



POWIAT KIELECKI
ze smakiem

MAŁOSOLNY CHŁODNIK GOSPODARZA I INNE POTRAWY



XII Konkurs na Najsmaczniejszą Potrawę
Powiatu Kieleckiego 2019





Publikacja Starostwa Powiatowego w Kielcach.

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

Starostwo Powiatowe w Kielcach
ul. Wrzosowa 44, 25-211 Kielce
tel. 41 200 12 00, 41 200 12 08
fax 41 200 12 10
www.powiat.kielce.pl



Powiat
Kielecki

Szanowni Państwo!

Smaczne i sycące zupy są bardzo popularne w kuchni świętokrzyskiej. Dawni mieszkańcy wsi spożywali je przy wielu okazjach, często również rano, jako pierwszy ciepły posiłek, który dawał energię na resztę dnia. Ta tradycja kulinarna stała się inspiracją dla XII Konkursu na Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego pod hasłem „Zupa na każdą okazję”.

Owocem tego konkursu jest wydawnictwo ze wszystkimi zgłoszonymi do konkursu przepisami kulinarnymi. Tak jak dawni mieszkańcy kieleckiej wsi, uczestnicy konkursu wykazali się dużą pomysłowością przy użyciu prostych i lokalnych składników. W swoich daniach nawiązali do tradycji, używając między innymi kasz, kiszzonej kapusty, grzybów, buraków czy pokrzyw. Nie mogło zabraknąć także elementu twórczej modyfikacji przepisów, które każdy z nas pamięta z rodzinnego domu.

7 lipca 2019 r. do kulinarnych zmagania na placu przy Urzędzie Gminy w Miedzianej Górze stanęło 27 potraw. Ostatecznie jury zdecydowało, że najsmaczniejszą potrawą powiatu kieleckiego został „Małosolny Chłodnik Gospodarza” przygotowany przez Gminne Koło Gospodarzy z Górna. Drugie miejsce w konkursie zajęła „Zupa partyzancka” ugotowana przez Koło Gospodyń Wiejskich „Macierzanka” z gminy Miedziana Góra, zaś trzecie - zupa owocowa „Wisienka z lanymi kluseczkami” przygotowana przez Klub Seniora z gminy Bieliny.

Wszystkie przepisy zgłoszone do konkursu, znajdziecie Państwo w niniejszym wydawnictwie. Jestem przekonany, że przedstawione receptury staną się inspiracją dla wszystkich tych, dla których gotowanie jest wielką przyjemnością i pasją.

*Smacznego życzy
Starosta Kielecki*





Małosolny chłodnik gospodarza

SKŁADNIKI:

- 300 g ogórków małosolnych,
- 500 ml kwasu z ogórków,
- 4 przepiórcze jaja,
- ząbek czosnku,
- szklanka śmietany,
- szklanka zsiadłego mleka,
- koper,
- szczypior,
- cukier,
- sól.

WYKONANIE:

Ogórki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Zalać kwasem z ogórków i gotować przez kilka minut. Obrać czosnek, przecisnąć przez praskę i dodać do wywaru ogórkowego. Odłożyć wywar do ostygnięcia. Zsiadłe mleko potączyć ze śmietaną, dokładnie wymieszać i wlać do schłodzonego wywaru. Dodać dużą ilość koperku i szczypiorku. Przyprawić solą i cukrem. Danie podawać z pełnoziarnistym chlebem, masłem i ugotowanym przepiorkim jajkiem.



II miejsce

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH
MACIERZANKA



Gmina
Miedziana Góra

Zupa partyzancka

SKŁADNIKI:

Przepis na 20 litrów (dla całego oddziału)

- 1 kg grochu,
- 1 kg pęczaku,
- ½ kg różnych warzyw,
- 1 gołonka,
- ½ kg żeberka,
- 30 dag kiełbasy,
- sól, pieprz.

WYKONANIE:

Groch namoczyć kilka godzin wcześniej w letniej wodzie. Ugotować razem z mięsem i warzywami do miękkości. Wyjąć mięso i pokroić w kostkę. Ugotować pęczak. Wymieszać zupę z pęczakiem. Przyprawić solą i pieprzem.



