Smaki pogranicza

notes kulinarny

Chutě příhraničí

kulinářský zápisník

Publikacja wydana w ramach realizacji projektu pn. „Smaki pogranicza” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Interreg V-A Republika Czeska – Polska Fundusz Mikroprojektów Euroregionu Pradziad.

Starostwo Powiatowe w Nysie
ul. Piastowska 33
48-300 Nysa

Referat Promocji
e-mail: promocja@powiat.nysa.pl
www.powiat.nysa.pl
www.facebook.com/starostwonysa

Partner projektu:

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník
U Jatek 916/8
790 01 Jeseník
www.sosjesenik.cz

Stowarzyszenie Gmin Polskich Euroregionu Pradziad
ul. Klasztorna 4, 48-200 Prudnik
tel. 77 438 03 80, www.europradziad.pl

Redakcja: Wydawnictwo IDG Anna Kwiatkowska
Wstęp: Izabela Kicak
Przepisy: Koła Gospodyń Wiejskich, Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník
Zdjęcia: Koła Gospodyń Wiejskich, Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník, Referat Promocji Starostwa Powiatowego w Nysie

Wydawca:

ul. Radzikowskiego 100J/51, 31-315 Kraków
tel. +48 12 353 01 68 / 505 503 315
e-mail: wydawnictwo@idgreklama.pl
www.idgreklama.pl

Serdeczne podziękowania dla partnera projektu – Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník - oraz Kół Gospodyń Wiejskich za pomoc przy tworzeniu notesu.

ISBN: 978-83-66527-38-6

© Copyright by Starostwo Powiatowe w Nysie

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY
Nakład: 3000 egz.
Wydanie I
Nysa 2021

PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020

EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

Smaki pogranicza
– notes kulinarny

Niniejsza publikacja jest częścią realizowanego przez Powiat Nyski wspólnie z czeskim partnerem – Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník – projektu pn. „Smaki pogranicza" współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Interreg V-A Republika Czeska – Polska Fundusz Mikroprojektów Euroregionu Pradziad oraz z budżetu państwa.

Pogranicze nysko-jesenickie to nie tylko fascynująca przyroda, zabytki, mnogość szlaków turystycznych, ale także niezwykłe smaki i aromaty. Gołąbki z kaszy gryczanej i ziemniaków, kresowiaczki, schab z prawdziwkami, paszteciki babci Ewy, gulasz Hanki to tylko niektóre przykłady naszego kulinarnego bogactwa. Pamiętajmy, że te wszystkie potrawy stanowią część naszej tradycji, bo za każdą z nich kryją się ludzie, historie, wspomnienia, które warto pielęgnować.

Niezwykle ważnym elementem tradycji kulinarnych są koła gospodyń wiejskich. To dzięki ich zaangażowaniu, pasji możemy dzisiaj podziwiać i smakować potrawy, bez których nasz region nie byłby tak wyjątkowy.

Zapraszam na smaczną opowieść ze słodką puentą!

Andrzej Kruczkiewicz
Starosta Nyski

Koło Gospodyń Wiejskich

Pierwsze koło gospodyń wiejskich na ziemiach polskich założyła w 1877 roku we wsi Janisławice pod Skierniewicami działaczka socjalistyczna i nauczycielka Filipina Płaskowicka. Należy jednak podkreślić, że od 1866 roku we wsi Piaseczno na Pomorzu Gdańskim działała podobna organizacja o nazwie „Towarzystwo Gospodyń". Dawniej koła gospodyń koncentrowały swoje działania głównie w obszarach wzajemnej pomocy w pracach gospodarskich, prowadzeniu wypożyczalni naczyń czy organizowaniu wiejskich uroczystości i odpustów. Przed wprowadzeniem w 2018 roku ustawy o kołach gospodyń wiejskich działały one na podstawie ustawy o społeczno-zawodowych organizacjach rolników oraz uchwalonych przez siebie regulaminów. W myśl tej ustawy koła gospodyń wiejskich miały bronić praw, reprezentować interesy i działać na rzecz poprawy sytuacji społeczno-zawodowej kobiet wiejskich oraz ich rodzin. Od 29 listopada 2018 r. podstawą prawną działania kół gospodyń wiejskich jest Ustawa o kołach gospodyń wiejskich. Warto podkreślić, że koło ma osobowość prawną i podlega wpisowi do Krajowego Rejestru Kół Gospodyń Wiejskich prowadzonego przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Obecnie na terenie powiatu nyskiego działa ponad 30 kół zarejestrowanych w Rejestrze.

Dzisiaj rodzajów działalności kół gospodyń wiejskich jest tak wiele, że nie sposób ich wszystkich opisać. Niemniej jednak dziedziną najmocniej kojarzoną z KGW są oczywiście kulinaria. Nie jest to jednak tylko uświetnianie lokalnych wydarzeń doskonałym poczęstunkiem ale przede wszystkim pielęgnowanie tradycji kulinarnych. Makaron domowy z Makowic czy gołąbki z kaszy gryczanej i ziemniaków to potrawy, które stanowią część naszej historii i dzięki wspaniałej pracy kół gospodyń wiejskich nie tylko o nich wiemy ale możemy je posmakować, możemy się nimi pochwalić na arenie międzynarodowej a tym samym podzielić się naszą kulinarną historią, przekazać ją kolejnym pokoleniom.

Władze Powiatu Nyskiego od wielu lat wspierają i promują lokalne koła gospodyń wiejskich. Organizowane wspólnie wydarzenia zawsze cieszą się ogromnym zainteresowaniem mieszkańców oraz turystów.

Produkty Tradycyjne wpisane na Listę Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Na Listę wpisywane są produkty, których jakość lub wyjątkowe cechy i właściwości wynikają ze stosowania tradycyjnych metod produkcji, stanowiące element dziedzictwa kulturowego regionu, w którym są wytwarzane, oraz będące elementem tożsamości społeczności lokalnej. Za tradycyjne uważa się metody produkcji wykorzystywane od co najmniej 25 lat. Lista Produktów Tradycyjnych ma na celu rozpowszechnianie informacji o produktach wytwarzanych tradycyjnymi, historycznie ugruntowanymi metodami.

Więcej informacji: www.gov.pl/web/rolnictwo/produkty-regionalne-i-tradycyjne1

Produkt Lokalny Nyskiego Księstwa Jezior i Gór

Na listę Produktów lokalnych Nyskiego Księstwa Jezior i Gór mogą zostać wpisane wyroby (w tym wyroby spożywcze), usługi lub obiekty występujące na obszarze Lokalnej Strategii Rozwoju (LSR):

- wytwarzane lub oferowane z wykorzystaniem metod tradycyjnych, w sposób charakterystyczny dla obszaru LSR oraz wyróżniające się w swojej kategorii w odniesieniu do innych wyrobów, usług, obiektów,
- nawiązujące do tradycji i dziedzictwa kulturowego obszaru LSR, których twórcy/wytwórcy bazują na lokalnych zasobach: rolnych, leśnych, rybnych, surowców skalnych, krajobrazowych, historycznych i kulturalnych obszaru LSR.

Miejscem wytwarzania produktu (w przypadku wyrobu lub usługi) lub lokalizacja (w przypadku obiektu, wydarzenia, imprezy, zespołu artystycznego) jest obszar LSR czyli gminy Głuchołazy, Kamiennik, Korfantów, Nysa, Otmuchów, Paczków, Pakosławice, Skoroszyce.

Kategorie Produktów lokalnych Nyskiego Księstwa Jezior i Gór:

- sztuka,
- rękodzieło,
- produkt spożywczy,
- usługa,
- zespół artystyczny,
- wydarzenie/impreza,
- produkt turystyczny/obiekt turystyczny/obiekt zabytkowy.

Więcej informacji:
Stowarzyszenie „Nyskie Księstwo Jezior i Gór”, www.ksiestwo.nysa.pl/

Regionální potravina – znak jakości nadawany przez czeskie Ministerstwo Rolnictwa

Znak Regionální potravina nadawany jest najwyższej jakości produktom rolno-spożywczym. Realizowany przez czeskie Ministerstwo Rolnictwa projekt ma na celu wsparcie krajowych producentów lokalnej żywności i zmotywowanie klientów do jej poszukiwania na półkach sklepowych, targowiskach lub bezpośrednio u producentów. Należy podkreślić, że znak otrzymują najlepsze produkty z każdego regionu Czech. Regionalne warianty logo Regionální potravina z dopiskiem regionu podkreślają pochodzenie produktu, a tym samym wspierają region, z którego pochodzi.

Kupując produkty ze znakiem Regionální potravina, możemy być pewni, że są one wysokiej jakości, przygotowane z lokalnych składników według tradycyjnych receptur oraz posiadają wyjątkowy smak.

Warto wiedzieć, że produkt z regionalnym znakiem musi być wykonany na terenie regionu, w którym przyznano mu znak oraz z surowców z tego obszaru.

Więcej informacji: https://www.regionalnipotravina.cz/

Schab ze śliwką

KGW w Kałkowie

Składniki:

1,5 kg schabu
1-2 opakowania śliwek wędzonych bez pestek
wino półwytrawne
sól
pieprz
przyprawa Knorr do mięs

1. Schab przyprawić, nakłuć, zrobić otwory i włożyć do nich śliwki. Jeszcze raz przyprawić.
2. Włożyć do lodówki – najlepiej na całą noc.
3. Po tym czasie przełożyć do rękawa i polać winem. Piec ok. 1,5 godz. w temp. 180 stopni (zasada: pieczemy tyle godzin, ile waży mięso).

Moje notatki:

Schab z prawdziwkami

KGW w Kałkowie

Składniki:

1,5 kg schabu
300 g boczku wędzonego
3 cebule
1/2 kg prawdziwków
1/2 l słodkiej śmietany 30%
sól
pieprz
masło
olej

1. Schab pokroić w plastry, przyprawić i usmażyć na oleju.
2. Boczek pokroić w kostkę, podsmażyć dodając pokrojoną w pióra cebulę. Prawdziwki pokroić i usmażyć osobno na maśle.
3. Na koniec wszystko razem włożyć do naczynia żaroodpornego i zalać śmietaną 30%.
   Piec około godziny w temperaturze 180 stopni.

