



smaki i aromaty



BAMBRZOK

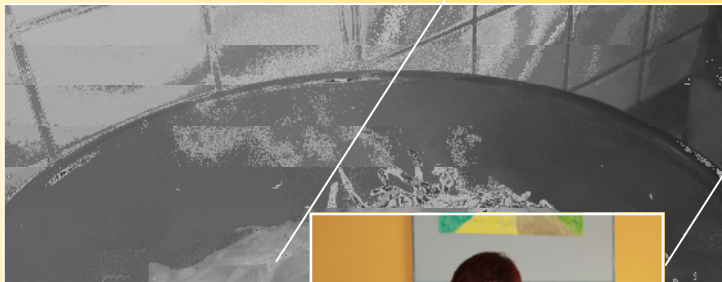
DO PRZYZRZĄDZENIA POTRAWY W TRADYCYJNY SPOSÓB POTRZEBNE SĄ NASTĘPUJĄCE SKŁADNIKI :

- * ZIEMNIAKI 2 KG
- * MAKA PSZENNA 120 G
- * JAJKA 4 SZT.
- * SODA OCZYSZCZONA 1 ŁYŻECZKA
- * SÓL (DO SMAKU), TŁUSZCZ

JEŻELI „BAMBRZOK” PRZYGOTOWUJEMY Z BOCZKIEM, KIEŁBASA, KASZANKĄ LUB CEBULKĄ TO MOŻEMY PODAWAĆ GO JAKO DANIE GŁÓWNE.

NATOMIAST NA PODWIECZOREK PRZYGOTOWUJEMY „BAMBRZOKA” NA SŁODKO, Z DODATKIEM 80 – 100 G CUKRU I WTEDY PODAJEMY GO Z MUSEM JABŁKOWYM LUB POWIDŁAMI I KAWĄ ZBOŻOWĄ.

ZIEMNIAKI NALEŻY UMYĆ, OBRĄĆ I ZETRZEĆ NA TARCE, TAK JAK NA PLENDZE. NASTĘPNIE DODAĆ MAKĘ, JAJKA, SODĘ, SÓL, CUKIER I DOBRZE WYMIESZAĆ. CIASTO WYŁOŻYĆ NA POSMAROWANĄ TŁUSZCZEM BLACHĘ, ROZPROWADZIĆ RÓWNOMIERNIE NA CAŁEJ POWIERZCHNI BLACHY I POSMAROWAĆ NA WIERZCHU ROZPUSZCZONYM TŁUSZCZEM. PIEC W TEMPERATURZE 250 STOPNIACH C NA ŻŁOTY KOLOR OKOŁO 30 MINUT.



BIGOS WIELKOPOLSKI

- * KAPUSTA KISZONA - 0.5 KILOGRAMA
- * KAPUSTA BIAŁA - 0.5 KILOGRAMA
- * BOCZEK WĘDZONY - 30 DEKAGRAMÓW
- * KIELBASA ZWYCZAJNA - 30 DEKAGRAMÓW
- * KOSTKA DO MIĘS PIECZENIOWA KNORR - 2 SZTUKI
- * MIĘSO WIEPRZOWE, KARKÓWKA - 40 DEKAGRAMÓW
- * KONCENTRAT POMIDOROWY - 1 ŁYŻKA
- * CEBULA - 1 SZTUKA
- * SUSZONE GRZYBY I SUSZONE ŚLIWKI - PO 5 SZTUK
- * SMALEC I MAKA - PO 1 ŁYŻKCE
- * ZĄBEK CZOSNKU - 2 SZTUKI, MAJERANEK, LIŚĆ LAUROWY, ZIELE ANGIELSKIE

