ziele angielskie,
- 1 kostka rosołowa drobiowa i 1 kostka rosołowa wołowa.

## WYKONANIE

**M**archewkę pokroić w paski, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce. Żołądki obgotować na półtwardo w osolonej wodzie, wyjąć, ostudzić i pokroić w paski. Zalać świeżą wodą i gotować około 1 godziny z warzywami. Dodać przyprawy, kostki rosołowe i dokładnie wymieszać. Gotować do momentu w którym żołądki staną się miękkie. Do zupy dodać serki topione oraz masło. Zaprawić śmietaną i jeszcze chwilę gotować.



Przygotowane przez Wiesławę Janus z Zespołu „Bolechowiczanie” – Gmina Sitkówka-Nowiny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok

# ŻOŁĄDKI W SZYI INDYCZEJ

## SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków indyczych,
- 1 wątróbka indyjska,
- 4 skóry z szyi indyczych,
- przyprawy: sól, pieprz, papryka, tymianek, majeranek,
- świeży czosnek,
- 2 łyżki oleju,
- 2 bułki suche,
- 1 jajko,
- 1 łyżka masła,
- pęczek zielonej pietruszki.

## WYKONANIE

**S**kórki oczyścić, umyć i osuszyć. Wetrzeć w skórki wymieszane z olejem: sól, pieprz, paprykę, tymianek i wyciśnięte 2 ząbki czosnku. Zostawić na 30 minut. Żołądki oczyścić i pokroić w drobną kostkę. Bułkę namoczyć i odcisnąć. Posiekać wątróbkę i natkę pietruszki. Składniki wymieszać, dodać jajko, masło i przyprawić do smaku solą, pieprzem i majerankiem. Zaszyć jeden węższy koniec szyjki indyka i nafaszerować powstałą kieszeń. Następnie zaszyć z drugiej strony. Nafaszerowane szyjki wyłożyć na blasze lub w gęsiarce wysmarowanej tłuszczem. Piec w piekarniku około godzinę, podlewając gorącą wodą i obracając w trakcie pieczenia. Podawać z pieczonymi ziemniakami i surówką lub jako przystawkę na zimno lub gorąco.



## ŻOŁĄDKI BOCZKOWE BABCI TREPKOWEJ

### SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków indycznych,
- 1 kg boczku wędzonego,
- ½ kg cebuli,
- 2 kostki rosołowe,
- sól, pieprz,
- przyprawa typu „maggi”.

### WYKONANIE

Umyte i oczyszczone żołądki ugotować z kostkami rosołowymi. Boczek pokroić w plastry lub w kostkę z cebulą i dusić. Ugotowane żołądki wymieszać z duszonym boczkiem, dodając przyprawy. Gotową potrawę podać z pieczywem lub kaszą.



Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich z Mirocic – Gmina Nowa Słupia  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok

## ŻOŁĄDKI DROBIOWE Z KURKAMI LEŚNYMI

### SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków drobiowych,
- 2 duże cebule,
- 0,5 kg kurek leśnych,
- 0,5 szklanki śmietany 18%,
- zielona pietruszka,
- liść laurowy, ziele angielskie,
- pieprz ziarnisty, pieprz mielony, sól,
- 1 łyżka masła,
- 1 kostka rosołowa.

### WYKONANIE

Żołądki oczyścić, umyć i wrzucić do garnka. Dodać łyżeczkę soli i zalać zimną wodą. Gotować do miękkości żołądków. Następnie odcedzić, ostudzić i pokroić żołądki w paski i podsmażyć na tłuszczu. Kurki opłukać, pokroić na mniejsze kawałki i dusić na maśle. Dołożyć pokrojoną w kostkę cebulę i posolić. Dusić do odparowania płynu. Podduszone kurki i cebulę dołożyć do żołądków.

Podlać dwiema szklankami bulionu. Dodać liść laurowy, pieprz ziarnisty i ziele angielskie. Dusić do miękkości. Śmietanę podbić mąką. Wlać do żołądków. Po dokładnym wymieszaniu wrzucić natkę pietruszki i doprawić solą i pieprzem. Całość ponownie wymieszać i podać z ulubionymi dodatkami.



Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich – Gmina Sitkówka-Nowiny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok



## ŻOŁĄDKI DROBIOWE Z RODZYNKAMI, JABŁKIEM I KASZĄ GRYCZANĄ

### SKŁADNIKI

- żołądki,
- cebula,
- rodzynki,
- jabłka,
- kasza gryczana,
- sól, pieprz,
- świeża bazylia.

### WYKONANIE

**Z**ołądki umyć i ugotować w osolonej wodzie. Po kilku minutach gotowania przełożyć do gorącego tłuszczu z cebulą. Dusić pod przykryciem na złoty kolor. Rodzynki zaparzyć wrzącą wodą, dodać je do żołądków i dusić do miękkości. Pod koniec dodać jabłka pokrojone w cienkie plastry. Doprawić do smaku. Podawać z ugotowaną i utajoną kaszą gryczaną, posypaną świeżą bazylią.

Przygotowane przez Zespół „Łabecanki” – Miasto i Gmina Morawica  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok



## ŻOŁĄDKI GĘSIE W SOSIE WINNYM

### SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków,
- 2 pomidory,
- 1 mała cukinia,
- 2 cebule,
- 1 lampka białego wytrawnego wina,
- 2 łyżki mąki,
- 2 łyżki śmietany,
- sól, pieprz.