III miejsce

KLUB SENIORA Z GMINY BIELINY



Gmina
Bieliny

Zupa owocowa „Wisienka” z lanymi kluseczkami

SKŁADNIKI:

na zupę:

- 1,5 l wody,
- 0,5 kg drylowanych owoców, np. wiśni,
- ¼ szklanki słodkiej śmietanki,
- cukier,
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej,

na kluseczki:

- 2 jajka,
- 3 łyżki mąki.

WYKONANIE:

Owoce gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Zmiksować w blenderze i posłodzić. Mąkę ziemniaczaną wymieszać dokładnie z zimną wodą i dolać do zupy. Dodać słodką śmietankę. Z mąki i jajek zarobić ciasto na kluseczki. łyżeczką, cienkim strumieniem wlać powstałą masę do zupy.



Zupa cytrynowa

SKŁADNIKI:

- 600 g filetu drobiowego,
- 200 g masła,
- porcja włoszczyzny na wywar,
- 2 cytryny,
- 1 pęczek pietruszki,
- 300 g pieczarek konserwowych,
- 200 g śmietany 36%,
- sól, pieprz.

WYKONANIE:

Filet z kurczaka pokroić w paski i poddusić na rozgrzanym maśle. Włoszczyznę ugotować i zalać wywarem z kurczaka. Dodać pieczarki pokrojone w paski, sok z cytryny i śmietanę. Posypać posiekaną natką pietruszki. Przyprawić solą i pieprzem.



Wyróżnienie

STOWARZYSZENIE AGROTURYSTYCZNE
„WIERNA RZKA”



Gmina
Piekoszów

Zupa krem biała

SKŁADNIKI:

- 1 l rosół,
- ½ średniego selera,
- 6 różyczek kalafiora,
- biała część pora,
- 1 ząbek czosnku,
- 3 ziemniaki,
- 2 korzenie pietruszki,
- liść laurowy,
- gałka muskatołowa, sól, pieprz.

WYKONANIE:

Cebulę podsmażyć, zalać rosolem i gotować z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Umyte warzywa pokroić i gotować do miękkości. Ugotowane warzywa zmiksować i doprawić solą, pieprzem, gałką muskatołową i sokiem z cytryny.



Wyróżnienie

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH
JAWORZANKI



Gmina
Zagnańsk

Barszcz zabielany na kiszonej kapuście

SKŁADNIKI:

- 1 l wody,
- ½ kg kapusty kiszonej,
- 1 korzeń marchewki,
- 1 korzeń pietruszki,
- 3 grzybki suszone,
- 1 cebula,
- śmietana wiejska,
- sól, pieprz.

WYKONANIE:

Ugotować wywar z warzyw razem z kapustą. Cebulę poddusić na słoninie lub boczku, dodać do wywaru. Do zupy wlać śmietanę, doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać z jajkiem, ziemniakami lub chlebem.



Partyzantka

SKŁADNIKI:

- 1 cebula,
 - ½ szklanki śmietany,
 - ½ szklanki kaszy jaglanej,
 - 2 łyżki suszonych grzybów,
 - słonina,
 - sól, pieprz.
- zakwas:
- 2 łyżeczki otrębów żytnich,
 - ½ szklanki letniej wody,

WYKONANIE:

Otręby zalać letnią wodą i pozostawić w ciepłym miejscu na 3-4 dni. Namoczone grzyby gotować przez około 45 minut. Wsypać kaszę i gotować do miękkości. Słoninę pokroić w kostkę i usmażyć. Dodać cebulę i podsmażyć na złoty kolor. Wlać do barszczu z grzybami okrasę i doprawić solą i pieprzem. Na koniec wlać śmietanę i gotować przez 10 minut.



Krupnik zabieleny

SKŁADNIKI:

- ½ kg żeberek wędzonych,
- 5 łyżek kaszy jęczmiennej,
- 4 ziemniaki,
- 1 marchewka,
- 1 korzeń pietruszki,
- ½ selera,
- 2 ząbki czosnku,
- ½ cebuli,
- 2 łyżki wiejskiej śmietany,
- łyżka wiejskiego masła,
- sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.

WYKONANIE:

Ugotować wywar z żeberek. Warzywa zetrzeć na tarce, cebulę pokroić w piórka. Wszystkie warzywa poddusić na maśle i połączyć z wywarem. Do wywaru z warzyw i żeberek dodać kaszę i pokrojone w kostkę ziemniaki. Pod koniec gotowania dodać przyprawy oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Zabielić śmietaną.