WĘDZONY BOCZEK UGOTUJ W WODZIE Z DODATKIEM LIŚCIA LAUROWEGO I ZIELA ANGIELSKIEGO. NASTĘPNIE POKRÓJ GO W KOSTKĘ. DO WYWAREM Z BOCZKU DODAJ POSZATKOWANĄ KAPUSTĘ KWASZONĄ I BIAŁĄ POKROJONĄ. DODAJ KOSTKI KNORR I GOTUJ OK. 30MIN. KARKÓWKĘ I CEBULĘ POKRÓJ W KOSTKĘ I PODSMAŻ NA PATELNI. DODAJ WCZEŚNIEJ NAMOCZONE GRZYBY POKROJONE W KOSTKĘ I PRZECIER. DUŚ POD PRZYKRYCIEM KILKA MINUT. GDY MIĘSO BĘDZIE MIĘKKIE, PRZEŁÓŻ DO KAPUSTY I DODAJ BOCZEK, KIELBASĘ POKROJONĄ W KOSTKĘ ORAZ NAMOCZONE SUSZONE ŚLIWKI. CAŁOŚĆ DOPRAW MAJERANKIEM I PRZECIŚNIĘTYM CZOSNKIEM. DOKŁADNIE WYMIESZAJ. DUŚ POWOLI KOLEJNE 30MIN ZRÓB ZASMAŻKĘ ZE SMALCU I MAKI, DODAJ DO BIGOSU. GOTUJ DO MIĘKKOŚCI NA MAŁYM OGNIU OD CZASU DO CZASU MIESZAJĄC.



BURAKI Z LIŚCIEM BOBKOWYM

5 KG BURAKÓW, 3 DUŻE CEBULE, 2 ŁYŻKI SOLI

ZALEWA:

1 SZKŁ OCTU, 1 SKŁ WODY Z BURAKÓW, 1 SZKŁ CUKRU, LIŚĆ LAUROWY, ZIELE ANGIELSKIE, PIEPRZ MIELONY

BURAKI OBRAĆ, UGOTOWAĆ, ZETRZEĆ NA TARCE O GRUBYCH OCZKACH. CEBULĘ OBRAĆ POSIEKAĆ W KOSTKĘ WYMIESZAĆ Z BURAKAMI. ZALAĆ ZALEWĄ: PO UGOTOWANIU BURAKÓW ZOSTAWIĆ SZKLANKĘ WYWARU Z BURAKÓW, WLAĆ DO NACZYNNIA DODAĆ OCET, CUKIER I PRZYPRAWY WSZYSTKO ZAGOTOWAĆ NASTĘPNIE ZALAĆ TĄ ZALEWĄ BURAKI Z CEBULĄ I ODSTAWIĆ NA 24 GODZINY.

CZASAMI ZAMIESZAĆ. PASTERYZOWAĆ OK.10 MINUT.
SMACZNEGO!



CIUPKA Z GROCHEM

- * 800 G KAPUSTY KISZONEJ,
- * 200 G GROCHU ŁUSKANEGO
- * CEBULA 2 SZT,
- * BOCZEK 100G,
- * MAKA,
- * SÓL, PIEPRZ, MAGA, VEGETA, ZIELE ANGIELSKIE, LIŚĆ LAUROWY

GROCH PŁUCZEMY , MOCZYMY W ODZIE NASTĘPNIE GOTUJEMY. KAPUSTĘ SZATKUJEMY PŁUCZEMY JEŚLI JEST BARDZO KWAŚNA I GOTUJEMY W OSOBNYM GARNKU. WSZYSTKO GOTUJEMY Z DODATKIEM ZIELA I LIŚCIA. GDY KAPUSTA BĘDZIE MIĘKKA DODAJEMY DO NIEJ GROCH .BOCZEK KROIMY W DROBNĄ KOSTKĘ TOPIMY NA PATELNI. JAK BĘDZIE WYTOPIONY DODAJEMY CEBULĘ POKROJONĄ W KOSTKĘ I PODSMAŻAMY RAZEM. Z POWSTAŁEGO TŁUSZCZU ROBIMY ZASMAŻKĘ I WLEWAMY DO ZUPY. PRZYPRAWIAMY DO SMAKU.

SMACZNEGO



ĆRULCI

- * 0,5 KG ZIEMNIAKÓW
- * 0,25 LITRA ŚMIETANY
- * 1 CEBULA
- * 3 KISZONE OGÓRKI
- * 4 SOLONE ŚLEDZIE
- * OCET, CUKIER, PIEPRZ, SÓL DO SMAKU

ZIEMNIAKI UGOTOWAĆ W MUNDURKACH. OSTUDZONE POKROIĆ W PŁASTRY LUB WIĘKSZĄ KOSTKĘ. ŚLEDZIE WYMOCZYĆ. CEBULĘ, OGÓRKI I ŚLEDZIE POKROIĆ W KOSTKĘ. ZALAĆ ŚMIETANĄ. WYMIESZAĆ Z ZIEMNIAKAMI. DOPRAWIĆ DO SMAKU.