### WYKONANIE

**Z**ołądki dokładnie oczyścić, obgotować i odcedzić. Pokroić i podsmażyć je na rozgrzonym tłuszczu. Cebulę, pomidory i cukinię podsmażyć, a następnie połączyć z pokrojonymi żołądkami. Podlać białym winem i dusić na wolnym ogniu. Zagęścić śmietaną i mąką. Przyprawić solą i pieprzem. Potrawę można podawać z chlebem, kaszą, puree ziemniaczanym lub chlebem.

Przygotowane przez Małgorzatę Adach – Gmina Sitkówka-Nowiny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok



# ŻOŁĄDKI INDYCZE W JABŁKACH I ŻURAWINIE - „GASTERKI”

## SKŁADNIKI

- 800 g żołądków drobiowych,
- włoszczyzna do rosółu,
- 1 łyżeczka pasty „harissa” (lub ząbek czosnku i 1 ostra papryczka),
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku,
- 1 łyżeczka smalcu gęsiego (lub masła),
- 3 łyżki suszonej żurawiny,
- 1 duże jabłko,
- 4 łyżeczki żurawiny przesmażonej w miodzie,
- 1 duża czerwona cebula,
- 1 łyżka mąki pszennej,
- sól, pieprz czarny i ziołowy,
- natka pietruszki do dekoracji.

## WYKONANIE

**W**yczyścić żołądki, zalać je wodą i zagotować. Odląć wodę razem z pianą. Zalać je ponownie, dodać włoszczyznę, lekko osolić i gotować do miękkości. Wyjąć żołądki i pokroić na drobniejsze części. Obrać cebulę i jabłko. Cebulę pokroić w cienkie półplasterki, a jabłko zetrzeć w łezkę. Na rozgrzanym smalcu lub maśle zeszklić czerwoną cebulę i dodać pokrojone żołądki. Po krótkim podsmażeniu dodać starte jabłko i suszoną żurawinę. Dodać przyprawę, podlać niewielką ilością bulionu z gotowania i dusić 15 minut by przyprawy wniknęły w mięso. Powstały sos zagęścić mąką. Gulasz podać w głębokich talerzach. Każdą porcję udekorować łyżeczką żurawiny, przesmażonej w miodzie, i listkami pietruszki.



## ŻOŁĄDKI SPOD ŁYSICY

### SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków,
- 1 cebula,
- 2 marchewki,
- 1 korzeń pietruszki,
- natka zielonej pietruszki,
- kostka masła,
- pieprz, sól,
- ziele angielskie, liść laurowy,
- 1 łyżka mąki.

### WYKONANIE

**Ż**ołądki oczyścić i dusić na oleju na małym ogniu. Warzywa pokroić w paski, cebulę w kostkę i dusić na maśle. Kiedy żołądki będą miękkie dodać uduszone warzywa, przyprawy i dusić jeszcze przez chwilę. Zagęścić zasmażką i udekorować pietruszką według uznania.

Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich z Huty Podlisy - Gmina Bieliny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok



## ŻOŁĄDKI W CZEKOLADZIE

### SKŁADNIKI

- żołądki drobiowe,
- włoszczyzna,
- sól, pieprz,
- gorzka czekolada (powyżej 80% kakao).

### WYKONANIE

**Ż**ołądki oczyścić, umyć, zalać zimną wodą, dołożyć włoszczyznę, przyprawić solą i pieprzem. Gotować ok. 90 minut. do miękkości. Przecedzić wywar, ostudzić, wykroić mięso, odrzucając części żylaste. Tabliczkę czekolady rozpuścić na parze

i od razu wrzucać porcjami kawałki żołądków, wymieszać i patyczkiem do szaszłyków wyjmować po sztuce na talerz. Schłodzić w lodówce.

Przygotowane przez Beatę Przeździecką z Koła Gospodyń Wiejskich ze Zrecza Chałupczańskiego  
– Miasto i Gmina Chmielnik  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok



# ŻOŁĄDKI W CZERWONYM WINIE

## SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków,
- 1 cebula,
- 1 duża marchew,
- 1 kielich czerwonego wytrawnego wina,
- ½ kubka śmietany,
- ¼ szklanki oleju,
- masło,
- 2 ogórki kiszone,
- 1 pęczek kopru,
- seler naciowy,
- sól, pieprz, ziele angielskie, majeranek, liść laurowy.

## WYKONANIE

**Z**ołądki dokładnie oczyścić i umyć. Na patelni rozgrzać 1 łyżkę oleju z 1 łyżeczką masła i obsmażyć żołądki ze wszystkich stron. Marchew zetrzeć na grubych oczkach, cebulę, seler naciowy, ogórki kiszone pokroić w kostkę. Dodać do żołądków i wszystko dusić pod pokryciem, podlewając winem zmieszonym z bulionem, aż mięso będzie miękkie (około 3 godzin). Na drugiej patelni rozgrzać pozostały olej wraz z masłem i lekko podsmażyć posiekany czosnek wraz z pieprzem i majerankiem. W połowie duszenia dodać przygotowany uprzednio czosnek z pieprzem i majerankiem. Na koniec duszenia dodać śmietanę w celu zagęszczenia sosu.





## ŻOŁĄDKI W GALARECIE A'LA MARSZAŁEK

### SKŁADNIKI

- żołądki drobiowe,
- wywar z warzyw,
- czosnek,
- sól, pieprz.
- żelatyna spożywcza.