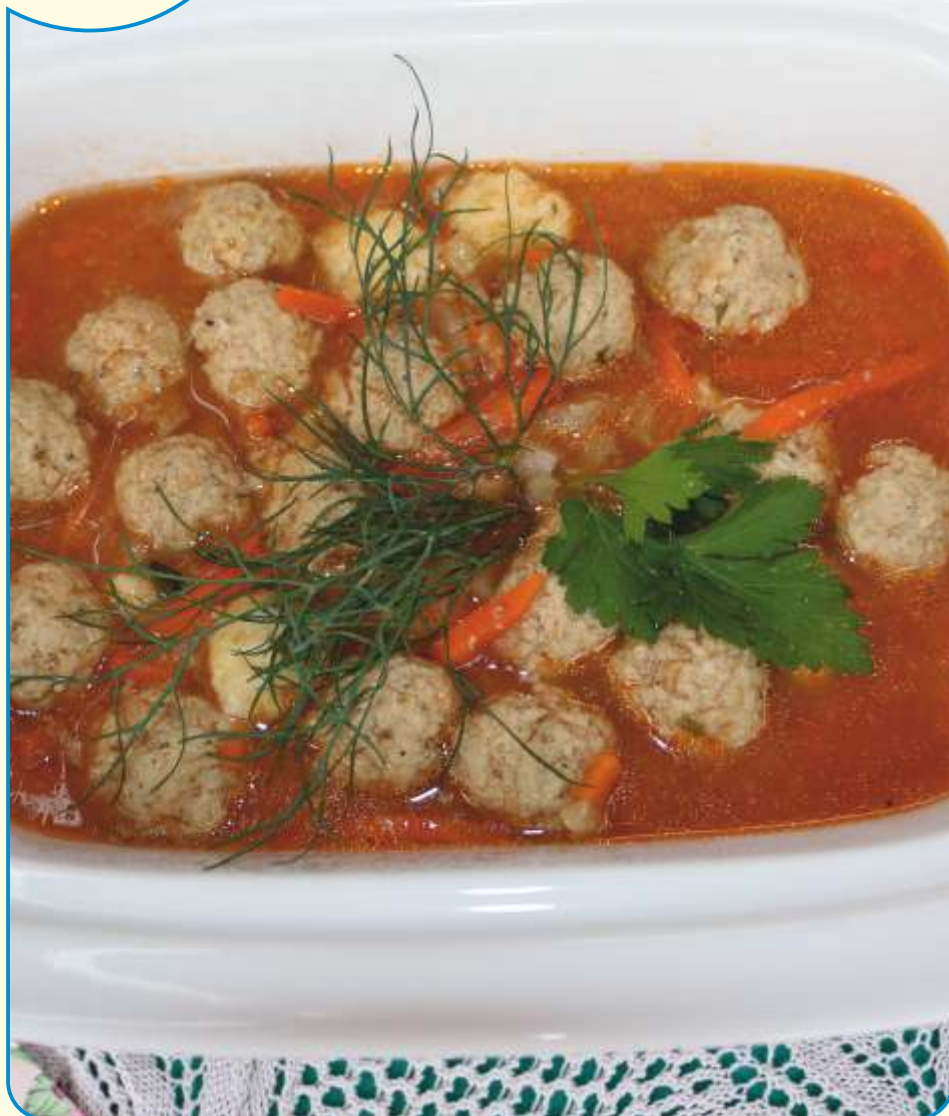
Zupa szczawiowa z pulpecikami z dodatkiem pokrzyw

SKŁADNIKI:

- ½ kg mięsa mielonego wieprzowego,
- 1 jajko,
- kawałek selera i pora,
- 1 pietruszka,
- 1 cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- 4 ziemniaki,
- pęczek młodych pokrzyw,
- pęczek szczawiu,
- natka pietruszki,
- koperek,
- łyżka masła,
- sól i pieprz.

WYKONANIE:

Zagotować 3 litry wody. Por i ziemniaki pokroić a następnie wrzucić do wywaru. Cebulę pokroić w kostkę i poddusić na maśle. Pokroić pęczek szczawiu i razem z cebulą dodać do zupy. Gotować na wolnym ogniu. Mięso zemleć z pokrzywą i czosnkiem. Dodać przyprawę i jajko a następnie wyrobić na jednolitą masę. Uformować małe kuleczki i wrzucić do gotującej się zupy. Gotować przez około 10 minut. Pod koniec gotowania wrzucić posiekaną natkę pietruszki i koperek. Podawać z pieczywem.