DŻEM Z KORBOLA

DYNIĘ OBRAĆ ZE SKÓRKI, ROZGOTOWAĆ.

POTEM MIAŻSZ UGNIEŚĆ TŁUCZKIEM DO ZIEMNIAKÓW ALBO ROZDROBNIĆ BLENDEREM. POMARAŃCZE DOBRZE UMYĆ, SPARZYĆ WRZĄTKIEM I OTRZEĆ Z NICH SKÓRKĘ. TO, CO ZOSTANIE, CZYLI BIAŁĄ SKÓRĘ (TZW. ALBEDO), ZDJĄĆ Z POMARAŃCZY I ODŁOŻYĆ.

* 1,5 KG DYNI

* 2 DUŻE, SOCZYSTE POMARAŃCZE

* SOK Z CYTRYNY

* 0,5 KG CUKRU

OBRANE POMARAŃCZE "WYFILETOWAĆ"(WYKROIĆ MIAŻSZ, SPOMIĘDZY BŁONEK, WYJĄĆ PESTKI I DROBNO POKROIĆ. ZAGOTOWAĆ W RONDLU SYROP Z 1 SZKLANKI WODY I 2 ŁYŻEK CUKRU I GOTOWAĆ W NIM TĘ OTARTĄ, POMARAŃCZOWĄ SKÓRKĘ, UTARTY IMBIR I - JEŚLI CHCEMY - ROZCIĘTĄ NA PÓŁ LASKĘ WANILII, Z KTÓREJ WCZEŚNIEJ NALEŻY ZESKROBAĆ NASIONKA I RÓWNIEŻ DODAĆ JE DO SYROPU. GOTUJEMY OK.10 MINUT. NASTĘPNIE POŁĄCZYĆ ROZGOTOWANĄ DYNIĘ, POKROJONE POMARAŃCZE, CAŁY CUKIER, SYROP Z OTARTĄ SKÓRKĄ I IMBIREM, SOK Z CYTRYNY, ORAZ ZWIĄZANE W GAZĘ BIAŁE SKÓRKI (ZNAJDUJĄ SIĘ W NICH PEKTYNY, KTÓRE DODATKOWO ŻELUJĄ DŻEM I NADAJĄ TEN CHARAKTERYSTYCZNY DLA DŻEMÓW POMARAŃCZOWYCH, GORZKAWY SMAK. GOTOWAĆ NA WOLNYM OGNIU OKOŁO 20-30 MIN, PO CZYM SPRÓBOWAĆ. JEŚLI DŻEM JEST ZA MAŁO KWAŚNY, DODAĆ JESZCZE TROCHE SOKU Z CYTRYNY. BIAŁE SKÓRKI W GAZIE WYJĄĆ, DOBRZE ODCISKAJĄC. DO DŻEMU DODAĆ TOREBKĘ CUKRU ŻELUJĄCEGO I GOTOWAĆ KILKA MINUT. GORAĆY DŻEM PRZEŁOŻYĆ DO SŁOIKÓW, ODWRÓCIĆ JE DO GÓRY DNEM, NAKRYĆ KOCYKIEM I ZOSTAWIĆ AŻ OSTYGNĄ. PO WYSTYGNIECIU SĄ GOTOWE DO WYNIESIENIA DO SPIŻARNI.



KWASITKO

- * MIĘSO WIEPRZOWE
- * WŁOSZCZYŻNA (MARCHEW, PIETRUSZKA, SELER, POR)
- * ZIEMNIAKI
- * ŚWIEŻE GRZYBY
- * SÓL, PIEPRZ, LIŚĆ LAUROWY, ZIELE ANGIELSKIE, OCET

PRZYGOTOWANIE:

DO WRZĄTKU DODAC MIĘSO NP.: SCHAB Z KOŚCIĄ A NASTĘPNIE WŁOSZCZYŻNĘ POKROJONĄ W KOSTKĘ ORAZ ZIEMNIAKI A TAKŻE PRZYPRAWY (LIŚĆ LAUROWY, ZIELE ANGIELSKIE, PIEPRZ I SÓL). GDY MIĘSO BĘDZIE MIĘKKIE NALEŻY WYJAĆ JE Z GARNKA, OBRAC Z KOŚCI I POKROIĆ W KOSTKĘ A NASTĘPNIE WŁOŻYĆ Z POWROTEM DO ZUPY. GDY WSZYSTKIE SKŁADNIKI BĘDĄ MIĘKKIE MOŻNA DODAC UMYTE I POKROJONE W DUŻE KAWAŁKI GRZYBY NP.: PODGRZYBKII, MAŚLAKI. GOTOWAĆ KRÓTKO ABY GRZYBY BYŁY JĘDRNE. DODAC DO SMAKU OCTU.