Moje notatki: .....

Szpikowana pieczeń z dziczyzny z przyprawami, kotleciki ziemniaczane

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Składniki (na 4 porcje):

600 g combru z jelenia
100 g boczku
olej, sól
jałowiec, kulki pieprzu, ziele angielskie, tymianek
200 g cebuli
200 ml bulionu mięsnego
150 ml czerwonego wina
300 g marchewki oraz pietruszki
150 ml śmietany

Kotleciki ziemniaczane:
800 g ziemniaków
200 g mąki
1 jajko
70 g słoniny

1. Comber z jelenia naszpikować boczkiem, doprawić solą, rozdrobnionymi przyprawami i krótko podsmażyć na tłuszczu.
2. Wyjąć mięso, podsmażyć cebulę, następnie dodać czerwone wino i zredukować (zagotować) do połowy ilości.
3. Dodać warzywa korzeniowe, zalać bulionem i dusić warzywa do miękkości.
4. Przetrzeć lub drobno zmiksować warzywa, dodać gorącą śmietanę i doprawić.
5. Naszpikowane mięso dopiec w niższej temperaturze w piekarniku na sposób angielski.
6. Ziemniaki ugotować w łupinach, ostudzić, obrać, zetrzeć na drobnej tarce, wymieszać z mąką i jajkiem, uformować z nich kotleciki i smażyć na smalcu.

Moje notatki: .....

.....

Paprykowe plasterki z kwaśną śmietaną, gnocchi z kaszy manny

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Składniki:

600 g mięsa wieprzowego (karkówka, schab)
100 g oleju, masła
150 g cebuli
10 g słodkiej papryki mielonej
sól, pieprz
120 g kwaśnej śmietany

Gnocchi:
100ml mleka
sól
80 g kaszy
15 g masła
1 jajko
mielona gałka muszkatołowa

1. Karkówkę doprawić solą i pieprzem i smażyć krótko na tłuszczu.
2. Wyjąć mięso, dodać do tłuszczu odrobinę masła, cebulę i smażyć na złoty kolor. Na koniec posypać mieloną papryką, włożyć mięso, zalać bulionem i lekko doprawić solą. Dusić do miękkości.
3. Wyjąć mięso, przecedzić pozostałość przez durszlak lub rozmiksować, następnie dodać śmietanę.
4. Włożyć plasterki do sosu, doprawić i lekko przegotować. Można podawać z kluskami gnocchi z kaszy manny.

Gnocchi

1. Do gotującego się, osolonego mleka wsypać kaszę mannę i mieszać, aż ciasto przestanie się kleić do łyżki.
2. Odstawić do ostygnięcia, a następnie wmieszać jajko i zmieloną gałkę.
3. Łyżką do zupy formować kluski we wrzącej wodzie, gotować do miękkości, a następnie studzić w zimnej wodzie.

Moje notatki:

Paszteciki babci Ewy

Samodzielne KGW w Kamienicy

Składniki:

Ciasto:
300 g mąki
30 g drożdży
1 jajko
1/3 kostki margaryny
1/2 szklanki mleka
szczypta soli

Nadzienie:
500 g kapusty kiszonej
50 g grzybów leśnych mrożonych
2 jajka (1 jajko do smarowania pasztecików)
3 średnie cebule
1/2 kostki margaryny
sól i pieprz do smaku

1. *Ciasto:*
   Mleko delikatnie podgrzać, dodać drożdże i 1 łyżkę mąki, wymieszać. Przykryć gazą i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Następnie wsypać resztę mąki, dodać jajko, szczyptę soli oraz roztopioną i wystudzoną margarynę.
   Dokładnie wyrobić ciasto i odstawić do wyrośnięcia.
2. *Nadzienie:*
   Kapustę ugotować, drobno pokroić. Cebulę zeszklić na margarynie, dodać grzyby i chwilę podsmażyć. Po wystudzeniu zmielić w maszynce na grubych oczkach.
   Połączyć wszystkie składniki. Dodać jajko, doprawić do smaku solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać.
3. Wyrośnięte ciasto podzielić na części, rozwałkować, nałożyć przygotowany farsz, zawinąć w rulon, pokroić ukośnie na paszteciki.
4. Ułożyć na blaszce, posmarować jajkiem i piec w piekarniku rozgrzanym w temp. 180-190 stopni 25-30 minut na złoty kolor.

Moje notatki: .....

.....

.....

Gulasz Hanki

KGW w Malerzowicach Wielkich

Składniki:

1 kg mięsa wieprzowego (łopatka lub karczek)
0,5 kg pieczarek
3 szt. papryki czerwonej
6 szt. ogórka kiszonego
1 mała puszka kukurydzy
1 słoiczek przecieru pomidorowego
papryka słodka mielona pół łyżeczki
papryka ostra mielona – płaska łyżeczka
sól
pieprz
2 litry przegotowanej wody
150g zacierki (można kupić gotową)
dowolny tłuszcz do smażenia mięsa

1. Mięso kroimy w niewielką kostkę, przyprawiamy solą, pieprzem, papryką słodką, papryką ostrą, przekładamy do garnka z rozgrzanym tłuszczem, smażymy, aż mięso się zrumienieni, od czasu do czasu mieszając.
2. Potem dodajemy pokrojone w plastry pieczarki (niezbyt grube) i dusimy to wszystko około 30 min.
3. Dodajemy przecier pomidorowy, zalewamy wodą i gotujemy potrawę do miękkości mięsa.
4. Następnie dodajemy kukurydzę, paprykę i ogórki kiszone pokrojone w grubą kostkę. Całość zagotowujemy, uważając aby papryka nie była zbyt miękka. Do gulaszu dodajemy także zacierkę wcześniej ugotowaną.

Moje notatki: .....

Potrawka z soczewicy z warzywami korzeniowymi i jajkiem sadzonym

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Składniki (na 4 porcje):

300 g przebranej soczewicy
150 g warzyw korzeniowych (marchew, seler, pietruszka) w proporcji 1:1:1
200 g ziemniaków
80 g słoniny
100 g cebuli
sól, pieprz, czosnek
ocet do smaku
4 jajka

1. Cebulę podsmażyć na tłuszczu na szklisto, dodać przebraną soczewicę, zalać bulionem i dusić.
2. Warzywa korzeniowe marchew, seler, pietruszkę i ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do soczewicy i lekko posolić. Następnie, gdy soczewica jest już prawie miękka, a warzywa lekko niedogotowane, doprawić czosnkiem, pieprzem i octem, w razie potrzeby dosolić.
3. Danie najczęściej podawane jest z jajkiem sadzonym, pasuje również do mięsa wędzonego, podawać ze świeżym pieczywem.

Moje notatki:

Składniki:

1 kg łopatki
0,5 kg boczku surowego
0,5 kg wędzonego chudego boczku
0,75 kg fasoli Jaś
3 jajka
pieprz
sól
majeranek
gałka muszkatołowa

Pasztet

Samodzielne KGW
w Nowym Lesie

1. Fasolę namoczyć w wodzie dzień wcześniej.
2. Następnie ugotować i zmielić w maszynce.
3. Mięsa ugotować, zmielić, przyprawić do smaku solą, pieprzem, majerankiem i gałką muszkatołową.
4. Wszystkie składniki wymieszać razem.
5. Piec w blaszce wyłożonej papierem do pieczenia ok. 1 godz. w temp. 170 stopni.

Składniki:

1 kg podgardla
150 g wątróbki wieprzowej
1 cebulka
sól pieprz do smaku

Pasztet Marysi

Stowarzyszenie na Rzecz
Rozwoju i Odnowy Wsi
„Sami Sobie”
Wilamowice Nyskie

1. Podgardle ugotować do miękkości, dodać liść bobkowy i ziele angielskie, wątróbkę lekko sparzyć
2. Wszystkie składniki jeszcze ciepłe zmielić przez maszynkę do mielenia mięsa 3 razy
3. Dodać przyprawy – sól, pieprz, cebula zmielona – i wyrobić na jednolitą masę
4. Włożyć do słoików i zagotować – 1 godzina.

Moje notatki: .....

.....

.....

Rolada schabowa z porem, czosnkiem i suszonymi pomidorami

Samodzielne KGW w Kamienicy

Składniki:

1,5 g schabu
1 słoik pomidorów suszonych w oleju
3 serki topione śmietankowe
3 pory
4 ząbki czosnku
1/2 kostki masła
sól, pieprz oraz zioła (bazylia, tymianek, czosnek niedźwiedzi)

1. Mięso umyć, osuszyć, rozwałkować na duży płat i rozbić. Doprawić przyprawami i zawinąć w folię aluminiową. Odstawić do lodówki na 3-5 godzin.
2. Pomidorki pokroić w drobną w kosteczkę, wymieszać z drobno pokrojonym porem, serkiem, czosnkiem i masłem. Ułożyć na mięsie.
3 Mięso ciasno zawinąć w roladę i związać nitką bawełnianą.
4. Następnie roladę włożyć do rękawa, polać olejem, posypać ziołami i włożyć do piekarnika nagrzanego do 190 stopni. Piec ok. 1 1/2 godziny.

Moje notatki:

Rolada szpinakowo-serowa z piersią kurczaka

Samodzielne KGW w Kamienicy

Składniki:

30 dag żółtego sera tartego na grubych oczkach
4 jaja
1 szklanka majonezu
20 dag szpinaku
35 dag piersi z kurczaka
sól
pieprz
czosnek

1. Do startego sera, wbijamy jaja i mieszamy z majonezem, dzielimy na 2 części.
2. Do jednej części dodajemy uduszony, mielony szpinak z czosnkiem. Masę pierwszą, bez szpinaku, wlewamy na wyłożoną pergaminem blachę pieczemy ok. 20 minut. Następnie tak samo pieczemy drugą część ze szpinakiem.
3. Mięso myjemy, osuszamy, przekrawamy w poprzek na pół, rozbijamy i doprawiamy solą, pieprzem.
4. Gorące upieczone placki układamy jeden na drugim, na wierzch układamy mięso i zwijamy roladę.
5. Następnie zapiekamy w piekarniku przez 30 min. w temperaturze 180 st. Wyciągamy z piekarnika, zostawiamy do wystygnięcia i kroimy na porcje na śniadanie. Smacznego!