### WYKONANIE

**D**okładnie oczyszczone i opłukane żołądki gotować do miękkości w delikatnie osolonej wodzie. Odcedzić. Miękkie żołądki ułożyć w przygotowanych foremkach i zalać wywarem z rozpuszczoną żelatyną, przygotowaną zgodnie z przepisem na opakowaniu. Po stężeniu galaretki udekorować według uznania. Podawać jako przystawkę.

Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich z Szumska – Gmina Raków  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok



## ŻOŁĄDKI W GNIEZDZIE

### SKŁADNIKI

- 0,5 kg kaszy jęczmiennej,
- 1 kg żołądków drobiowych,
- 0,5 kg cebuli,
- tłuszcz do duszenia,
- sól, pieprz,
- koperek lub pietruszka do posypania.

### WYKONANIE

**K**aszę uparować, żołądki oczyścić i pokroić w paski, następnie je udusić i dodać przyprawy. Pokrojoną cebulę udusić z solą i pieprzem. Uparowaną kaszę wyłożyć na talerz, po środku zrobić małe zagłębienie (gniazdko) i ułożyć na to żołądki, na które nałożyć uduszoną wcześniej cebulę. Całość dania można udekorować świeżym koperkiem bądź pietruszką.

Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich z Woli Jachowej – Gmina Górnio  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok



## ŻOŁĄDKI W KAPUŚCIE PIECZARSKIEJ

### SKŁADNIKI

- 1,5 kg żołądków,
- 2 kg kapusty kiszzonej,
- 1 kg pieczarek,
- ośłka masła,
- 0,5 kg cebuli,
- przyprawy do smaku.

### WYKONANIE

**Z**ołądki obgotować i pokroić. Kapustę wypłukać, ugotować i dodać do niej pokrojone żołądki, cebulę i pieczarki uduścić na maśle. Wszystko razem wymieszać i przyprawić do smaku.



Przygotowane przez Zespół Obrzędowy „Kowalanki” – Gmina Sitkówka-Nowiny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok

## ŻOŁĄDKI W SERCU BRUKSELKI

### SKŁADNIKI

- 1,5 kg żołądków drobiowych,
- 3 marchewki, 2 cebule,
- 1 masło,
- 1 kg brukselki,
- 1 korzeń i natka pietruszki,
- sól, pieprz,
- mąka.

### WYKONANIE

**Z**ołądki oczyścić i pokroić w paski. Następnie podlać odrobiną oleju oraz wody i dusić przez 2 godziny. Warzywa pokroić w zapałkę, a cebulę w kostkę i udusić na maśle. Kiedy żołądki są już miękkie dodać warzywa i dusić razem jeszcze około 10 minut. Zasmażyć mąkę i doprawić solą i pieprzem do smaku. Gotowe danie podawać z uduszo-

ną brukselką. Podać gulasz w specjalnych miseczkach upieczonych z ciasta. Wierzch posypać zieloną pietruszką i udekorować warzywami.



Przygotowane przez Renatę Jabłko – Gmina Bieliny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok

## ŻOŁĄDKI W SOSIE CHRZANOWYM

### SKŁADNIKI

- żołądki drobiowe,
- cebula,
- chrzan,
- śmietana,
- 3 jabłka,
- kwasek cytrynowy,
- cukier,
- przyprawy.

### WYKONANIE

**Ż**ołądki obgotować, cebulę lekko zeszklić (nie rumienić). Ugotowane i odcedzone żołądki włożyć do zeszkłonej cebuli.

Wykonanie sosu: jabłka obrać i zetrzeć na tarce. Trzy czubate łyżki chrzanu doprawić kwaskiem cytrynowym i połączyć z jabłkami. Dodać jedną szklankę kwaśnej śmietany. Przyprawić solą, kwaskiem i cukrem. Zalać sosem żołądki i chwilę razem podusić. Podawać z pieczywem.

Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich z Mirocic – Gmina Nowa Słupia  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok



## ŻOŁĄDKI W SOSIE GRZYBOWYM

### SKŁADNIKI

- żołądki drobiowe,
- grzyby,
- śmietana,
- masło,
- sól, pieprz.

### WYKONANIE

**Ż**ołądki umyć i ugotować. Po obgotowaniu odcedzić i pokroić w plastry. Grzyby obrać i pokroić w plastry, a następnie smażyć na maśle. Wrzucić do grzybów obgotowane wcześniej żołądki i smażyć wszystko przez około 10 minut. Zaprawić śmietaną i przyprawić. Podawać z plackami ziemniaczanymi.

Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich ze Snochowic – Gmina Łopuszno  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok



## ŻOŁĄDKI W SOSIE WŁASNYM

### SKŁADNIKI (na dużą porcję)

- 5 kg żołądków,
- 2,5 kg grzybów (pieczarek),
- 2 kg cebuli,
- ½ szklanki oleju,
- pieprz, sól do smaku.

### WYKONANIE

**Z**ołądki i grzyby obgotować, odcedzić. Cebulę zeszklić na oleju. Wszystko pokroić, wrzucić do dużego garnka i dusić do miękkości. Doprawić solą i pieprzem do smaku.



Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich w Rykoszynie – Gmina Piekoszów  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok

## ŻOŁĄDKI W SOSIE WŁASNYM

### SKŁADNIKI

- żołądki,
- cebula,
- sól, pieprz,
- przyprawa typu „vegeta”,
- olej.

### WYKONANIE

**Z**ołądki umyć i dusić z cebulką. Dodać przyprawy i dusić pod przykryciem około dwóch godzin. Żołądki można podawać zarówno na zimno jak i na gorąco.