Zupa kulkowa

SKŁADNIKI:

na wywar:

- 2 marchewki,
- pietruszka,
- ½ selera,
- łyżka masła klarowanego,
- liść laurowy,
- ziele angielskie,
- koncentrat pomidorowy,
- pieprz, sól,
- koperek.

na kulki mięsne:

- 40 dag mięsa mielonego,
- 1 mała czerstwa bułka,
- 1 jajko,
- 2 ząbki czosnku,
- sól, pieprz,

na kulki z ciasta:

- 4 szklanki kaszy manny,
- 1 szklanka mleka,
- 1 jajko,
- 1 łyżka mąki pszennej.

WYKONANIE:

Marchewki, pietruszkę i seler obrać, pokroić w paski i podsmażyć na maśle. Wrzucić wszystko do garnka, zalać wodą i gotować do miękkości. Dodać przyprawy – liść laurowy, ziele angielskie i sól. Bułkę namoczyć w wodzie, odcisnąć i dodać do mięsa mielonego. Do powstałej masy dodać jajko, pieprz, sól oraz przeciśnięty czosnek. Wszystko dobrze wyrobić i uformować małe pulpeciki o średnicy około 2 cm. Mleko zagotować, wsypać kaszę manną i ugotować na gęsto. Wystudzić kaszę, dodać 1 jajko, 1 łyżkę mąki pszennej, sól - wszystko wyrobić i uformować małe kuleczki. Moczyć ręce w zimnej wodzie aby ciasto nie kleiło się do rąk. Gdy warzywa będą miękkie, wrzucić pulpety. Gdy pulpety wypłyną, wrzucić kulki z ciasta. Wszystko gotować przez około 20 minut. Dodać koncentrat pomidorowy, doprawić do smaku solą i pieprzem. Przed podaniem, potrawę posypać koperkiem.



Botwinka na bogato

SKŁADNIKI:

- 1,5 l wody,
- 35 dag mięsa mielonego (wołowe, wieprzowe i cielęce),
- 3 ziemniaki,
- 3 buraki,
- 1 pęczek botwiny,
- 1 jajko,
- 1 bułka,
- 1 marchewka,
- pietruszka,
- kawałek selera,
- masło,
- cytryna,
- liść laurowy,
- ziele angielskie,
- lubczyk,
- czosnek,
- sól,
- pieprz.

WYKONANIE:

Marchewkę, pietruszkę, seler i ziemniaki gotować w 1,5 litra wody przez 20-30 minut. Dodać przyprawę. 3 buraki pokrojone w kostkę i pęczek botwiny udusić na patelni z 3 łyżkami masła i 1 ½ szklanki wody. Wszystkie warzywa zblendować, połączyć z wywarem z warzyw i doprawić do smaku solą, pieprzem, sokiem z cytryny i cukrem. Zagęścić 3 łyżkami śmietany. 35 dag mięsa mielonego wyrobić z jajkiem, namoczoną bułką i ugotować. Podawać z kremem botwinkowym, łyżką gęstej śmietany i koperkiem.



Zupa gulaszowa z dziczyzny

SKŁADNIKI:

- 70 dag mięsa z młodego dzika z kością,
- 1 marchewka,
- 1 pietruszka,
- ½ papryki czerwonej,
- 1 cebula,
- 3 średniej wielkości ziemniaki,
- 4 ziarna owoców jałowca,
- 2 ząbki czosnku,
- ziele angielskie,
- liść laurowy,
- płaska łyżeczka mielonej ostrej papryki,
- pieprz, sól,
- smalec do smażenia,
- kilka kapeluszy grzybków,
- masło,
- mąka.