Moje notatki:

Ryba po grecku

KGW w Puszynie

Składniki:

Sos:
8 dkg marchwi
5 dkg selera (korzeń)
5 dkg pietruszki (korzeń)
10 dkg cebuli
2-3 łyżki przecieru pomidorowego
2-3 łyżki oleju
1 łyżeczka musztardy
przyprawy do smaku: sól, cukier, papryka w proszku, pieprz

Ryba:
0,5 kg ryby
2 jajka
cytryna
mąka
bułka tarta
olej do smażenia
sól, pieprz do smaku

1. Marchew, seler, pietruszkę zetrzeć na tarce na grubych oczkach, cebulę pokroić w drobną kosteczkę.
2. Podsmażyć na oleju, dodać 2- 3 łyżki wody i posolić. Dusić do miękkości, dodać przecier, przyprawić solą, pieprzem, papryką, cukrem oraz musztardą. Sos powinien być gęsty.
3. Rybę skropić cytryną, posolić, popieprzyć, panierować w mące, jajku i bułce tartej i usmażyć. Usmażoną rybę włożyć do sosu. Podgrzać i podawać.

Moje notatki:

Ryba z naszego jeziora w sosie pomidorowym

KGW w Malerzowicach Wielkich

Składniki:

1 kg ryby (karp, szczupak, sandacz, leszcz, dowolna złowiona ryba)
2 duże cebule
4 liście laurowe
6 ziaren ziela angielskiego
2 przeciery pomidorowe
sól, pieprz, papryka ostra mielona, cukier
olej do smażenia
mąka pszenna do obtaczania ryby
pół litra przegotowanej wody

Ryba:
Oczyszczoną rybę filetujemy lub kroimy w dzwonka, następnie przyprawiamy solą, pieprzem, obtaczamy w mące i obsmażamy na patelni z rozgrzanym olejem.

Sos pomidorowy:

1. Cebulę pokrojoną w piórka smażymy około 10 min.,
2. Następnie dodajemy przecier pomidorowy, liście laurowe, ziele, pieprz, sól, cukier do smaku, ostrą paprykę (płaska łyżeczka). Wszystko mieszamy i smażymy do 15 min.
3. Potem wlewamy przegotowaną wodę i całość ponownie zagotowujemy.
4. Usmażoną rybę zalewamy przygotowanym sosem pomidorowym. Danie jest gotowe do spożycia, można także gorącą potrawę przełożyć do słoika, mocno zakręcić i przechowywać w lodówce.

Moje notatki: .....

Ryba po lwowsku

Koło Nowoczesnej Gospodyni Otmuchów-Wójcice

Składniki:

0,5 – 1 kg ryby wg uznania
(najlepsza polędwica z dorsza)
1 puszka ananasa
1 puszka pomidorów bez skórki
sos sojowy
2 duże pory
pieprz czarny
pieprz chili
sól
olej
masło klarowane
cytryna
ryż
curry

1. Por pokroić w krążki i zblanszować w osolonej wodzie. Ananas pokroić w kostkę, pomidory rozgnieść widelcem. Rybę skropić cytryną, oprószyć solą i pieprzem, pokroić na kawałki, obtoczyć w mące.
2. Następnie obsmażyć na złoty kolor na oleju z dodatkiem masła klarowanego. Wyjąć i trzymać w cieple.
3. Na tym samym tłuszczu podsmażyć ananas, pomidory, pory, doprawić sosem sojowym, pieprzem i odrobiną chili. Całość dusić 3 minuty. Gorącym sosem oblać rybę. Podawać z ryżem ugotowanym z przyprawą curry.

Moje notatki:

Śledzie zawijane

KGW w Puszynie

Składniki:

5 śledzi solonych
1 ogórek
musztarda
1marchewka
3 cebule
pęczek natki pietruszki
0,5 szklanki octu
1 łyżka cukru
1,5 szklanki wody
przyprawy: pieprz, ziele angielskie, liście laurowe

1. Śledzie umyć i wymoczyć w wodzie. Odfiletować, posmarować musztardą i posypać drobno posiekaną pietruszką i cebulą. Położyć kawałek ogórka na śledzia i zwinąć w rulonik.
2. Marchew, cebulę zalać wodą, dodać ocet, przyprawy i zagotować. Następnie ostudzić.
3. Słoik napełnić śledziami i zalać zimną zalewą, dodać 2 łyżki oliwy na wierzch. Zamknąć i odstawić na 2-4 dni.

Moje notatki:

Karp

Samodzielne KGW w Prusinowicach

Składniki:

1 karp z głową i ogonem
cebula 2-3 w zależności od wielkości karpia
1-2 jajka w zależności od wielkości karpia
bułka do namoczenia
mleko do namoczenia bułki
bułka tarta
można dodać zieloną pietruszkę lub koperek według upodobań do farszu
1 marchewka
1 pietruszka
ziele angielskie
liść laurowy
pieprz, sól do smaku

1. Całego karpia z głową i ogonem trybujemy czyli oddzielamy mięso od skóry zostawiając kręgosłup. 2. Przygotowujemy farsz: podsmażamy cebulkę na patelni, mięso z ryby mielimy w maszynce dodając cebulkę. Doprawiamy solą, pieprzem, dodajemy jajko oraz dodajemy bułkę namoczoną w mleku i troszkę bułki tartej.
3. Nadziewamy karpia farszem. Napychamy całość i zszywamy karpia.
4. Wkładamy na blachę podlewając troszkę olejem i wodą układamy wkoło marchewkę i pietruszkę w talarkach oraz cebulę w plastrach, ziele angielskie,liść laurowy.
5. Wkładamy do nagrzanego do 180 stopni piekarnika na ok. 30 min w zależności od wielkości ryby.

Moje notatki: .....

Piróg Wschodni

Koło Nowoczesnej Gospodyni Otmuchów-Wójcice

Składniki:

Ciasto drożdżowe:
70 dkg mąki
5 dkg drożdży
2 jajka
4 łyżki oleju
1 szklanka mleka
1 łyżeczka soli

Nadzienie:
2-2,5 kg ziemniaków – ugotować
2 torebki kaszy gryczanej – ugotować
1 cebulę dużą zeszklić na oleju
pieprz i sól do smaku

1. Zarobić ciasto drożdżowe – pozostawić do wyrośnięcia. Podzielić na dwie części. Jedną część rozwałkować i rozłożyć na dużej blasze z piekarnika.
2. Wyłożyć farsz: ziemniaki potłuc, dodać kaszę i resztę składników, dobrze wyrobić. Na farsz wyłożyć drugą część ciasta. Dobrze połączyć boki.
3. Ciasto ponakłuwać widelcem, piec ok. 1 godziny w temperaturze 170-180 °C na złoty kolor. Po upieczeniu odwrócić ciasto na stalnicę, przykryć blachą i obciążyć (po to aby skórka ciasta nie odstawała od farszu).
4. Podawać z masłem, masłem czosnkowym lub galaretką z nóżek.

Moje notatki:

Pierogi z kaszy gryczanej i sera

Koło Nowoczesnej Gospodyni Otmuchów-Wójcice

Składniki:

Ciasto:
50 dkg mąki pszennej
1 jajko
2 łyżki oleju
0,5 szklanki ciepłego mleka
0,5 szklanki gorącej wody
szczypta soli

Nadzienie:
4 torebki kaszy gryczanej
0,5-1 kg sera białego tłustego
1 cebula
20 dkg boczku (10 dkg do cebuli, 10 dkg do polania pierogów)
sól
pieprz

1. Kaszę ugotować i odparować. Cebulę zrumienić na boczku.
2. Do kaszy dodać rozdrobniony ser oraz cebulę z boczkiem. Doprawić solą i pieprzem (można dodać jajko, ale niekoniecznie).
3. Z wymienionych składników zagnieść ciasto, rozwałkować. Następnie wykrawać szklanką krążki, nałożyć na nie przygotowany farsz i formować pierogi.
3. Zagotować lekko osoloną wodę, wrzucać pierogi partiami. Gotować 5 minut od chwili, gdy wypłyną na powierzchnię. Po ugotowaniu polać tłuszczem ze skwarkami. Można podawać ze śmietaną.

Moje notatki:

Składniki:

1 mała główka kapusty
2 szklanki ryżu
0,5 kg obgotowanych grzybów leśnych lub pieczarek
2 cebule
2-3 ząbki czosnku
1 jajko
przyprawy: sól, pieprz, trochę magi, wegeta

Gołąbki z grzybami

KGW w Puszynie

1. Kapustę sparzyć, oddzielić liście.
2. Ryż sparzyć, grzyby obgotować i zmielić na maszynce o grubych oczkach.
3. Cebulę pokroić w kostkę i zrumienić na oleju, dodać do zmielonych grzybów i razem z grzybami jeszcze podsmażyć.
4. Następnie wymieszać z ryżem, dodać jajko, przyprawy i czosnek wyciśnięty przez praskę. Dokładnie wymieszać i zawijać w liście.
5. Można zapiekać w piekarniku lub obgotować w wodzie. Podawać z sosem grzybowym.

Składniki:

1,5 kg mąki pszennej
jajko
ciepła woda
roztopione masło (opcjonalnie olej)
1 kg ziemniaków
1,5 kg kapusty kiszonej
3 średnie cebule
sól pieprz do smaku
dodatkowo do okraszenia według uznania cebulka podsmażona oraz można dodać boczek

Rzeszowiaczki

Samodzielne KGW
w Prusinowicach

1. Kapustę gotujemy z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego (jeśli bardzo kwaśna płuczemy).
2. Ziemniaki gotujemy i przeciskamy przez praskę. Cebulkę kroimy w kostkę i podduszamy na masełku.
3. Wszystkie składniki łączymy. Wyrabiamy tradycyjne ciasto na pierogi. Lepimy pierogi i gotujemy na osolonej wodzie.