GLUPKI Z ORZECHAMI

- * 1 KG WĘGIEREK
- * 1,5 KG CUKRU
- * OK. 25 DAG WŁOSKICH ORZECHÓW W POŁÓWKACH

ŚLIWKI PRZEKROIĆ, WYJAĆ PESTKI, NA ICH MIEJSCE WŁOŻYĆ ORZECHY ZALAĆ CIEPŁYM SYROPEM UGOTOWANYM Z 1 KG CUKRU I 2 SZKLANEK WODY, ODSZUMOWAĆ, ODSZUMOWAĆ, WŁOŻYĆ ŚLIWKI, DOPROWADZIĆ DO WRZENIA, ODSZUMOWAĆ NA DOBĘ TRZECIEGO DNIA ZLAĆ SYROP, ZAGOTOWAĆ I CIEPŁYM ZALAĆ ŚLIWKI. TRZY RAZY DOPROWADZAĆ DO WRZENIA, ZA KAŻDYM RAZEM ODSZUMOWAĆ NA 15 MIN, WŁOŻYĆ DO SŁOIKÓW.



KLAĆKANKA

(GĘSTA, SŁODKA ZUPA MLECZNA)

- * 1L MLEKA
- * 250 ML ŚMIETANY
- * 6 ŁYŻEK MAKI
- * SZCZYPTA SOLI
- * CUKIER

MLEKO ZAGOTOWAĆ, MAKĘ ROZMIESZAĆ Z ŚMIETANĄ I POWOLI DODAWAĆ DO GOTUJĄCEGO SIĘ MLEKA. DOPRAWIĆ DO SMAKU SOLĄ I CUKREM.



KORPOŁOK

ZUPA Z ŻÓLTEJ BRUKWI

- * 1 DUŻA, ŻÓŁTA BRUKIEW (KORPOL), PORCJA GĘSINY (SZYJKA, SKRZYDŁO)
- * 4 DUŻE KARTOFLE
- * 2 MARCHWIE
- * 2 CEBULE
- * PRZYPRAWY

BRUKIEW OBRĄĆ I POKROIĆ W KOSTKĘ. UGOTOWAĆ ROSÓŁ Z GĘSINY Z DODATKIEM MARCHWIE I PRZYPRAW. CEBULĘ PRZYPIC NA BLASZE I DODAC DO ROSOŁU. POTEM DODAC POKROJONE ZIEMIANKI I BRUKIEW. ZAGOTOWAC. MOZNA POSYPAC ZUPE ZIELONA PIETRUSZKA.



KULANKI

ZIEMNIAKI - 1 KG , SÓL - 1 ŁYŻECZKA

ZIEMNIAKI DUSZONE (KULANKI)

ZIEMNIAKI OBIERAMY, PŁUCZEMY I GOTUJEMY DO MIĘKKOŚCI W OSOLONEJ WODZIE. UGOTOWANE ZIEMNIAKI DUSIMY I FORMUJEMY Z NICH MAŁE KULKI.



NAWORKA

- * 0.5 L MLEKA,
- * 3 ŁYŻKI MAKI PSZENNEJ,
- * 1 SZCZYPTA SOLI,, CUKIER.

W GARNUSZKU WYMIESZAĆ MAKĘ Z ODROBINĄ WODY I SZCZYPTĄ SOLI TAK ABY POWSTAŁO DOŚĆ GĘSTE, ALE DAJĄCE SIĘ ŁAĆ CIASTO. COŚ TAKIEGO JAK CIASTO NA ŁANE KLUSKI.