WYKONANIE:

Mięso obrać z błon i natrzeć skropioną octem ściereczką. Kości zalać wodą, dodać włośzczyznę i ugotować wywar. Cebulę posiekać, podsmażyć na smalcu, dodać pokrojone w niewielką kostkę mięso i zrumienić ze wszystkich stron. Po podsmażeniu przetoczyć łyżką cedzakową do garnka, w którym będzie się gotowała zupa. Na pozostałym tłuszczu poddusić paprykę i posiekany czosnek. Przetoczyć całość do garnka. Zalać przecedzonym wywarem, gotować na średnim ogniu. Gdy mięso będzie miękkie, wrzucić pokrojone w ćwiartki ziemniaki i wyjętą z wywaru włośzczyznę. Dodać obgotowane grzyby, liście laurowe, ziele angielskie, zmielone ziarna jałowca i paprykę ostrą. Zaprawić zasmażką z masła i mąki. Przyprawić solą i pieprzem.



Sagan teściowej na bogato

SKŁADNIKI:

- 2 udka z kaczki,
- 300 g karczku wieprzowego,
- 300 g polędwiczki wieprzowej,
- 10 g soczewicy czerwonej,
- 4 pomidory,
- 1 marchewka,
- 1 pietruszka,
- 1 mała papryka czerwona,
- 1 cebula,
- ¼ selera,
- kawałek pora,
- kawałek kalafiora,
- ¼ puszki kukurydzy,
- ¼ puszki groszku,
- ¼ szkl. przecieru pomidorowego,
- 3 ząbki czosnku,
- liść laurowy,
- ziele angielskie,
- majeranek,
- przyprawa staropolska,
- papryka czerwona wędzona,
- sól,
- pieprz.

WYKONANIE:

Dzień przed wykonaniem potrawy, obtoczyć udka kaczki w marynacie i zostawić w lodówce na 24 godziny. Resztę mięsa pokroić w paski i podsmażyć na niewielkiej ilości oleju. Przelać do garnka, zalać bulionem, dodać liść laurowy, ziele angielskie, przyprawę staropolską i dusić na małym ogniu. Zeszkłoną cebulę przyprawić papryką wędzoną w proszku, dodać pokrojone pomidory, chwilę poddusić a następnie przelać do mięsa. Warzywa pokroić i dodać do mięsa gdy będzie już miękkie. Zrobić zasmażkę z mąki i masła. Zagotować wszystko i doprawić do smaku. Marynowane udka kaczki podzielić na pół, podsmażyć a gdy skórka będzie rumiana, przelać do naczynia żaroodpornego i dusić do miękkości. Udko wyłożyć na talerz, zalać zupą i posypać szczypiorkiem oraz koperkiem.



Zupa żołądkowa

SKŁADNIKI:

- 2,5-3 l wody,
- 60 dag żołądków gęsi,
- 20 dag pieczarek,
- 100 g marchwi,
- 100 g pietruszki,
- 100 g selera,
- 100 g pora,
- 1 papryka czerwona,
- 2 ogórki korniszony,
- ziele angielskie,
- papryka czerwona mielona,
- liść laurowy,
- masło,
- natka pietruszki,
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego,
- sól, pieprz.

WYKONANIE:

Żołądki ugotować i pokroić w cienkie paski. Warzywa ugotować na wywar. Pokroić warzywa i pieczarki w paski a następnie udusić pieczarki na maśle. Dodać koncentrat pomidorowy. Przyprawić solą, pieprzem i mieloną czerwoną papryką. Posypać natką pietruszki.



Zupa pokrzywowa

SKŁADNIKI:

- 1,5 l wywaru rosółowego,
- 1 cebula,
- ¼ szklanki ryżu,
- garść liści pokrzyw,
- 1 jajko,
- 1 łyżka masła,
- 2 łyżki jogurtu naturalnego lub śmietany,
- sól, pieprz, lubczyk.

WYKONANIE:

W garnku roztopić masło. Wrzucić pokrojoną w kostkę cebulę i podsmażyć na złoty kolor, cały czas mieszając. Przygotowanym wywarem zalać cebulę. Do gotującego się bulionu wsypać ryż i drobno pokrojone liście pokrzywy. Gotować do miękkości na wolnym ogniu. Pod koniec gotowania dodać rozmacone surowe jajko z dwiema łyżkami jogurtu lub śmietany. Przyprawić solą, pieprzem i lubczykiem. Po ugotowaniu można zupę zblendować i podawać z grzankami pokrojonymi w drobną kostkę lub pieczywem.