SMACZNEGO!

* PRZEPIS na ok. 100 pierogów

Mieszki

Samodzielne KGW w Prusinowicach

Składniki:

Naleśniki:
2 jaja
1 szklanka mąki
¾ szklanki wody
½ szklanki mleka
szczypta soli, cukru

Nadzienie:
filet drobiowy
papryka zielona
papryka czerwona
pieczarki
sól, pieprz
sos pieczarkowy/grzybowy – według własnego ulubionego przepisu
dodatkowo: por/cebula do wiązania mieszków, olej do smażenia

1. Składniki ciasta naleśnikowego wymieszać aż do uzyskania jednolitej płynnej konsystencji. Usmażyć placki naleśnikowe obustronnie.
2. Filety z kurczaka pokroić w kostkę, dodać pokrojoną w kostkę paprykę zieloną i czerwoną oraz pokrojone w drobną kostkę pieczarki. Wszystkie składniki smażyć na tłuszczu, dodać przyprawy sól i pieprz, podlać wodą i dusić około 15 min.
3. Nakładać farsz na środek naleśnika. Formować mieszki (woreczki) i związać sparzonymi liśćmi zielonego pora (można również spiąć wykałaczką).
4. Mieszki włożyć do naczynia żaroodpornego, zalać sosem grzybowym i zapiekać w piekarniku około ½ godziny. Podawać na gorąco.

Moje notatki: .....

Kresowiaczki

Samodzielne KGW w Prusinowicach

Składniki:

Ciasto:
1 kg mąki pszennej plus do podsypania
1 jajko
roztopione masło
ciepła woda

Nadzienie:
1 kg wątróbki drobiowej
200 g kaszy gryczanej (dwie torebki)
3 średnie cebule + dodatkowo do okraszenia według uznania można dodać boczek
sól pieprz do smaku

1. Wątróbkę podduszamy na patelni, następnie po wystudzeniu kroimy nożem na drobne kawałki. Osobno podsmażamy drobno posiekaną cebulkę na oleju z odrobiną masła, solimy. Kaszę gotujemy w osolonej wodzie. Wszystkie składniki łączymy i doprawiamy solą i pieprzem, można spróbować czy jest doprawione do własnego smaku, gdy wszystkie składniki są ugotowane.
2. Wyrabiamy tradycyjne ciasto na pierogi łącząc mąkę , jajko, masło i wodę według potrzeby. Ciasto zagniatamy, aż będzie gładkie, powinno być luźne, ale odchodzić łatwo od ręki. Ciasto wałkujemy na cienko lecz niezbyt cienko, gdyż kasza może robić dziury.
3. Szklanką wycinamy kółka i nakładamy łyżeczką farsz, zlepiamy brzegi.
4. Pierogi gotujemy w osolonej wrzącej wodzie przez około 1 minutę od wypłynięcia na powierzchnię wody. Dodatkowo do okraszenia gotowych pierogów można przygotować podsmażoną cebulkę z boczkiem.

SMACZNEGO!

Moje notatki: .....

Żur

Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju i Odnowy Wsi
„Sami Sobie” Wilamowice Nyskie

Składniki:

Zakwas:
1 l wody
20 dag mąki żytniej
1 ząbek czosnku

Zupa:
2 l wody
25 dag włoszczyzny startej na tarce
20 dag boczku wędzonego
20 dag ziemniaków
4 gotowane jajka
25 ml słodkiej śmietany 30%
½ l zakwasu
sól, pieprz
majeranek czosnek

Zakwas

1. Mąkę wsypujemy do kamiennego garnka, zalewamy letnią, przegotowana wodą i mieszamy. Dodajemy rozdrobniony na kawałki czosnek.
2. Garnek przykrywamy gazą i odstawiamy na 3-4 dni w ciepłe miejsce do ukiszenia. Zakwas gdy jest gotowy ma kwaskowaty smak.

Zupa

1. Do wody dodajemy pokrojony na kawałki wędzony boczek i startą na tarce włoszczyznę (marchew, pietruszkę, seler), dodajemy por i pokrojone w kostkę ziemniaki, gotujemy.
2. Następnie dodajemy śmietankę i zagotowujemy.
3. Dodajemy wg uznania zakwas ok ½ l, doprawiamy solą, pieprzem, majerankiem i czosnkiem.
4. Podajemy z jajkiem pokrojonym w ósemkę.

Moje notatki:

Zupa z kiszonej kapusty z kiełbasą

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Składniki (na 4 porcje):

50 g słoniny
150 g mięsa mielonego
150 g cebuli
10 g słodkiej papryki
papryka ostra
100 g kiełbasy paprykowej
sól, pieprz
250 g kapusty kiszonej
400 g ziemniaków
200 ml mleka
400 ml wody lub bulionu
liść laurowy
100 g kwaśnej śmietany
30 g mąki

1. Na smalcu podsmażyć posiekaną cebulę, dodać mięso mielone, sól i pieprz.
2. Do podstawy dodać mieloną paprykę i ostrą paprykę do smaku, zalać bulionem lub wodą i gotować. Dodać opłukaną kapustę, liść laurowy i pokrojone ziemniaki, gotować do miękkości.
3. Zagęścić zasmażką z mleka i mąki, gotować ok. 20 minut.
4. Do zupy dodać podsmażoną kiełbasę i doprawić. Na koniec dodać kwaśną śmietanę i natychmiast serwować.

Moje notatki:

Zupa z bułek

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Składniki (na 4 porcje):

170 g bułek lub rogalików
50 g masła
1 litr bulionu (mięsnego, warzywnego)
2 żółtka
150 ml śmietany
sól, kminek
40 g natki pietruszki

1. Pokrojone w kostkę bułki podsmażyć na maśle. Zalać bulionem i krótko zagotować. Jeśli bułki są miękkie, przecisnąć przez durszlak lub zmiksować, dodać odrobinę wywaru i doprawić solą.
2. Następnie do gotującej się zupy dodać rozmieszaną śmietanę z żółtkami i posiekaną natką pietruszki. Zupę podgotować krótko na wolnym ogniu.
3. Podawać z opiekaną bułką.

Moje notatki:

Zupa ziemniaczana

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Składniki (na 4 porcje):

500 g ziemniaków
100 g marchewki
100 g selera
100 g pora
1 l bulionu (mięsnego, warzywnego)
gałka muszkatołowa
50 g masła
sól, kminek, pieprz
majeranek
100 g chleba
natka pietruszki

1. Na maśle podsmażyć marchew, seler, dodać pora, sól i pieprz, zalać bulionem.
2. Ziemniaki pokroić w drobną kostkę i dodać do zupy, dodać kminek. Jeśli ziemniaki są miękkie, zetrzeć na tarce gałkę muszkatołową, dodać majeranek, pietruszkę i serwować.
3. Zupę podawać z grzankami pokrojonymi w kostkę.

Moje notatki:

Sałatka trzyskładnikowa

Samodzielne KGW
w Kamienicy

Składniki:

6 jajek
6 średnich marchewek
4 cebule (pokrojone w kosteczkę)
majonez i pieprz wg uznania

Zalewa:
niepełna szklanka octu
6 łyżeczek cukru
1 łyżeczka soli

1. Zagotować zalewę z cebulą pokrojoną w kostkę i odstawić na całą noc.
2. Ugotować jajka na twardo oraz marchewkę, wystudzić, zetrzeć na grubych oczkach.
3. Następnie odcedzić z zalewy cebulę i dodać do niej starte jajka i marchewkę.
4. Dodać majonez oraz pieprz do smaku, wymieszać i sałatka gotowa.

Smacznego!

Mielonka Wilamowicka

Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju i Odnowy Wsi „Sami Sobie” Wilamowice Nyskie

Składniki:

1 kg łopatki wieprzowej
0,5 kg surowego boczku
sól, pieprz, czosnek, sól peklowa (1 dkg)

1. Mięso i boczek zmielić w maszynce o drobnych oczkach, dodać przyprawy, posolić wg smaku.
2. Włożyć do słoików i gotować przez 1 godzinę na wolnym ogniu.

Galareta wieprzowa z warzywami

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Składniki (na 10 porcji):

700 g golonki wieprzowej
400 g nóżek wieprzowych/skóry
3 litry wody
100 g cebuli
20 g czosnku
ziele angielskie, kulki pieprzu, liść laurowy
sól
400 g warzyw korzeniowych (marchew, seler, pietruszka)
ocet do smaku
natka pietruszki
por
marynowana papryka, czerwona cebula, chleb

1. Golonkę, nóżki wieprzowe włożyć do garnka, zalać zimną wodą i posolić. Następnie doprowadzić do wrzenia i dobę gotować na wolnym ogniu – dusić. W trakcie gotowania należy zbierać pianę z wywaru.
2. Następnie dodać całą cebulę ze skórą i rozłupany czosnek, ziele angielskie, cały pieprz, liść laurowy i dalej dusić. Gotować przez około 3 godziny, a następnie dodać warzywa korzeniowe.
3. Gdy warzywa będą już miękkie, przecedzić wszystko przez drobny durszlak ze ściereczką i doprawić bulion solą, pieprzem i octem.
4. Pokrojone warzywa, mięso, świeży por i natkę pietruszki włożyć do formy (filiżanki, foremki, miseczki, naczynia do zapiekania) i zalać przecedzonym, gorącym bulionem. Pozostawić do schłodzenia w lodówce, najlepiej do następnego dnia, następnie ostrożnie wyłożyć na talerz i podawać z cebulą, marynowanymi warzywami i świeżym pieczywem.

Moje notatki: .....