Przygotowane przez Stanisławę Brzeszkę z Zespołu „Bolechowiczanie” – Gmina Sitkówka-Nowiny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok



# ŻOŁĄDKI W WARZYWACH

## SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków,
- 2 czerwone i 1 zielona papryka,
- 3 cebule,
- 4 ziemniaki,
- 1 główka czosnku,
- 1 cukinia,
- ½ kapusty białej,
- 1 marchew,
- sól, pieprz.

## WYKONANIE

**Z**ołądki pokroić na małe kawałki, paprykę w kostkę, cebulę w krążki, ziemniaki i marchew w talarki. Dodać pokrojoną cukinię, kapustę i obrany czosnek. Wymieszać ze sobą wszystkie składniki, dodać litr wody i przyprawy, dusić do miękkości na małym ogniu.

Przygotowane przez Barbarę Misztal – Gmina Sitkówka-Nowiny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok



# ŻOŁĄDKI Z KACZKI – A’LA FLACZKI

## SKŁADNIKI

- żołądki krojone z kaczki,
- porcja rosółowa z kurczaka lub kaczki,
- warzywa,
- przyprawa do flaków (gałka muskatołowa, pieprz naturalny, pieprz ziołowy, przyprawa typu „maggi”, liść laurowy, ziele angielskie, imbir, majeranek).

## WYKONANIE

**O**czyścić żołądki, dokładnie umyć, obgotować i odcedzić. Ponownie zalać wodą i gotować do miękkości. Odcedzić, wystudzić i pokroić w paski. Ugotować rosół (porcja rosółowa + warzywa). Do rosółu wrzucić pokrojone żołądki, przyprawić przyprawą do flaków, gotować parę minut.

Przygotowane przez Zespół Ludowy „Piekoszowianie” – Gmina Piekoszów  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok



## ŻOŁĄDKI Z KASZĄ JAGLANĄ

### SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków,
- 20 dkg kaszy jaglanej,
- 1 korpus z kury,
- przyprawa typu „vegeta”,
- marchew, seler, pietruszka, por,
- sól, pieprz.

### WYKONANIE

**Z**ołądki opłukać i gotować do miękkości. Po ugotowaniu i ostudzeniu pokroić żołądki w paski. Korpus z kury ugotować z warzywami. Pokrojone żołądki włożyć do gotowego wywaru z kury i wsypać kaszę jaglaną. Ugotować i doprawić do smaku.



Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich z Chelmiec – Gmina Strawczyn  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok

## ŻOŁĄDKI Z OGÓRKAMI

### SKŁADNIKI

- żołądki,
- ogórki konserwowe,
- pieczarki marynowane,
- krem chrzanowy,
- pieprz, sól
- przyprawa typu „vegeta”.

### WYKONANIE

**Z**ołądki gotować około godziny. Ugotowane żołądki pokroić w paski. Ogórki i pieczarki pokroić w kostkę. Doprawić solą, pieprzem i przyprawą typu „vegeta”. Polać kremem chrzanowym żołądki, ogórki i pieczarki. Podawać na zimno.



Przygotowane przez Krystynę Barycką – Gmina Sitkówka-Nowiny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok

# ŻOŁĄDKI Z PIECZARKAMI I CEBULĄ

## SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków,
- 30 dkg cebuli,
- 30 dkg pieczarek,
- tłuszcz do smażenia (najlepiej smalec gęsi),
- sól, pieprz.

## WYKONANIE

**Z**ołądki wyczyścić, opłukać i obgotować. Pokroić i obsmażyć na patelni, wyjąć. Na tym samym tłuszczu podsmażyć cebulę i pieczarki. Połączyć wszystkie produkty. Dusić pod przykryciem. Doprawić pieprzem i solą. Można podawać z chlebem, kaszą, ziemniakami lub ryżem.

Przygotowane przez Krystynę Kowalską – Gmina Sitkówka-Nowiny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok



# ŻOŁĄDKI Z PIECZARKAMI

## SKŁADNIKI

- 3 kg żołądków,
- 2 kg pieczarek,
- 1 kg cebuli,
- 2 kostki masła,

*składniki na surówkę:*

- 1 kg kapusty kwaszonej,
- 30 dkg marchwi,
- 30 dkg jabłek, mały por,
- oliwa.

## WYKONANIE

**Z**ołądki umyć, obgotować, odlać wodę i opłukać pod bieżącą wodą. Zalać wrzątkiem i gotować do miękkości. Pieczarki umyć, pokroić w grube plastry. Cebule pokroić w kostkę, dodać pieczarki i dusić na maśle na małym ogniu. Ugotowane i pokrojone żołądki dodać do pieczarek i cebuli. Dusić przez kilka minut i doprawić do smaku. Podawać z surówką z kiszonej kapusty.

Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich w Lipowicy – Gmina i Miasto Chęciny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok



## ŻOŁĄDKOWA WYCIECZKA DO LASU

### SKŁADNIKI

- żołądki kurze,
- cebula,
- grzyby,
- słodka śmietana,
- sól, pieprz,
- smalec gęsi.

### WYKONANIE

**Z**ołądki wyczyścić i obgotować przez pół godziny. Odać wodę. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, trochę majeranku lub jagód jałowca. Posolić i popieprzyć. Zalać dwoma garnuszkami wody. Gotować aż do miękkości żołądków. Wyjąć z wody, ale jej nie wylewać. Roztopić łyżkę smalcu gęsiego i miękkie żołądki podsmażyć na smalcu, wlać wodę z gotowa-

nia. Mieszać, aby nie przywarło. W oddzielnym rondelku usmażyć na gęsim smalcu cebulę i dodać do żołądków. Dorzucić kilka grzybów, najlepiej prawdziwków. Wlać kilka łyżek tłustej, słodkiej śmietany. Gotować. Na koniec doprawić wedle uznania. Możemy podawać z babką ziemniaczaną, polaną sosem grzybowym i posypaną natką pietruszki.



Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich „Sukowianki znad Lubrzanki” – Miasto i Gmina Daleszyce  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok

## ŻOŁĄDKOWE CO NIECO DO KASZY

### SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków drobiowych,
- 0,5 kg cebuli,
- 1 kostka masła,
- natka pietruszki,
- sól,
- pieprz.

### WYKONANIE

**Z**ołądki gotować do miękkości przez około dwie godziny. Zmieniać wodę do trzech razy (przy zmienianiu wody żołądki zalać gorącą wodą). Po ugotowaniu odcedzić i pokroić. Cebulę pokroić w piórka i dusić na maśle. Następnie do cebuli wrzucić pokrojone w paski żołądki, mieszać, doprawić solą

i pieprzem. Na końcu wsypać pokrojoną natkę pietruszki. Dusić na małym ogniu około 10 minut. Żołądki można podawać z kaszą jęczmienną i surówką z kiszonej kapusty.



Przygotowane przez Marię Gawęcką – Gmina Bieliny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2014 rok



# ŻOŁĄDKOWE FLACZKI Z BOCZNIAKIEM

## SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków drobiowych,
- 0,25 kg grzybów boczniaka,
- 1 udko i 5 skrzydełek z kurczaka,
- 2 l wody,
- 1 łyżka masła,
- 1 łyżka mąki pszennej,
- włoszczyzna (2 marchewki, 1 korzeń pietruszki, ½ selera, ½ pora, 3 ząbki czosnku, 1 łyżka koncentratu pomidorowego),
- przyprawy (pół łyżeczki pieprzu, pół łyżeczki ostrej mielonej papryki, 5 ziaren ziela angielskiego, 3 liście laurowe, 2 łyżeczki majeranku, 1 łyżeczka soli, szczypta gałki muszkatołowej, szczypta imbiru, natka pietruszki).

## WYKONANIE

**W**ypłukane żołądki drobiowe i grzyby boczniaki obgotować, wystudzić i pokroić w paski lub słupki. Ugotować wywar rosołowy. Do garnka wlać 2 litry wody, dodać udko i skrzydełka oraz przygotowaną i pokrojoną w paski włoszczyznę, posolić do smaku. Do ugotowanego rosółu dodać pokrojone żołądki, grzyby i koncentrat pomidorowy. Gotować do miękkości. Na patelni roztopić masło, dodać mąkę, krótko, ale stale mieszając. Gotową zasmażkę dodać do flaczków, zagotować. Na koniec posypać posiekaną natką pietruszki.

## ŻOŁĄDKOWY MISZ MASZ

### SKŁADNIKI

- 1 kg żołądków drobiowych,
- 2 średnie marchewki,
- 1 pietruszka,
- ½ selera,
- 20 dkg pieczarek,
- 1 cebula,
- 1 czerwona papryka,
- sól,
- pieprz.

### WYKONANIE

**Z**ołądki oczyścić, ugotować i odcedzić, następnie ostudzić i pokroić w paski. Cebulę udusić na jednej łyżce masła, do cebuli dodać pokrojone żołądki, warzywa i pieczarki. Dusić razem do miękkości. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Dodać pokrojoną paprykę. Tak przygotowane żołądki można podawać z ziemniakami, kluskami śląskimi, ryżem lub pieczywem.



Przygotowane przez Barbarę Mochocką – Gmina Bieliny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok

## ŻOŁĄDKOWY WARZYWNIAK

### SKŁADNIKI

- 0,5 kg żołądków drobiowych,
- marchew, korzeń i natka pietruszki, seler,
- pieczarki,
- papryka czerwona,
- cebula,
- 2 łyżki mąki,
- pieprz, sól.

### WYKONANIE

**Z**ołądki obgotowywać z częścią marchwi, selera i pietruszki przez około 1,5 godziny. Następnie przecedzić i pokroić żołądki w paski. Pieczarki i paprykę dusić na maśle do miękkości. Wymieszać z żołądkami, podlać wywarem z żołądków i dusić. Pozostałe warzywa zetrzeć na tarce i dodać do pozostałych składników i dusić do miękkości. Przyprawić solą, pieprzem i słodką papryką. Posypać natką pietruszki. Potrawę podać z grzanką lub chlebem opiekany w tosterze.