W GARNKU ZAGOTOWAĆ MLEKO, ZMNIEJSZYĆ OGIĘŃ I POMAŁU CAŁY CZAS DELIKATNIE MIESZAJĄC WLEWAĆ CIASTO MACZNE. POWINNY POWSTAWAĆ MAŁEŃKIE KLUSECZKI. GOTOWAĆ NA WOLNYM OGIĘU OK. 2-3 MINUTY.

ZUPA JEST GOTOWA.



PAPRYKA Z LIŚCIEM BOBKOWYM

PAPRYKĘ, ZAMIAST OBGOTOWYWAĆ, MOŻNA OPIEC NA GRILLU LUB W PIEKARNIKU.

- * SKŁADNIKI
- * 2 KG PAPRYKI
- * 3 I 1/2 SZKLANKI WODY
- * 1/2 SZKLANKI OCTU
- * 5 ŁYŻEK CUKRU
- * 1 ŁYŻECZKA SOLI
- * PO KILKA ZIAREN ZIELA ANGIELSKIEGO I PIEPRZU
- * KILKA ZĄBKÓW CZOSNKU
- * GAŁĄZKA TYMIANKU LUB LISTKI LAUROWE, OLIVA Z OLIVEK

PAPRYKĘ UMYĆ, POKROIĆ NA CZĄSTKI, USUNĄĆ NASIONA. WRZUCIĆ NA WRZĄTEK, OBGOTOWAĆ, ODCEDZIĆ, PRZESTUDZIĆ, NAŁOŻYĆ DO SŁOIKÓW (Z TEJ PORCJI WYCHODZI OK. 8 PÓŁLITROWYCH SŁOIKÓW). DO KAŻDEGO SŁOIKA WŁOŻYĆ PO KILKA ZIAREN PIEPRZU I ZIELA, A TAKŻE ZĄBEK CZOSNKU I TROCHĘ TYMIANKU. WODĘ ZAGOTOWAĆ Z OCTEM, CUKREM I SOLĄ, PRZESTUDZIĆ, ZALAĆ PAPRYKĘ. DO KAŻDEGO SŁOIKA WLAĆ ŁYŻKĘ OLIVY. SŁOIK ZAMKNAĆ, PASTERYZOWAĆ 15-20 MINUT.



PLYNDZE

- * OKOŁO 4 KG ZIEMNIAKÓW
- * SÓL
- * 4 JAJKA
- * 9 KOPIATYCH ŁYŻEK MAKI PSZENNEJ
- * OLEJ
- * CUKIER KRYSZTAŁ LUB DŻEM

ZETRZEĆ ZIEMNIAKI NA TARCE LUB Z POMOCĄ ELEKTRYCZNEJ MASZYNY DO MIELENIA. JAJKA ZMIKSOWAĆ, DODAC DO MASY, WYMIESZAĆ. DODAC MAKĘ ZE SZCZYPTĄ SOLI. W ZALEŻNOŚCI OD GATUNKU ZIEMNIAKÓW MAKI MA BYĆ TYLE, ŻEBY POWSTAŁA KONSYSTENCJA GĘSTEJ ŚMIETANY. PLACKI ZIEMNIACZANE SMAŻYĆ NA GŁĘBOKIM OLEJU, CIEPŁE POSYPAĆ CUKREM LUB POSMAROWAĆ MARMOLADĄ.



PYRY W MUNDURKACH

- * 1 KG ZIEMNIAKÓW,
- * 0.5 KG TWAROGU,
- * 1 SZKLANKI ŚMIETANY,
- * KOPEREK LUB SZCZYPIOREK,
- * SÓL

SPOSÓB WYKONANIA:

DOBRE UMYTE ZIEMNIAKI SPARZYĆ GOTUJĄCĄ WODĄ, ODLAĆ, NASTĘPNIE NALAĆ ŚWIEŻEJ WODY I UGOTOWAĆ W ŁUPINACH. ODLAĆ JE, PRZYKRYĆ SZCZELNIE POKRYWKĄ I POZOSTAWIĆ W CIEPŁYM MIEJSCU. CEBULĘ OBRĄĆ, UMYĆ I DROBNO POKROIĆ, WYMIESZAĆ Z SEREM I ŚMIETANĄ. DODAĆ KOPERKU LUB SZCZYPIORKU I DOPRAWIĆ SOLĄ DO SMAKU. JEST TO BARDZO TRADYCYJNA WIELKOPOLSKA POTRAWA.