Chleb pszenny

Samodzielne KGW w Kamienicy

Składniki:

1 kg mąki pszennej
4 łyżeczki cukru
4 łyżeczki soli
2 paczki drożdży suchych
800 ml ciepłej wody

1. Mąkę przesiać, wymieszać z solą cukrem i dodać rozpuszczone w wodzie drożdże. Dokładnie wymieszać drewnianą łyżką, przykryć bawełniana ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na około 1 godzinę.
2. Po tym czasie przełożyć do blaszki i zostawić jeszcze na 10-15 min ,przykryte ściereczką.
3. Włożyć do zimnego piekarnika nastawionego na 200 stopni i piec 50 min.
4. Po upieczeniu wyjąć z blaszki na kratkę z piekarnika do wystudzenia.

Smacznego!

Moje notatki: .....

Cycki Kałkowianki

KGW w Kałkowie

Składniki:

Biszkopt:
5 jajek
3/4 szklanki drobnego cukru do wypieków
3/4 szklanki mąki pszennej (tortowej)
1/4 szklanki mąki ziemniaczanej
(uwaga: szklanka o poj. 250 ml)

Warstwa 2:
6 białek
1/2 szklanki cukru
1 łyżeczka proszku do pieczenia
150 g maku suchego (pół szklanki)
150 g wiórek kokosowych

Warstwa 3:
6 żółtek
1/2 szklanki cukru
2 łyżki mąki ziemniaczanej
2 łyżki mąki pszennej
1 cukier waniliowy
1,5 szklanki mleka
1 masło extra (82% tłuszczu)

Dodatkowo:
galaretki, spirytus,
polewa czekoladowa, rodzynki,
paczka okrągłych biszkoptów

Biszkopt:

1. Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.
   „Sypkie" przesiać. Białka ubić na sztywną pianę (uważając, by ich nie „przebić"). Pod koniec ubijania dodawać powoli cukier, łyżka po łyżce, ubijając po każdym dodaniu. Potem dodawać po kolei żółtka, nadal ubijając. Do masy jajecznej wsypać przesianą mąkę. Delikatnie wymieszać przy pomocy szpatułki lub rózgi kuchennej. Piec 35-40 minut w temp. 180 stopni.
2. *Warstwa 2:*
   Białka ubić na sztywno z cukrem, dodać do tego mak, wiórki kokosowe, proszek do pieczenia i delikatnie połączyć.
   Piec 30-35 minut w temp. 180 stopni.
3. *Warstwa 3*
   Z podanych składników (oprócz masła) ugotować budyń. Masło utrzeć na puch i powoli dodać do chłodnej masy. Na koniec dodać przygotowane wcześniej, pokrojone kolorowe galaretki.
4. Upieczony i wystudzony biszkopt posmarować dżemem brzoskwiniowym, następnie ułożyć na nim warstwy 2 i 3. Na samej górze ułożyć okrągłe biszkopty, całość polać polewą czekoladową i na każdym ciastku położyć po jednej rodzynce.

Malinowa chmurka z bezą

KGW w Kałkowie

Składniki:

Ciasto:
3 żółtka
30 g cukru pudru (3 kopiaste łyżki)
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
cukier waniliowy
150 g maki pszennej
100 g masła

Krem:
500 ml śmietanki 30%
250 g serka mascarpone (1 op.)
łyżki cukru pudru
cukier waniliowy
2 łyżeczki żelatyny

Beza:
3 białka
3/4 szklanki cukru
2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
płatki migdałowe

Dodatkowo:
500 g malin
3 malinowe galaretki

Ciasto

1. Wszystkie składniki zagnieść i włożyć na 30 minut do lodówki.
   Po tym czasie rozwałkować i wyłożyć na blachę o wymiarach 21x33 cm. Nakłuć widelcem i piec ok. 15-20 minut w temp. 180 stopni. Ostudzić. Galaretki rozpuścić w 3 szklankach wody i schłodzone połączyć z malinami. Tężejące wylać na upieczone ciasto.
2. *Krem:*
   Składniki ubić. Żelatynę namoczyć w małej ilości wody, podgrzać do rozpuszczenia i połączyć z kremem. Gotową masę wylać na galaretkę z malinami.
3. *Beza:*
   Białka ubić z odrobiną soli, wsypywać powoli cukier, na końcu dodać mąkę ziemniaczaną. Delikatnie wymieszać, a następnie rozłożyć na blaszce z wyciąganym dnem, wyłożonej pergaminem. Bezę posypać płatkami migdałów. Piec 1 godzinę w temp 120-130 stopni.
   Schłodzić i położyć na masę. Całość schłodzić w lodówce.

Królewiec

KGW w Kałkowie

Składniki:

Ciasto miodowe:
2 szklanki mąki
1/2 szklanki cukru
2 łyżki płynnego miodu
1 łyżeczka sody
150 g margaryny
1 jajko

Biszkopt:
4 jajka
1 szklanka cukru
1/2 szklanki mąki pszennej
1/2 szklanki maki ziemniaczanej
2 łyżki wody
1 łyżeczka proszku do pieczenia

Masa:
1/2 litra mleka
1/2 szklanki cukru
2 łyżki mąki ziemniaczanej
1 łyżka mąki pszennej
2 cukry waniliowe
250 g masła (połowę można dać margaryny)

Ciasto miodowe:

1. Wszystkie składniki połączyć, podzielić na dwie części i upiec dwa placki w jednakowych foremkach (25x35 cm) w temp 180 stopni. przez ok. 20-30 minut. Wyjąć jeszcze ciepłe z foremek.
2. *Biszkopt:*
   Białka ubić, stopniowo dodając cukier. Dodać wodę, a następnie po jednym żółtku. Na koniec wsypać mąki wymieszane z proszkiem do pieczenia – wszystko delikatnie mieszając szpatułką.
   Piec ok. 30 minut w temp. 180 stopni.
3. *Masa*
   Z mleka, mąk, cukru i cukrów waniliowych ugotować budyń.
   Do gorącej masy dodać masło i wymieszać przy pomocy miksera.
4. Przełożyć ciasta w następującej kolejności: placek miodowy – masa budyniowa – biszkopt – masa budyniowa – ciasto miodowe – polewa czekoladowa.

Moje notatki: .....

Piernik parzony

Samodzielne KGW w Kamienicy

Składniki:

3-4 jajka
4 szklanki mąki
250 g miodu naturalnego
300 g cukru
1 łyżka kakao
1 łyżka mielonej kawy prawdziwej
1 szklanka kwaśnej śmietany
200 g margaryny
1,5 łyżeczki sody
przyprawa do piernika

1. W garnku roztopić miód, cukier, margarynę, śmietanę, dodać też kakao i kawę.
2. Do płynnych, ciepłych, ale nie gorących produktów wbijać po jednym jajku i ubijać.
3. Następnie dodać przesianą mąkę, sodę i przyprawę do piernika cały czas nie przerywając ubijania.
4. Ciasto wylać na blaszkę posmarowaną masłem i wysypaną tartą bułką. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni ok. 50-60 minut.
5. Piernik można przełożyć powidłami lub dowolnym dżemem. Następnie polać polewą z czekolady.

Moje notatki: .....

Keks

Samodzielne KGW
w Nowym Lesie

Składniki:

250 g mąki pszennej
szklanka cukru pudru
4-5 jajek
kostka margaryny lub masła
aromat rumowy
2 łyżki rumu lub spirytusu
2 łyżeczki proszku do pieczenia
400 g bakalii (skórka pomarańczowa, rodzynki, orzechy, morele suszone)

1. Utrzeć cukier z margaryną lub z masłem i aromatem rumowym, dodawać po jednym żółtku.
2. Proszek do pieczenia wymieszać z mąką i przesiać do masy, dodać ubitą pianę z białek.
3. Bakalie wymieszać z 2 łyżkami mąki i lekko wymieszać z ciastem.
4. Piec w 170-180 stopni ok. 40-45 minut (do tzw. suchego patyczka).

Można zrobić polewę i posypać skórką pomarańczową

Rogaliki

Samodzielne KGW
w Nowym Lesie

Składniki:

1 kg mąki
80 g drożdży
200 g margaryny miękkiej
1 całe jajko
2 żółtka całe
0,6 l kwaśnej śmietany 18%
1 łyżeczka cukru
szczypta soli
marmolada

1. Jedną łyżkę cukru utrzeć z drożdżami i szczyptą soli. Zagnieść wszystkie produkty, zawinąć w ściereczkę i na 1 godzinę włożyć do lodówki. Po tym czasie rozwałkować, wycinać trójkąty, nakładać marmoladę i zawijać w kształcie rogalika.
2. Przed pieczeniem posmarować roztrzepanym żółtkiem.
3. Piec w temp. 180 stopni do uzyskania złotego koloru.

Ciasteczka różane

KGW w Malerzowicach Wielkich

Składniki:

300g mąki pszennej tortowej
300 g twarogu pełnotłustego
300g masła
500 g marmolady wieloowocowej o smaku różanym
cukier puder do posypania ciastek

1. Do miski wsypujemy mąkę, dodajemy zimne masło pokrojone w drobne wiórka i rozkruszony zimny twaróg. Łączymy składniki i wyrabiamy ciasto.
2. Dzielimy ciasto na trzy części, każdą część wałkujemy na grubość 4 mm, następnie wycinamy kwadraty 4x4 cm, na każdy nakładamy pół łyżeczki marmolady. Ciasteczka sklejamy dwoma rożkami.
3. Ciasteczka układamy na blaszce, wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni i pieczemy 20 min (do zrumienienia) Jeszcze ciepłe wykładamy na papier do pieczenia i posypujemy cukrem pudrem. Z tej porcji ciasta otrzymujemy około 70 sztuk.

Moje notatki: .....