**STOWARZYSZENIE
KLUB SENIORA „ODNOVA”**



Gmina
Miedziana Góra

Biedazupa kostonłocka

SKŁADNIKI:

- 2-3 skrzydełka kurczaka lub 1 udko,
- 0,3 kg surowych żeberek,
- 1 mały por,
- 3 marchewki,
- 2 pietruszki,
- 1 mały seler z nacią,
- 2,5 l wody,
- 1 łydga lubczyku,
- 0,5 kg liści szczawiu bez łydgy,
- stołowa łyżka masła,
- 2 surowe jajka,
- 3 łyżki śmietany 18%,
- sól, pieprz.

WYKONANIE:

Mięso umyć i gotować na małym ogniu. Po zagotowaniu i odszumowaniu dorzucić obraną i umytą włoszczyznę oraz lubczyk (kilka listków pietruszki można zostawić do dekoracji). Gotować wywar przez co najmniej godzinę, a następnie odcedzić. Szczaw umyć i pokroić liście na paseczki. Wrzucić do rondla masło i przesmażyć na nim szczaw. Jeśli puści za mało soku można delikatnie podlać gotowaną wodą, tak aby się udusił, ale nie przypalił. Wymieszać wywar z uduszonym szczawiem i podgrzać mocno. Wbić do miski jajka, dodać śmietanę, rozbić widelcem i zahartować około 0,5 litra gorącego wywaru ze szczawiem, a następnie wlać do garnka i mieszając zagotować. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Tak przygotowaną zupę można podawać z młodymi ziemniakami, z zieleciną lub skwarkami, jajkami na twardo lub ryżem, z jajkiem w koszulce bądź grzankami z jasnego pieczywa.



Warzywa z zacierką

SKŁADNIKI:

- 2-3 duże ziemniaki,
- 1 pietruszka,
- kawałek selera,
- 2 marchewki,
- ½ kalafiora,
- ½ brokuła,
- kilka brukselek lub kawałek białej kapusty,
- kopek i pietruszka,
- 1 jajko,
- garść mąki pszennej,
- mięso lub kostka mięsna,
- sól i pieprz.

WYKONANIE:

Na wywarze mięsny lub kostce mięsnej ugotować do miękkości warzywa. Z jajka i mąki zagnieść kluseczki „zacierki”. Pod koniec gotowania warzyw, wrzucić kluseczki i przyprawić do smaku solą i pieprzem. Zupę udekorować koprem i pietruszką.



Zupa miłosna - szparagowa

SKŁADNIKI:

- 1 pęczek szparagów,
- 1 por (biała część),
- 2 pietruszki,
- 3 ziemniaki,
- 1 biała cebula,
- 3 ząbki czosnku,
- 2 łyżki masła,
- 1 l wywaru z warzyw,
- 150 g boczku,
- 100 ml śmietany 12% lub 18%,
- 2 łyżki soku z cytryny,
- 50 g sera feta,
- sól i pieprz.

WYKONANIE:

Por dokładnie umyć, cienko pokroić. Cebulę i czosnek obrać, drobno posiekać. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Pietruszki obrać, pokroić w cienkie plasterki. Na dnie dużego garnka rozgrzać masło, zeszklić na nim pora wraz z cebulą i czosnkiem. Dodać ziemniaki i pietruszkę. Krótko podsmażyć. Całość zalać bulionem warzywnym i gotować na małym ogniu przez około 20 minut. W międzyczasie szparagi obrać, usunąć twarde końcówki, odciąć główki. Obrane szparagi dodać do gotującej się zupy, główki dorzucić dopiero pod sam koniec, kiedy wszystkie składniki będą miękkie. Zupę zblendować na gładki krem, dolewając sok z cytryny i śmietanę w trakcie miksowania. Doprawić obficie solą i pieprzem. Przed podaniem, boczek cieniutko pokroić i wrzucić na rozgrzaną, suchą patelnię. Kiedy część tłuszczu się wytopi, a plasterki skurczą – chipsy są gotowe. Zupę podawać z uprażonymi chipsami, posypaną pokruszonym serem feta.



Zupa wilcza

SKŁADNIKI:

- 3 marchewki,
- 3 pietruszki,
- por,
- 70 dag pieczarek,
- 2 cebule,
- 2 ogórki kiszzone,
- mięso mielone,
- bułka,
- jajka,
- papryka w proszku,
- sos pieczeniowy ciemny lub serki topione.