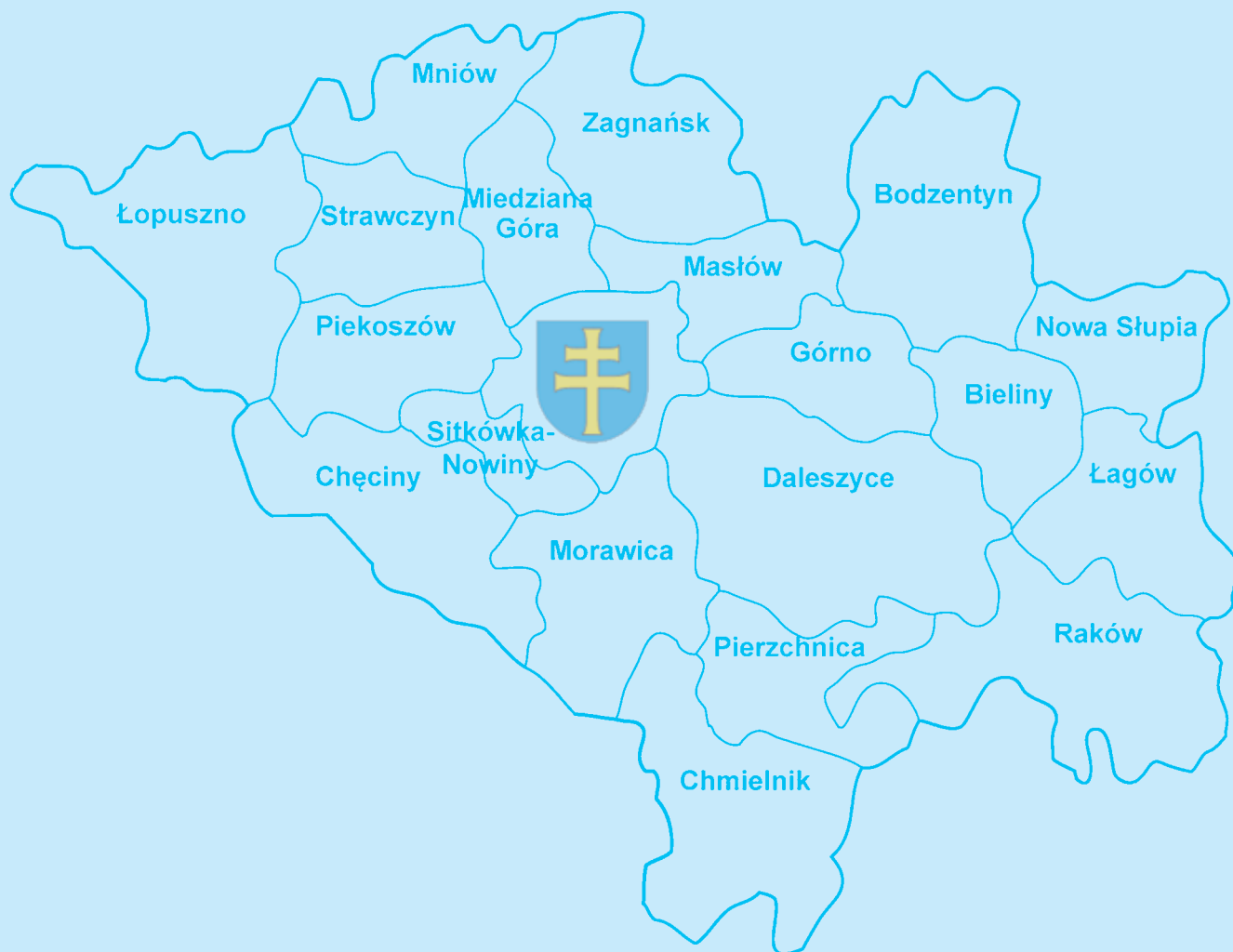
Przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich w Hucie Starej – Gmina Bieliny  
Konkurs „Przez żołądek do serca” – 2013 rok