Suszone śliwki w cieście

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Składniki (na 4 porcje):

100 g jajek
20 g cukru
100 g mąki
100 ml mleka
200 g całych suszonych śliwek (bez pestek)
200 g kwaśnej śmietany
60 g cukru pudru
10 g cukru waniliowego
cynamon mielony
olej do smażenia

1. Jajka, mleko, cukier i mąkę zmiksować na rzadkie ciasto jak na naleśniki.
2. Całe śliwki zanurzyć w cieście i smażyć na rozgrzanym oleju.
3. Kwaśną śmietanę wymieszać z cukrem pudrem, cukrem waniliowym, mielonym cynamonem.
4. Przy podawaniu delikatnie posypać śliwki cukrem pudrem i polać aromatyzowaną kwaśną śmietaną.

Moje notatki:

Rzepa staroczeska

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Składniki (na 8 porcji):

500 g grubo mielonej mąki
100 g masła
80 g cukru
2 jajka
250 ml mleka
30 g drożdży
szczypta soli
1 średniej wielkości burak cukrowy
1 filiżanka maku
1 łyżeczka cynamonu
150 ml wrzącej wody

1. Rozdrobnić drożdże do letniego mleka, dodać łyżeczkę cukru i łyżkę mąki i pozostawić do wyrośnięcia zakwasu.
2. Mąkę, resztę cukru, jajka, roztopione masło, sól, zakwas i resztę mleka włożyć do miski i zagnieść na gładkie ciasto, które nie będzie się kleić do boków. Pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.
3. W międzyczasie ugotować w wodzie buraka do miękkości i zetrzeć go na grubej tarce.
4. Mak zmielić i sparzyć gorącą wodą. Wymieszać rzepę z makiem i cynamonem.
5. Wyrośnięte ciasto rozwałkować, pokroić na kwadraty, nakładać farsz i zwijać. Ułożyć na wysmarowanej tłuszczem blasze i piec w nagrzanym piekarniku w temperaturze 180°C przez około 20 minut.

Moje notatki:

Chutě příhraničí
– kulinářský zápisník

Tato publikace je součástí projektu „Chutě v pohraničí“, který je realizován okresem Nysa společně s českým partnerem - Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník - spolufinancovaného z prostředků Evropského fondu regionálního rozvoje v rámci Programu Interreg V-A Česká republika - Polsko Fond mikroregionů Euroregionu Praděd a ze státního rozpočtu.

Jesenicko-nyské pohraničí to je nejen okouzlující příroda, památky, spousta turistických stezek, ale také výjimečné chutě a vůně. Závitky z pohanky a brambor, Kresowiaczki, pečeně s hřiby, taštičky babičky Evy, guláš Hanky - to je jen několik příkladů našeho kulinářského bohatství. Nesmíme zapomenout, že všechny tyto pokrmy tvoří část naší tradice, protože za každým z nich se skrývají lidé, příběhy, vzpomínky, o které stojí za to pečovat.

A obzvláště důležitým prvkem kulinářských tradic je klub venkovských hospodyněk. Právě díky jejich zapojení a vášni dnes můžeme obdivovat a vychutnávat si pokrmy, bez kterých by náš region nebyl tak výjimečný.

Zvu vás na výtečný příběh se sladkou pointou!

Andrzej Kruczkiewicz
Nyský starosta

Klub venkovských hospodyněk

První klub venkovských hospodyněk v Polských zemích založila v roce 1877 socialistická aktivistka a učitelka, paní Filipina Płaskowicka v obci Janisławice pod Skierniewicami. Je však nutné podotknout, že od roku 1866 působila v obci Piaseczno v Gdaňském Pomořansku podobná organizace s názvem Sdružení hospodyněk „Towarzystwo Gospodyń". Tehdejší kluby venkovských hospodyněk soustřeďovaly svou činnost hlavně v oblasti vzájemné pomoci během hospodářských prací, při vedení půjčovny nádobí či organizování vesnických oslav a odpustů. Před zavedením zákona o klubech venkovských hospodyněk v roce 2018 působily na základě zákona o společensko-profesních organizacích zemědělců a svých vlastních přijatých zásad. Ve smyslu tohoto zákona měly kluby venkovských hospodyněk bránit práva, zastupovat zájmy a působit ve prospěch zlepšení společenské a profesní situace venkovských žen a jejich rodin. Od 29. listopadu 2018 je právním základem působení klubů venkovských hospodyněk Zákon o klubech venkovských hospodyněk. Je třeba podotknout, že klub má právní subjektivitu a podléhá registraci v Polském rejstříku Klubů venkovských hospodyněk vedeném Agenturou pro restrukturalizaci a modernizaci zemědělství. V okrese Nysa aktuálně působí více než 30 klubů registrovaných v rejstříku.

Dnes existuje nespočet druhů činností klubů venkovských hospodyněk, že je zde ani nelze všechny uvést. Oblastí, která je však nejsilněji spojována s KVH, je samozřejmě vaření. Nejedná se však jen o oslavu lokálních událostí skvělým pohoštěním, ale především o péči o kulinářské tradice. Domácí nudle z Makowic nebo závitky z pohanky a brambor jsou pokrmy, které tvoří část naší historie a díky skvělé práci klubů venkovských hospodyněk o nich nejenže víme, ale můžeme je ochutnat, pochlubit se s nimi na mezinárodní scéně a tudíž se podělit o naši kulinářskou historii a předat ji dalším pokolením.

Řídicí orgány okresu Nysa již mnoho let podporují a propagují lokální kluby venkovských hospodyněk. Společně organizované akce se těší ohromnému zájmu obyvatel a turistů.

Tradiční produkty uvedené na Seznamu ministerstva zemědělství a rozvoje venkova

Na seznamu jsou uvedené produkty, jejichž kvalita a výjimečné charakteristiky a vlastnosti vyplývají z použití tradičních výrobních metod, které tvoří část kulturního dědictví regionu, ve kterém jsou vytvářeny a které jsou prvkem lokální společenské identity. Za tradiční jsou považovány metody používané minimálně 25 let. Účelem Seznamu tradičních produktů je rozšiřování informací o produktech vyráběných tradičními, historicky zakotvenými metodami.

Více informací: www.gov.pl/web/rolnictwo/produkty-regionalne-i-tradycyjne1

Lokální výrobek Nyského knížectví jezer a hor

Na seznam lokálních výrobků Nyského knížectví jezer a hor mohou být zapsány výrobky (včetně potravinářských výrobků), služby nebo objekty vyskytující se v oblasti Lokální strategie rozvoje (LSR):

- **vytvářené nebo nabízené** s použitím tradičních metod, způsobem charakteristickým pro oblast LSR a vyznačující se ve své kategorii vzhledem k jiným výrobkům, službám, objektům,
- **navazující** na tradici a kulturní dědictví oblasti LSR, jejichž tvůrci/výrobci vychází z lokálních zdrojů v zemědělství, lesnictví, rybářství, z přírodních kamenů, krajiny, historii a kulturní oblasti LSR.

Místem tvorby produktu (v případě výrobku nebo služby) nebo lokalitou (v případě objektu, události, akce, uměleckého sboru) je oblast LSR, tzn. obce Głuchołazy, Kamiennik, Korfantów, Nysa, Otmuchów, Paczków, Pakosławice, Skoroszyce.

Kategorie lokálních výrobků Nyského knížectví jezer a hor:

- umění,
- řemeslo,
- potravinářský výrobek,
- služba,
- umělecký soubor,
- událost/akce,
- turistický výrobek/turistický objekt památkově chráněný objekt.

Více informací:
Sdružení „Nyské knížectví jezer a hor", www.ksiestwo.nysa.pl/

Regionální potravina – označení kvality poskytované českým Ministerstvem zemědělství

Označení Regionální potravina je poskytováno zemědělsko-potravinářským výrobkům té nejvyšší kvality. Projekt realizovaný českým Ministerstvem zemědělství má za cíl podporovat tuzemské výrobce lokálních potravin a motivovat zákazníky k jejich vyhledávání na prodejních regálech, trzích nebo přímo u výrobců. Je třeba zdůraznit, že toto označení dostávají nejlepší výrobky z každého regionu Česka. Regionální varianty loga Regionální potravina s uvedením regionu zdůrazňují původ výrobku a podporují tím region, ze kterého pochází.

Při kupování výrobků s označením Regionální potravina si můžeme být jisti, že tyto výrobky mají vysokou kvalitu, jsou připravené z lokálních surovin dle tradičních receptur a mají výbornou chuť.

Důležitou informací rovněž je, že výrobek s regionálním označením musí být vyroben na území regionu, ve kterém mu bylo označení uděleno a ze surovin z této oblasti.

Více informací: https://www.regionalnipotravina.cz/

Pečeně plněná švestkami

Venkovský spolek žen (VSŽ) v Kałkowě

Suroviny:

1,5 kg masa na pečeni
1-2 balení uzených švestek bez pecek
polosuché víno
sůl
pepř
masové koření Knorr

1. Maso okořeníme, propícháme, vytvoříme kapsy a vložíme do nich švestky. Ještě jednou okořeníme.
2. Dáme do ledničky – nejlépe na noc.
3. Poté vložíme do rukávu a podlijeme vínem. Pečeme cca 1,5 hodiny na 180 stupních (pravidlo: pečeme tolik hodin, kolik váží maso).

Moje poznámky:

Pečeně s hřiby

VSŽ v Kałkowě

Suroviny:

1,5 kg masa na pečeni
300 g uzeného bůčku
3 cibule
1/2 kg pravá̊ků
1/2 l sladké smetany 30%
sůl
pepř
máslo
olej

1. Pečeni nakrájíme na plátky, ochutíme a usmažíme na oleji.
2. Bůček nakrájíme na kostičky, osmahneme s přidáním cibule nakrájené na měsíčky. Pravá̊ky nakrájíme a zvlášť usmažíme na másle.
3. Nakonec vše vložíme do žáruvzdorného nádobí a zalijeme 30% smetanou.
   Pečeme zhruba hodinu na 180 stupňů.