ROKIETNICKI RUMPUĆ

- * WOŁOWINA BEZ KOŚCI – 0,5 KILOGRAMA
- * ŁOPATKA LUB BIODRÓWKA LUB KARKÓWKA WIEPRZOWA – 0,5 KILOGRAMA
- * BOCZEK WĘDZONY – 0,5 KILOGRAMA
- * KAPUSTA KISZONA – 0,70 KILOGRAMA
- * KAPUSTA BIAŁA – 0,5 KILOGRAMA
- * ZIEMNIAKI – 0,5 KILOGRAMA
- * CEBULA – 0,25 KILOGRAMA
- * MARCHEW – 0,5 KILOGRAMA
- * $\frac{3}{4}$ KOSTKI MASŁA LUB 1 SZKLANKA OLEJU
- * PRZECIER POMIDOROWY
- * 3 KWAŚNE JABŁKA
- * PRZYPRAWY: SÓL, PIEPRZ, KMINEK, ZIELE ANGIELSKIE, LIŚĆ LAUROWY, CUKIER

DO GARNKA WLEWAMY WODĘ, DODAJEMY POKROJONĄ W KOSTKĘ WOŁOWINĘ, SÓL, LIŚĆ LAUROWY I ZIELE ANGIELSKIE. NA MASŁE LUB OLEJU PRZESMAŻAMY POKROJONĄ W KOSTKĘ KARKÓWKĘ, BOCZEK WĘDZONY I CEBULĘ. DODAJEMY DO WYWARU. CAŁOŚĆ UZUPEŁNIAMY WARZEWAMI: POSZATKOWANĄ BIAŁĄ KAPUSTĄ, ROZDROBNIONĄ KAPUSTĄ KISZONĄ, POKROJONĄ W KOSTKĘ MARCHEWKĄ I ZIEMNIAKAMI. NA KONIEC DODAJEMY POKROJONE W ÓSEMKI KWAŚNE JABŁKA. ZUPĘ PRZYPRAWIAMY SOLĄ, PIEPRZEM I KMINKIEM.



RUPOTAJA

RUPOTAJA (JAJECZNICA KLEPKA)

- * 4 JAJKA
- * 1 CEBULA
- * 100G. BOCZKU WĘDZONEGO LUB SŁONINY
- * 250 ML (1 SZKL) MLEKA
- * 1,5 ŁYŻKI MAKI
- * SÓL, PIEPRZ

BOCZEK POKROIĆ W KOSTKĘ I WYTOPIĆ, DODAC ROZDROBNIONĄ CEBULĘ I JĄ ZARUMIENIĆ. JAJKA ROZMIESZAĆ Z Z MLEKIEM I MAKĄ, WLAĆ NA ZRUMIENIONĄ CEBULĘ Z BOCZKIEM. PODGRZEWAĆ JESZCZE PRZEZ CHWILE CIĄGLE MIESZAJĄC. PRZYPRAWIĆ SOLĄ I PIEPRZEM. PODAWAĆ Z PIECZYWEM LUB ZIEMNIAKAMI.



SURÓWKA POZNAŃSKA

- * 5KG BIAŁEJ KAPUSTY
- * 10 MARCHWI
- * 2 CZERWONE PAPRYKI
- * 2 PAPRYKI ŻÓLTE
- * 2 PAPRYKI ZIELONE
- * ZALEWA:
- * 0,5 SZKŁANKI SOLI
- * 3 LITRY WODY
- * OCET

ODSTAWIĆ NA 3 GODZINY, ODCEDZIĆ SURÓWKĘ Z NADMIARU WODY, PRZEŁOŻYĆ DO SŁOIKÓW. Z ODCEDZONEJ WODY ZROBIĆ ZALEWĘ Z 2 SZKŁANKAMI OCTU, 2 SZKŁANKAMI CUKRU I 1 SZKŁANKĄ OLIIWY. ZALAĆ NIĄ SURÓWKĘ W SŁOIKACH, ZAKRĘCIĆ. PASTERYZOWAĆ SŁOIKI 15 MINUT.



SZARE JAJA

- * ZIEMNIAKI
- * JAJA
- * OCET
- * KOPER
- * SÓL, CEBULA

NASTAWIĆ OSOLONĄ WODĘ NA ZUPĘ A W MIĘDZYZCZASIE WSTAWIĆ ZIEMNIAKI.