## INDEKS

- „Ciapkapusta” • 58  
 „Cudziki” • 240  
 „Czarcie żołądki” • 240  
 „Dziadajka z zocirko” • 16  
 „Falszywe gęsie pipki” • 241  
 „Faszerowane żołądki z sosem kurkowym” • 241  
 „Fitka” na kapuście • 17  
 „Grzybaniec” • 20  
 „Kocioki” • 150  
 „Pęczatto” • 203  
 „Pigoly” strawczyneckie • 77  
 „Psionki” • 84  
 „Pyzulkowa mocacha” • 34  
 „Rwaniec” • 35  
 „Rzodkie z łobodą” • 37  
 „Rzodkie” z betkami, czyli majówką • 36  
 „Rzodkie” żołądkowe • 251  
 „Syciok” rozrywkowy • 252  
 „Zarzucka” • 42  
 Babski bigos • 133  
 Barszcz chłopski z fasolą • 11  
 Barszcz rakowski na „zacynce” • 12  
 Bida • 134  
 Bieliński krupnik • 13  
 Biesiadna zagrycha po bielińsku • 53  
 Boćwiok • 14  
 Bolmińskie pierogi z soczewicą • 95  
 Brosiki • 135  
 Byczki daleszyckie • 54  
 Byki z Nowej Słupi • 55  
 Byki z Piotrowa • 56  
 Chełmieckie tarcichy • 57  
 Chleb ekologiczny z mąki z kaszy grycznej • 231  
 Chleb wiejski • 232  
 Chleb wiejski Helenki • 233  
 Chleb z niespodzianką • 239  
 Chrzanica wielkanocna babci • 96  
 Ciastka całuski • 215  
 Ciasto z dynii – „Banioczek” • 216  
 Cierzniówka w barszczu z pajdą chleba • 15  
 Ciupka z grochem • 136  
 Delikatne pierożki w okrasie skąpane • 19  
 Drągoly, czyli pierogi z bobem • 97  
 Duszona wołowina z młodą kapustą • 98  
 Flaczki z żołądków „napękowskie” • 242  
 Flaki wołowe z kaszą • 18  
 Flaki z kaszą • 19  
 Flaki z żołądków drobiowych • 242  
 Flaki z żołądków drobiowych z kaszą pęczak • 243  
 Gęsie mazidło pierzchnickie • 234  
 Gołąbki chełmieckie • 180  
 Gołąbki folwarczne • 181  
 Gołąbki z mięsem i kaszą w sosie borowikowym • 182  
 Gołąbki z tartych ziemniaków • 59  
 Gorący specjał z Wilkowa • 243  
 Gozły ziemniaczane • 60  
 Gruszka „Prima” • 217  
 Gryczaki • 183  
 Gryczanka • 184  
 Gulasz wołowy • 99  
 Gulasz z żołądków • 244  
 Gulasz z żołądków drobiowych • 244  
 Gulasz z żołądków drobiowych z pieczarkami • 245  
 Gwieździsty chłodnik truskawkowy • 218  
 Jadło świętokrzyskich czarownic • 21  
 Jaglanki w sosie kurkowym • 186  
 Jasiek z wołowiną • 100  
 Jasiowe dzyniołki • 219  
 Jasiowe jądło • 101  
 Kalarepiok jaglany • 187  
 Kalmuki babuni • 61  
 Kapusta „zganianka” • 22  
 Kapusta „zimnoczana” • 146  
 Kapusta chłopa • 137  
 Kapusta po naszymu, czyli „Jaworżańska” • 138  
 Kapusta pychotka • 139  
 Kapusta z grochem na fasoli • 140  
 Kapusta z grochem po szwabsku • 141  
 Kapusta z kaszą z Brudzowa • 142  
 Kapusta z kaszą z Szyszczyc • 144  
 Kapusta z okrasą • 143  
 Kapusta zasmażana z ziemniakami • 145  
 Kapuściane „dębioki” • 147  
 Kapuściane plindze • 148  
 Kapuśniak na żołądkach • 246  
 Kapuśniak z kaszą na żeberkach • 23  
 Kapuśniak z Napękowa • 24  
 Kapuśniak z ziemniakami • 25  
 Karolowa fasola • 26  
 Kasza jaglana ze śliwkami suszonymi • 188  
 Kasza jęczmienna ze śliwkami • 189  
 Kasza po chłopsku • 190  
 Kasza z warzywami • 191  
 Kiszona kapusta na śmietanie „wołanecka” • 149  
 Klopsiki po leśniańsku • 102  
 Kociołek babuni • 62  
 Kociołek świętokrzyski • 63  
 Kojboły ciekockie • 64  
 Kopytka po rękosińsku z sosem grzybowym • 65  
 Kotleciki z kaszy jaglanej z sosem koperkowym • 192  
 Kotlety drobiowe z kaszą gryczaną z gulaszem żołądkowym • 193  
 Kotlety z kalafiora i kaszy jaglanej • 194  
 Kotlety z ziemniaka z sosem borowikowym • 66  
 Krajance z betkami • 151  
 Krokiety z żołądków • 246  
 Krokiety ziemniaczano-orzechowe • 67  
 Królewskie żołądki • 247  
 Królik pieczony • 103  
 Krupnik babuni • 27  
 Krupnik na żołądkach • 247  
 Krupnik świętokrzyski • 28  
 Krupnioki w cieście • 195  
 Krupy z pokrzywą • 196  
 Kućmok po ciekocku • 68  
 Kućmok z Tokarni • 69  
 Kućmoki z surówką • 70  
 Kudłatki kowalańskie • 71  
 Kugiel • 72  
 Kulebiak z warzywami • 152  
 Kura w towarzystwie kurek • 104  
 Kurczak w cieście z papryką i szpinakiem • 105  
 Lechowski kapuśniaczek • 153  
 Lemieszka na jagłach z boczkem • 197  
 Leśna polewka z kaszą jaglaną • 29  
 Leśne kurki po naszymu • 154  
 Mazaniec • 155  
 Mazidło bielińskie • 235  
 Mech • 220  
 Męcybuły • 73  
 Mieszek świętokrzyski • 156  
 Mięcho z macierzanką • 106