Moje poznámky:

Špikovaná jelení pečeně na divokém koření, bramborový svítek

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Suroviny (na 4 porce):

600 g jelení filé (hřbet)
100 g špek
olej, sůl
jalovec, celý pepř, nové koření, tymián
200 g cibule
200 ml vývar masový
150 ml červené víno
300 g mrkev, petržel
150 ml smetana
800 g brambory
200 g hladká mouka
1 ks vejce
70 g sádlo

1. Jelení hřbet (filé) si našpikujeme slaninou, osolíme, okořeníme směsí nadrceného koření a zprudka opečeme na tuku.
2. Maso vyjmeme, orestujeme cibuli, poté přidáme červené víno a zredukujeme (svaříme) na polovinu množství.
3. Přidáme kořenovou zeleninu, podlijeme vývarem a dusíme zeleninu, dokud není měkká.
4. Zeleninu propasírujeme nebo rozmixujeme na jemno, přidáme horkou smetanu a dochutíme.
5. Prošpikovaný hřbet si dopečeme na nižší teplotu v troubě na anglický způsob.
6. Brambory uvaříme ve slupce, vychladíme, oloupeme a nastrouháme na jemno, přimícháme hladkou mouku a jedno vejce, vypracujeme svítky a opečeme na sádle.

Moje poznámky: .....

Paprikové plátky se zakysanou smetanou, krupicové noky

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Suroviny (na 4 porce):

600 g vepřové maso (krkovice, kotleta)
100 g olej, máslo
150 g cibule
10g paprika sladká mletá
sůl, pepř
120 g zakysaná smetana

Krupicové noky:
100 ml mléko
sůl
80 g krupice
15 g máslo
1 ks vejce
muškátový květ mletý

1. Vepřovu krkovici osolíme, opepříme a zprudka opečeme na tuku.
2. Maso vyjmeme, na tuk přidáme kousek másla, cibuli a orestujeme do zlatova. Nakonec zaprášíme mletou paprikou, podlijeme vývarem a lehce osolíme.
3. Dusíme doměkka, maso vyjmeme, šťávu propasírujeme přes cedník nebo rozmixujeme, poté lehce vmícháme zakysanou smetanu.
4. Plátky vložíme do omáčky, dochutíme a necháme lehce provařit. Podávat můžeme s krupicovými noky.

Krupicové noky

1. Do vařícího osoleného mléka přidáme krupici a mícháme, dokud se nepřestane těsto lepit na vařečku.
2. Necháme vychladnout a poté přimícháme vejce a mletý květ.
3. Do vařící vody tvarujeme polévkovou lžící noky, vaříme, dokud nevyplavou a poté vychladíme ve studené vodě.

Moje poznámky: .....

.....

.....

Taštičky babičky Evy

Samostatný VSŽ v Kamienici

Suroviny:

Těsto:
300 g mouky
30 g droždí
1 vejce
1/3 kostky margarínu
1/2 sklenice mléka
špetka soli

Náplň:
500 g kysaného zelí
50 g mražených lesních hub
2 vejce (1 vejce pro natření taštiček)
3 středně velké cibule
1/2 kostky margarínu
sůl a pepř na dochucení

Moje poznámky: .....

.....

.....

1. *Těsto:*
   Ohřejeme mírně mléko, přidáme droždí a 1 lžící mouky, promícháme. Přikryjeme utěrkou a postavíme na teplé místo vykynout. Následně dosypeme zbývající množství mouky, přidáme vejce, špetku soli a rozpuštěný a vychladlý margarín. Vypracujeme důkladně těsto a necháme vykynout.
2. *Náplň:*
   Uvaříme zelí, pokrájíme nadrobno. Cibuli osmahneme na margarínu, přidáme hřiby a chvíli smažíme. Po vychladnutí pomeleme na mlýnku s hrubou mřížkou.

   Smícháme všechny suroviny. Přidáme vejce, ochutíme solí a pepřem. Důkladně promícháme.
3. Vykynuté těsto rozdělíme na části, vyválíme, poklademe připravenou náplní, zatočíme do roličky a pokrájíme zešikma na taštičky.
4. Položíme na plech, potřeme vejcem a pečeme dozlatova 25-30 minut v troubě předehřáté na 180-190 stupňů.v

Guláš Hanky

VSŽ v obci Malerzowice Wielkie

Suroviny:

1 kg vepřového masa (plecko nebo krkovička)
0,5 kg žampiónů
3 kusy červené papriky
6 kusů kysaných okurek
1 malá konzerva kukuřice
1 sklenička rajského protlaku
mletá sladká paprika – půl lžičky
mletá ostrá paprika – zarovnaná lžička
sůl
pepř
2 litry převařené vody
150 g noků (můžete koupit hotové)
jakýkoliv tuk na smažení masa

1. Maso pokrájíme na drobnější kostky, ochutíme solí, pepřem, sladkou paprikou, ostrou paprikou, vložíme do hrnce s rozehřátým tukem, smažíme do ztmavnutí masa, občas promícháme.
2. Poté přidáme na (ne příliš hrubé) plátky nakrájené žampiony a vše cca 30 minut dusíme.
3. Přidáme rajský protlak, podlijeme vodou a vaříme do změknutí masa.
4. Následně přidáme kukuřici, papriku a kysané okurky pokrájené na hrubé kostky. Vše vaříme a dáváme pozor, aby paprika nebyla až moc měkká. Do guláše vložíme předvařené noky.

Moje poznámky: .....

Zadělávaná čočka s kořenovou zeleninou a sázeným vejcem

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Suroviny (na 4 porce):

300 g čočka přebraná
150 g kořenová zelenina mrkev, celer, petržel poměr 1:1:1
200 g brambor
80 g sádlo
100 g cibule
sůl, pepř, česnek
ocet dle chuti
4 ks vejce

1. Cibuli si orestujeme na tuku do růžova, přidáme přebranou čočku, zalijeme vývarem a dusíme.
2. Na kostky si nakrájíme kořenovou zeleninu (mrkev, celer, petržel) a nakrájené brambory, přidáme do čočky a lehce osolíme. Poté pokud je čočka téměř měkká, zelenina by měla být lehce nedovařená, dochutíme česnekem, pepřem a octem, popřípadě dosolíme.
3. Pokrm se nejčastěji podává se sázeným vejcem, hodí se i k uzenému masu, podáváme s čerstvým pečivem.

Moje poznámky:

Paštika

Samostatný VSŽ v obci Nowy Las

Suroviny:

1 kg plecka
0,5 kg syrového bůčku
0,5 kg uzeného libového bůčku
0,75 kg velkých bílých fazolí
3 vajíčka
pepř
sůl
majoránka
muškátový oříšek

1. Fazoli namočíme den předem do vody.
2. Následně ji uvaříme a pomeleme v mlýnku.
3. Uvaříme masa, pomeleme, dochutíme solí, pepřem, majoránkou a muškátovým oříškem.
4. Všechny suroviny promícháme.
5. Pečeme v pekáči vyloženém pečicím papírem cca 1 hodinu na teplotě 170 stupňů.

Maruščina paštikav

Sdružení pro Rozvoj a obnovu venkova „Sami Sobie" Wilamowice Nyskie

Suroviny:

1 kg laloku
150 g vepřových jater
1 cibule
sůl, pepř podle chuti

1. Lalok uvaříme doměkka, přidáme bobkový list a nové koření, játra lehce spaříme.
2. Všechny suroviny: pomeleme ještě zatepla třikrát v mlýnku na maso.
3. Přidáme koření - sůl, pepř, mletou cibuli - a vypracujeme homogenní hmotu.
4. Vložíme do sklenic a 1 hodinu vaříme.

Moje poznámky: .....

.....

.....

Masová roláda s pórkem, česnekem a sušenými rajčaty

Samostatný VSŽ v Kamienici

Suroviny:

1,5 g masa na pečeni
1 sklenice sušených rajčat v oleji
3 smetanové tavené sýry
3 pórky
4 stroužky česneku
1/2 kostky másla
sůl, pepř a bylinky (bazalka, tymián, medvědí česnek)

1. Maso umyjeme, osušíme, rozválíme na velký plát a rozklepeme. Ochutíme kořením a zatočíme do hliníkové fólie. Odložíme do lednice na 3-5 hodin.
2. Rajčátka nakrájíme na drobné kostky, smícháme s nadrobno nakrájeným pórkem, sýrem, česnekem a máslem. Rozložíme na masu.
3. Maso zatočíme do pevné rolády a zavážeme bavlněným provázkem.
4. Poté roládu vložíme do rukávu, polijeme olejem, posypeme bylinkami a dáme do trouby předehřáté na 190 stupňů. Pečeme cca 1 1/2 hodiny.

Moje poznámky:

Špenátovo-sýrová roláda s kuřecím prsem

Samostatný VSŽ v Kamienici

Suroviny:

30 dkg tvrdého sýra nastrouhaného na hrubém struhadle
4 vejce
1 sklenka majonézy
20 dkg špenátu
35 dkg kuřecích prsou
sůl, pepř, česnek

1. Do nastrouhaného sýru rozklepneme vejce a smícháme s majonézou, rozdělíme na 2 části.
2. Do jedné části přidáme podušený, mletý špenát s česnekem. První hmotu bez špenátu vlijeme na pečicí plech vyložený pečicím papírem a pečeme cca 20 minut. Stejným způsobem pak upečeme druhou část se špenátem.
3. Maso umyjeme, osušíme, překrojíme příčně na polovinu, vyklepeme a ochutíme solí a pepřem.
4. Upečené ještě horké placky položíme na sebe, nahoru rozložíme maso a svineme je do rolády.
5. Následně zapékáme v troubě po dobu 30 min. na 180 st. Po vyndání z trouby necháme vychladnout a rozkrájíme na jednotlivé snídaňové porce. Dobrou chuť!