GDY WODA ZACZNIE SIĘ GOTOWAĆ WLEWAMY NIEWIELKĄ ILOŚĆ OCTU. ZUPA MA MIEĆ TYLKO KWASKOWATY POSMAK. DO GOTUJĄCEJ WODY WBIJAMY JAJA. GDY ŻÓŁTKA SIĘ ZETNĄ W ŻÓLTE KULECZKI – ROZTRZEPUJEMY DELIKATNIE JAJA , TAK, ŻEBY BIAŁKA PŁYWAŁY W CAŁEJ ZUPIE, STARAJĄC SIĘ NIE ROZTRZEPYWAĆ ŻÓŁTEK. OSTATNIE, CO MUSIMY ZROBIĆ TO WSYPAĆ DO ZUPY POSIEKANY KOPEREK.

ABY ZIEMNIACZKI W ZUPIE LEPIEJ SMAKOWAŁY MOŻEMY ZE-SZKLIĆ TROCHĘ CEBULKI I WYMIESZAĆ Z ZIEMNIAKAMI.



ŚLEPE RYBY

- * 2 MARCHEWKI
- * 1 PIETRUSZKA
- * 1 POR
- * 100G SELERA
- * 500G ZIEMNIAKÓW
- * SUSZONY MAJERANEK
- * 4 LIŚCIE LAUROWE I 4 ZIELA ANGIELSKIE
- * KWAŚNA ŚMIETANA, POSIEKANA NATKA PIETRUSZKI, SÓL, PIEPRZ

POR KROIMY W KRAŻKI, MARCHEWKĘ, SELER I PIETRUSZKĘ KROIMY W MAŁĄ KOSTKĘ, ZIEMNIAKI W DUŻĄ. PRZEKŁADAMY WARZYWA DO GARNKA, ZALEWAMY WODĄ, DODAJEMY TROCZĘ SOLI, ZIELE ANGIELSKIE I LIŚCIE LAUROWE. GOTUJEMY DO MIĘKKOŚCI. POD KONIEC DODAJEMY MAJERANEK, DOPRAWIAMY POSOLONĄ ZAHARTOWANĄ ŚMIETANĄ, SOLĄ ORAZ PIEPRZEM. NA TALERZACH POSYPUJEMY POSIEKANĄ ZIELENINĄ.



ŚLEPOKI

- * 10 ZIEMNIAKÓW
- * 2 MARCHEWKI,
- * 1 PIETRUSZKA,
- * KAWAŁEK SELER,
- * KAWAŁEK POR,
- * 3 SZT ZIELA ANGIELSKIEGO
- * 2 SZT LIŚCIA LAUROWEGO
- * 2 ŁYŻKI KUCHARKA
- * 1/2 SZKLANKI ŚMIETANY,
- * ŁYŻKA MAKI, DUŻA CEBULA BIAŁA, ŁYŻKA SMALCU,
- * MAJERANEK, PIEPRZ,
- * 1 KOSTKA ROSOŁOWA

ZIEMNIAKI OBRĄĆ I POKROIĆ W KOSTKĘ. WARZYWA OBRĄĆ ZAŁĄC WODĄ DODAĆ POKROJONE ZIEMNIAKI, ZIELE, LIŚĆ, KUCHARKA, UGOTOWAĆ DO MIĘKKOŚCI ZIEMNIAKI MOŻNA ROZGOTOWAĆ LEPIEJ SMAKUJĄ. CEBULĘ OBRĄĆ POKROIĆ W KOSTKĘ, ZESZKLIĆ NA SMALCU I DODAĆ DO ZUPY. ŚMIETANĘ WYMIESZAĆ Z MAKĄ, DODAĆ TROCHĘ GORĄCEJ ZUPY DOBRZE WYMIESZAĆ I WLAĆ DO ZUPY, ZAGOTOWAĆ. DOPRAWIĆ DO SMAKU DUŻĄ ILOŚCIĄ MAJERANKU.