- Miętowe czekoladki z żołądkami · 248  
 Nabity filet kaszą gryczaną · 198  
 Naleśniki gryczane z wołowiną · 107  
 Obiad żniwiarza, czyli barszcz kapuściany · 30  
 Obłęgorska kapusta z czerwoną fasolą · 157  
 Obwarzanki piotrowskie · 221  
 Ozorki w chrzanie · 108  
 Ozór wołowy na szaro · 109  
 Ozór wołowy w sosie chrzanowym · 110  
 Paja · 224  
 Pajda ziemniaczana z warzywami · 74  
 Paluchy Baby Jagi z Łysicy · 75  
 Parowce w sosie owocowym · 225  
 Parzoki · 158  
 Parzybroda świętokrzyska · 161  
 Parzybroda z Masłowa · 159  
 Parzybroda z Mirocic · 160  
 Parzybroda z Piotrowa · 76  
 Pasta borowikowa · 162  
 Pasztet z kaszy jaglanej z zielonej soczewicy na domowym chlebie z sosem chrzanowym · 199  
 Pączki ziemniaczane · 222  
 Pączki ziemniaczane po rakowsku · 223  
 Penczoki · 201  
 Pęczak · 202  
 Pieczarska kapusta · 163  
 Pierogi · 204  
 Pierogi tatarskie z grzybami · 164  
 Pierogi z Bobrzy na kruchym cieście · 165  
 Pierogi z kapustą i mięsem · 166  
 Pierogi z kaszą gryczaną i pieczarkami · 205  
 Pierogi z kaszą i serem · 206  
 Pierogi z mięsem · 111  
 Pierogi z pęczaku · 207  
 Piotrowskie cejlony · 78  
 Placek z kaszą · 208  
 Podpiwek ze Starej Wsi · 167  
 Polewka partyzancka · 31  
 Polewka świętokrzyska · 32  
 Polewka z „boszczu” kiszzonego · 33  
 Połędwica dziadunia · 112  
 Policzki wołowe w sosie · 113  
 Popa · 236  
 Porka · 168  
 Potrawa weselna po chłopsku · 209  
 Potrawa z żołądków · 248  
 Prazoki miedzanogórskie z kurkami · 79  
 Prazoki ze Snochowic · 80  
 Prazoki z okrasą lub sosem grzybowym · 81  
 Prażucha · 82  
 Przekładaniec bolmiński, czyli ciasto w cieście · 83  
 Przysmak pijanego szlachcica · 114  
 Psiocha z kapustą zasmażaną · 169  
 Pulpeciki z żołądków w omacie malinowej · 249  
 Pulpety z kaszy po myśliwsku · 210  
 Pulpety zapiekane w pomidorach · 115  
 Pyzy z nadzieniem borowikowym i kaszą gryczaną · 85  
 Rolady wołowe nadziewane boczkiem · 116  
 Róże z niespodzianką · 249  
 Saganiec z żeberkami · 170  
 Schab pieczony z suszonymi śliwkami, z plackiem ziemniaczanym „ciul” oraz kapustą czerwoną zasmażaną · 117  
 Schab w kapuście · 118  
 Serowiec · 226  
 Skręcaniec żołądkowy · 251  
 Skrzydełka w wiejskiej śmietanie · 119  
 Soczewioki · 120  
 Starowiejskie placuszki · 121  
 Strogonow z żołądków · 252  
 Szczawioki na słodko · 227  
 Szczukowski przysmak na ostro · 38  
 Szewczucha zabelana (zalewajka z kaszą) · 39  
 Szewskie targańce · 171  
 Śledzie dworskie · 122  
 Śledź z kapustą i ziemniakami  
 Świętokrzyska parzybroda · 173  
 Świętokrzyskie żarkoje · 123  
 Targańce z kaszą jaglaną · 211  
 Tokarskie pierogi z ziemniakami · 86  
 Udo gęsie z kaszą jęczmienną w sosie śliwkowym · 4  
 Udziec na rumiano po tokarsku · 124  
 Udziec wołowy na dziko z grzybami · 125  
 w sosie jogurtowo-koperkowym · 172  
 Wątrobiór dworski · 126  
 Wiosenna zupa · 40  
 Witaminowa rozkosz · 253  
 Wołki grzybowe · 174  
 Wołowina na jagielokach · 127  
 Wołowina po bilczańsku · 128  
 Zalewajka z grzybami · 41  
 Zapiekanka – tarcica z żeberkami · 88  
 Zapiekanka ziemniaczana – duszonka · 87  
 Zawstydzona kasza · 212  
 Ziemniaczki z jajkiem i młodą kapustą z koperkiem · 175  
 Ziemniak faszerowany białą kielbasą i kapustą · 89  
 Ziemniaki po lipowsku · 90  
 Zimiorcorz (pasztet z ziemniaków) · 91  
 Zimniocha, czyli chłodnik · 43  
 Zupa „apetito” · 253  
 Zupa kurkowa z lasu · 44  
 Zupa pomidorowa z żołądkami · 254  
 Zupa sałatowa · 45  
 Zupa z pokrzywy „Pokrzywianka” · 46  
 Zupa z suszonych grzybów na wywarze jarzynowo-wołowym · 47  
 Zupa z wołowiny i fasoli · 48  
 Zupa żołądkowa · 254  
 Żeberka duszone w ziemniakach · 129  
 Żeberka z fisołami · 130  
 Żołądki boczkowe babci Trepkowej · 256  
 Żołądki drobiowe z kurkami leśnymi · 256  
 Żołądki drobiowe z rodzynekami, jabłkiem i kaszą gryczaną · 257  
 Żołądki gęsie w sosie winnym · 257  
 Żołądki indyjskie w jabłkach i żurawinie – „Gasterki” · 258  
 Żołądki spod Łysicy · 259  
 Żołądki w czekoladzie · 259  
 Żołądki w czerwonym winie · 260  
 Żołądki w galarecie a’la Marszałek · 261  
 Żołądki w gnieździe · 261  
 Żołądki w kapuście pieczarskiej · 262  
 Żołądki w sercu brukselki · 262  
 Żołądki w sosie chrzanowym · 263  
 Żołądki w sosie grzybowym · 263  
 Żołądki w sosie własnym · 264  
 Żołądki w sosie własnym · 264  
 Żołądki w szyi indyjskiej · 255  
 Żołądki w warzywach · 265  
 Żołądki z kaczką – a’la flaczki · 265  
 Żołądki z kaszą jaglaną · 266  
 Żołądki z ogórkami · 266  
 Żołądki z pieczarkami · 267  
 Żołądki z pieczarkami i cebulą · 267  
 Żołądkowa wycieczka do lasu · 268  
 Żołądkowe co nieco do kaszy · 268  
 Żołądkowe flaczki z boczniakiem · 269  
 Żołądkowy misz masz · 270  
 Żołądkowy warzywniak · 270  
 Żur zarzucany jajami · 49







**POWIAT  
KIELECKI**



2008 rok



2009 rok



2010 rok



2011 rok



2012 rok



2013 rok



2014 rok



2015 rok



2016 rok



2017 rok



Przepisy zebrane podczas 10 edycji konkursów kulinarnych  
na „Tradycyjną i Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego”  
oraz konkursu „Przez żołądek do serca”

ISBN 978-83-949728-0-6