WYKONANIE:

Marchewki, pietruszki, ogórki zetrzeć na tarce. Pieczarki i cebule poddusić. Z mięsa mielonego, bułki i jajka zrobić małe pulpeciki. Gdy warzywa będą miękkie włożyć do garnka pulpety i gotować przez 20 minut. Doprawić papryką w proszku, żółką koncentratu i zagęścić sosem ciemnym pieczeniowym lub serkami topionymi. Podawać z grzankami lub chlebem.



Zupa chłopska

SKŁADNIKI:

- 1 ½ l wody,
- 2 ogórki kiszone,
- 1 mała cebula,
- 1 pietruszka mała,
- ½ czerwonej papryki,
- ½ małego selera,
- 15 dag pieczarek lub borowików,
- ½ łyżki mąki,
- 1 łyżka masła,
- sól, pieprz, papryka, majeranek.

WYKONANIE:

Mięso pokroić w kostkę, lekko podsmażyć z cebulą i włożyć do garnka z wodą. Resztę składników pokroić w kostkę i również przełożyć do garnka z mięsem i cebulą. Ugotować do miękkości i przyprawić solą, pieprzem, papryką ostrą, majerankiem i koncentratem pomidorowym. Dodać zasmażkę z masła i mąki.



Pokrzywianka

SKŁADNIKI:

- 2 garście pokrzyw,
- 4 ziemniaki,
- 4 jajka,
- 2 l bulionu warzywnego,
- 3 łyżki masła klarowanego,
- 1 cytryna,
- śmietana,
- zacierka,
- sól, pieprz.

WYKONANIE:

Pokrzywy udusić na maśle i przetrzeć przez druciane sitko albo posiekać na desce. Do bulionu dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i ugotować. Dodać pokrzywy, zacierkę i przyprawy. Zakwasić sokiem z cytryny. Dodać śmietanę. Zupę podawać z jajkami ugotowanymi na twardo.



Zupa cukiniowa

SKŁADNIKI:

- 1 kg cukinii,
- ½ kostki masła,
- biała część pora,
- 3 ząbki czosnku,
- 1 l bulionu drobiowego,
- ½ szklanki śmietanki 30%,
- prażone płatki migdałów,
- oregano,
- zioła prowansalskie.

WYKONANIE:

W garnku z grubym dnem roztopić masło, dodać pokrojony por, czosnek i chwilę podsmażyć. Dodać drobno pokrojoną cukinię i smażyć przez około 10 minut. Dodać bulion i zagotować. Doprawić solą, pieprzem, oregano, ziołami prowansalskimi i gotować przez około 30 minut na małym ogniu. Zupę zmiksować na krem. Udekorować kłosem śmietany, płatkami migdałowymi (prażonymi) lub grzankami czosnkowymi.



Zupa gulaszowa

SKŁADNIKI:

- 0,85 kg mięsa wieprzowego (łopatki),
- 0,35 kg mini marchewek,
- 0,35 kg fasolki szparagowej zielonej,
- ½ kapusty pekińskiej,
- 2 cebule,
- 1 słoik papryki konserwowej,
- sos tabasco,
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego,
- papryka słodka, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, zielona pietruszka,
- por,
- kluseczki śląskie mini.

WYKONANIE:

Mięso optukać, pokroić w większą kostkę i obtoczyć w przyprawach. Podsmażyć z pokrojoną w kostkę cebulą. Przełożyć do garnka, dodać liść laurowy, ziele angielskie i zalać bulionem. Dusić na wolnym ogniu. Dodać marchewkę, fasolkę, por pokrojony w piórka i gotować do miękkości. Dodać resztę składników wraz z kapustą pekińską pokrojoną w większą kostkę. Dorzucić natkę pietruszki i doprawić do smaku. Podawać z kluseczkami śląskimi.



Zupa kartoflana „Wszechmogąca”

SKŁADNIKI:

- 30 dag ziemniaków,
- 1 marchew,
- 1 średnia pietruszka,
- kawałek selera,
- 1 cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- 20 dag kapusty kiszzonej,
- 1 kostka rosołowa,
- 1,5 łyżki mąki,
- 15 dag słoniny,
- kawałek czerwonej papryki,
- sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber, natka pietruszki.