WYCHOPEK

- * - 300 ML WODY
- * - 1 ŁYŻKA OLIWY
- * - 1 ŁYŻECZKA SOLI
- * - 1 ŁYŻECZKA CUKRU
- * - 225 G MAŁY PSZENNEJ
- * - 225 G MAŁY ŻYTNEJ RAZOWEJ
- * - 1 ŁYŻECZKA DROŻDZY W PROSZKU

WSZYSTKIE SKŁADNIKI ZE SOBĄ WYMIESZAĆ, CIASTO FORMOWAĆ JAK NA PIZZĘ, NASTĘPNIE POSMAROWAĆ ŚMIETANĄ, POSYPAĆ CUKREM I PIEC W PIEKARNIKU LUB W PIECU CHLEBOWYM DO ZRUMIENIENIA.



POMORSKA ZUPA FASOŁOWA

ZUPA BARDZO POŻYWNA, JEJ CHARAKTERYSTYCZNY SMAK POCHODZI OD GĘSICH PODRÓBKÓW. MOŻNA JE ZASTĄPIĆ WIEPRZOWINĄ LUB BARANINĄ.

- * 350 G BIAŁEJ FASOLI
- * 500 G GĘSICH PODRÓBEK
- * PĘCZEK WŁOSZCZYZNY
- * SÓL
- * 1 CEBULA
- * 1 LIŚĆ LAUROWY
- * 4 ZIARNA PIEPRZU
- * MAJERANEK
- * 1 ŁYŻKA POSIEKANYCH ZIÓŁ (PIETRUSZKA, KOPEREK, TRYBULA)

FASOŁĘ NAMOCZYĆ WIECZOREM. NASTĘPNEGO DNIA PODROBY, WŁOSZCZYZNĘ, POKROJONĄ CEBULĘ I SÓL UGOTOWAĆ W OK. 1 LITRZE WODY. MIĘSO WYJĄC A ROSÓŁ PRZECEDZIĆ PRZEZ SITO. FASOŁĘ WRAZ Z POŁOWĄ WODY GOTOWAĆ W ROSOLE MIĘSO POKROIĆ, DODAĆ DO ZUPY I JESZCZE GOTOWAĆ, DOPRAWIĆ.



ZYLCE

- * 75 DAG NÓŻEK WIEPRZOWYCH
- * GOLONKA WIEPRZOWA
- * 15 DAG WŁOSZCZYZNY (MARCHEW, CEBULA, PIETRUSZKA, SELER)
- * 1-2 LIŚCIE LAUROWE
- * KILKA ZIAREN ZIELA ANGIELSKIEGO I PIEPRZU
- * SÓL
- * 1-2 ZĄBKI CZOSNKU
- * SAŁATA LUB NATKA PIETRUSZKI DO PRZYBRANIA

PORABANE NÓŻKI, GOLONKĘ, ROZDROBNIONE WARZYWA I PRZYPRAWY ZAŁĄC ZIMNĄ WODĄ. GOTOWAĆ POWOLI 4 GODZINY, AŻ MIĘSO BĘDZIE SIĘ ODDZIELAĆ OD KOŚCI. POD KONIEC GOTOWANIA OSOLIĆ. ODCEDIĆ WYWAR. OBRĄC MIĘSO Z KOŚCI, POKROIĆ W KOSTKĘ. WYWAR PRZYPRAWIĆ DO SMAKU CZOSNKIEM ROZTARTYM Z SOLĄ. DNO FORMY PRZYBRAĆ MARCHWIĄ I POKROJONĄ KARBOWANYM NOŻYKIEM. WŁOŻYĆ POKROJONE MIĘSO, ZAŁĄC WYWAREM I OSTUDZIĆ DO SKRZEPNIĘCIA. GALARETĘ MOŻNA OSTUDZIĆ RÓWNIEŻ W MAŁYCH FORMKACH PORCJOWYCH. PRZED PODOPIANIEM ZEBRĄC TŁUSZCZ Z POWIERZCHNI GALARETY I WYŁOŻYĆ JĄ NA OKRĄGŁY PÓLMISEK PRZYBRANY SAŁATĄ LUB NATKĄ. POKROIĆ NA PORCJE. PODAWAĆ Z OCTEM.



PROJEKT REALIZOWANY PRZEZ
FUNDACJĘ POLSKICH KAWALERÓW MALTAŃSKICH
ZE ŚRODKÓW PFRON BĘDĄCYCH W DYSPOZYCJI
SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