WYKONANIE:

Warzywa dokładnie umyć. Ziemniaki, pietruszkę i seler pokroić w kostkę a marchew w plasterki. Warzywa zalać wodą, dodać liść laurowy, ziele angielskie, kostkę rosołową, cząber, czosnek, kawałek czerwonej papryki i gotować aż wszystko będzie miękkie. Kiszoną kapustę pokroić i zalać niewielką ilością wody. Gotować do miękkości, połączyć z warzywami. Słoninę pokroić w drobną kostkę i stopić na patelni. Na wytopionym tłuszczu zrumienić pokrojoną w kostkę cebulę. Na suchej patelni zrumienić mąkę na złoty kolor i rozprowadzić z niewielką ilością wody na jednolitą masę. Dodać do zupy wraz ze stopioną słoniną i cebulą. Zagotować i doprawić do smaku solą i pieprzem.



Zupa serowa z kuleczkami mięsnymi

SKŁADNIKI:

- 4 l wody,
- 1 kg pieczarek,
- 1 kg mięsa mielonego,
- 3 marchewki,
- 1 jajko,
- 1 pietruszka z nacią,
- ½ selera,
- 4 serki topione śmietankowe (100 g),
- 4 serki topione pieczarkowe (100 g),
- 2 liście laurowe,
- kilka ziarenek ziela angielskiego,
- masło klarowane,
- olej,
- sól, pieprz, przyprawa typu „vegeta”.

WYKONANIE:

Pieczarki pokroić w plastry i udusić na maśle. Warzywa zetrzeć na grubych oczkach i dusić przez kilka minut. Do gotującej się wody dodać ziele angielskie, liść laurowy, marchewkę, pietruszkę i seler. Do gotującego się wywaru wrzucić uduszone pieczarki. Do mięsa i jajka dodać przyprawy, uformować kulki i obtoczyć je w mące. Serki topione zblendować z odrobiną wywaru i wlać do gotującej się zupy. Gotować od momentu wrzenia wody przez około 30 minut. Ozdobić pokrojoną nacią pietruszki.



Zupa pieczarkowo-serowa z grzankami

SKŁADNIKI:

- ½ kg pieczarek,
- 8 kromek bułki wrocławskiej,
- 3 serki śmietankowe topione,
- 1 cebula,
- 1 ząbek czosnku,
- 1 porcja włoszczyzny,
- 2 l wywaru jarzynowego,
- 2 łyżki masła,
- sól i pieprz.

WYKONANIE:

Z włoszczyzny przygotować wywar, warzywa zachować. Pieczarki, cebulę, czosnek pokroić i podsmażyć na 1 łyżce masła, następnie dodać do wywaru warzywnego i zmiksować razem z jarzynami. Doprawić solą, pieprzem i zagotować. Dodać serki topione, mieszać aż się rozpuszczą. Kromki bułki wrocławskiej podsmażyć na maśle i podawać po dwie do każdej porcji zupy. Bułkę można też pokroić w kosteczkę, podsmażyć na maśle i serwować w osobnym naczyniu do zupy.



**STOWARZYSZENIE
PRZYSZŁOŚĆ STRAWCZYŃKA**



Gmina
Strawczyn

Zupa zbójnicka

SKŁADNIKI:

- 1 - 1 ½ kg mięsa mielonego z łopatki,
- ½ kg ziemniaków,
- kilka kostek schabowych,
- ½ kostki masła,
- 3 marchewki,
- 3 pietruszki,
- 3 papryki w różnych kolorach,
- 2 cebule,
- 2 jajka,
- mały seler,
- por,
- puszka fasoli czerwonej,
- sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy,
- koncentrat pomidorowy,
- zielona pietruszka.

WYKONANIE:

Z kostek przygotować wywar. Dodać sól, liść laurowy, ziele angielskie oraz pokrojone w kostkę ziemniaki. Warzywa pokroić w kostkę lub zetrzeć na tarce o grubych oczkach i obsmażyć na maśle. Mięso połączyć z jajkiem i przyprawić do smaku. Z powstałej masy uformować małe kuleczki. Gdy ziemniaki będą miękkie, do wywaru dodać podsmażone warzywa, mięsne kulki, fasolę i paprykę. Gotować do miękkości. Dodać koncentrat pomidorowy i doprawić do smaku przyprawami. Zupę zagęścić mąką i dodać odrobinę śmietany. Udekorować zieloną pietruszką.

- Notatki -