Moje poznámky:

Ryba na řecký způsob

VSŽ v Puszyně

Suroviny na omáčku:

8 dkg mrkve
5 dkg celeru (kořen)
5 dkg petržele (kořen)
10 dkg cibule
2- 3 lžíce rajského protlaku
2- 3 lžíce oleje
1 lžička hořčice
koření na dochucení: sůl, cukr, sušená paprika, pepř

Suroviny na rybu:
0,5 kg ryby
2 vajíčka
citrón
mouka
strouhanka
olej na smažení
sůl, pepř na dochucení

1. Mrkev, celer, petržel nastrouháme na hrubém struhadle, cibuli nakrájíme nadrobno.
2. Osmažíme na oleji, přidáme 2-3 lžíce vody a osolíme. Dusíme do změknutí, přidáme protlak, ochutíme solí, pepřem, paprikou, cukrem a hořčicí. Omáčka by měla být hustá.
3. Rybu pokapeme citrónem, osolíme, opepříme, obalíme v mouce, vejci a strouhance a smažíme. Usmaženou rybu vložíme do omáčky. Ohřejeme a můžeme podávat.

Moje poznámky:

Ryba z našeho jezera v rajské omáčce

VSŽ v obci Malerzowice Wielkie

Suroviny:

1 kg ryby (kapr, štika, candát, cejn, libovolná ulovená ryba)
2 velké cibule
4 bobkové listy
6 kuliček nového koření
2 rajské protlaky
sůl, pepř, sušená ostrá paprika, cukr
olej na smažení
pšeničná mouka na obalování ryby
půl litru převařené vody

Ryba:
Očištěnou rybu vykostíme nebo pokrájíme na podkovičky, následně ochutíme solí, pepřem, obalíme v mouce a usmažíme na pánvi v rozehřátém oleji.

Rajčatová omáčka:

1. Nadrobno nakrájenou cibuli smažíme zhruba 10 min.
2. Následně přidáme rajský protlak, bobkový list, nové koření, pepř, sůl, cukr podle chuti, ostrou paprika (zarovnanou lžičku). Všechno promícháme a smažíme max. 15 min.
3. Poté přilijeme převařenou vodu a vše necháme opět projít varem.
4. Usmaženou rybu zalijeme připravenou rajskou omáčkou. Jídlo můžeme ihned podávat, ale můžeme jej také vložit do zavařovací sklenice, uzavřít a uložit do lednice.

Moje poznámky:

Ryba na Lvovský způsob

Klub moderní hospodyňky Otmuchów-Wójcice

Suroviny:

0,5 – 1 kg ryby dle výběru
(nejlepší je filet z tresky)
1 konzerva ananasu
1 konzerva loupaných rajčat
sójová omáčka
2 velké pórky
černý pepř
kajenský pepř
sůl
olej
přepuštěné máslo
citrón
rýže
kari

1. Pórek nakrájíme na kolečka a v osolené vodě blanšírujeme. Ananas nakrájíme na kostičky, rajčata rozmačkáme vidličkou. Rybu pokapeme citrónem, zaprášíme solí a pepřem, pokrájíme na kousíčky, obalíme v mouce.
2. Poté osmažíme dozlatova na oleji s trochou přepuštěného másla. Vyndáme a udržujeme v teple.
3. Na stejném tuku osmahneme ananas, rajčata, pórek, ochutíme sójovou omáčkou, pepřem a trochou kajenského pepře. Vše 3 minuty dusíme. Horkou omáčkou polijeme rybu. Podáváme s rýží dochucenou kari kořením.

Moje poznámky:

Zavináče

VSŽ v Puszyně

Suroviny:

5 solených sleďů
1 okurka
hořčice
1 mrkev
3 cibule
svazek petrželové natě
0,5 sklenky octu
1 lžíce cukru
1,5 sklenky vody
koření: pepř, nové koření, bobkový list

1. Sledě umyjeme a namočíme ve vodě. Vykostíme, potřeme hořčicí a posypeme nadrobno nakrájenou petrželovou natí a cibulí. Na sleď položíme kousek okurky a zavineme do roličky.
2. Mrkev a cibuli zalijeme vodou, přidáme ocet, koření a uvaříme. Následně necháme vychladnout.
3. Sklenici plníme rybou a zalijeme vlažnou vodou, nahoru přidáme 2 lžíce oleje. Uzavřeme a dáme uležet na 2-4 dny.

Moje poznámky:

Kapr

Samostatný VSŽ v Prusinowicích

Suroviny:

1 kapr s hlavou a ocasem
2-3 cibule podle velikosti kapra
1-2 vejce podle velikosti kapra
houska k namočení
mléko k namočení housky
strouhanka
podle chuti navíc můžeme do nádivky přidat zelenou petrželku nebo kopr
1 mrkev
1 petržel
nové koření
bobkový list
sůl a pepř podle chuti

1. Celého kapra s hlavou a ocasem vykostíme, tzn. oddělíme maso od kůže a ponecháme jen hřbet. 2. Připravíme nádivku: na pánvi osmahneme cibuli, maso pomeleme společně s cibulí v mlýnku na maso. Osolíme, opepříme, přidáme vejce, housku namočenou v mléce a trošku strouhanky.
3. Kapra plníme nádivkou. Celou do něj vtlačíme a kapra sešijeme.
4. Vložíme jej na plech, podlijeme trochou oleje a vodou a kolem dokola rozdělíme na kolečka nakrájenou mrkev, petržel a cibuli, dále pak nové koření a bobkový list.
5. Vložíme do trouby předehřáté na 180 stupňů na cca 30 min podle velikosti ryby.

Moje poznámky: .....

Východní piroh

Klub moderní hospodyňky Otmuchów-Wójcice

Suroviny na kynuté těsto:

70 dkg mouky
5 dkg droždí
2 vajíčka
4 lžíce oleje
1 sklenka mléka
1 lžička soli

Suroviny na náplň:
2-2,5 kg vařených brambor
2 sáčky vařené pohanky
1 velkou cibuli podušenou dosklovata na oleji
sůl a pepř na dochucení

1. Zadeláme na kynuté těsto, které necháme vykynout. Rozdělíme na 2 části. Jednu část rozválíme a vyložíme s ní velký pečicí plech.
2. Poklademe náplní: rozmačkáme brambory, přidáme pohanku a ostatní ingredience, dobře promícháme. Na náplň položíme druhou část těsta. Dobře slepíme na bocích.
3. Těsto propícháme vidličkou, pečeme cca. 1 hodinu dozlatova na 170-180 st. Po upečení obrátíme na kuchyňský vál, přikryjeme plechem a zatížíme (krusta těsta pak bude dobře spojená s náplní).
Podáváme s máslem, česnekovým máslem nebo huspeninou.

Moje poznámky:

Pirohy z pohanky a sýra

Klub moderní hospodyňky Otmuchów-Wójcice

Suroviny na těsto:

50 dkg pšeničné mouky
1 vejce
2 lžíce oleje
0,5 sklenice teplého mléka
0,5 sklenice horké vody
špetka soli

Suroviny na náplň:
4 sáčky pohanky
0,5-1 kg plnotučného tvarohu
1 cibule
20 dkg slaniny (10 dkg do cibule, 10 dkg na polití pirohů)
sůl
pepř

1. Pohanku uvaříme a necháme odpařit. Cibuli podusíme jemně na bůčku.
2. Do pohanky přidáme rozdrobený tvaroh a cibuli se slaninou. Ochutíme solí a pepřem (můžeme přidat vejce, ale není to nutné).
3. Z uvedených ingrediencí uhněteme těsto, které vyválíme. Následně vykrajujeme sklenicí kolečka, na která pokládáme připravenou náplň a tvoříme pirohy.
3. Uvaříme mírně osolenou vodu a postupně vhazujeme pirohy. Vaříme 5 minut tak dlouho, dokud pirohy nevyplavou na povrch. Po uvaření polijeme tukem s uškvařenou slaninou. Můžeme podávat se smetanou.

Moje poznámky:

Suroviny:

1 malá hlávka zelí
2 sklenice rýže
0, 5 kg dušených lesních hub nebo žampionů
2 cibule
2-3 stroužky česneku
1 vejce
koření: sůl, pepř, trochu magi, vegeta

Zelné rolky s hřiby

VSŽ v Puszyně

1. Spaříme zelí, oddělíme od sebe listy.
2. Spaříme rýži, podusíme hřiby a pomeleme na masovém strojku s hrubým nástavcem.
3. Cibuli nakrájíme na kostičky a osmahneme na oleji, přidáme mleté hřiby a společně s hřiby dále smažíme.
4. Následně smícháme s rýží, přidáme vejce, koření a prolisovaný česnek. Důkladně promícháme a zavineme do listů.
5. Můžeme zapéct v troubě nebo uvařit ve vodě. Podáváme s houbovou omáčkou.

Suroviny:

1,5 kg pšeničné mouky
vejce
teplá voda
rozpuštěné máslo (může být i olej)
1 kg brambor
1,5 kg kysaného zelí
3 střední cibule
sůl, pepř podle chuti
navíc můžeme ozdobit podle chuti smaženou cibulkou nebo i slaninou

Rzeszowiaczki

Samostatný VSŽ v obci Prusinowice

1. Uvaříme zelí s bobkovým listem a novým kořením (pokud je velmi kyselé, tak jej propláchneme).
2. Uvaříme brambory a protlačíme lisem. Cibuli nakrájíme na kostičky a podusíme na másle.
3. Všechny suroviny smícháme. Vytvoříme tradiční těsto na pirohy. Slepujeme pirohy, které vaříme v osolené vodě.

DOBROU CHUŤ

* RECEPT na cca 100 pirohů

Uzličky

Samostatný VSŽ v obci Prusinowice

Suroviny na palačinky:

2 vejce
1 sklenka mouky
¾ sklenky vody
½ sklenky mléka
špetka soli, cukru

Suroviny na nádivku:
drůbeží filé
zelená paprika
červená paprika
žampiony
sůl, pepř
žampionová / hřibová omáčka – podle vlastního oblíbeného receptu
navíc: pórek/cibule k zavázání uzlíčků, oleje na smažení

1. Smícháme všechny suroviny na palačinkové těsto, dokud se nevytvoří homogenní tekutá konzistence. Smažíme palačinky z obou stran.
2. Kuřecí filé nakrájíme na kostky, přidáme na kostičky nakrájenou zelenou a červenou papriku a na drobné kostičky nakrájené žampióny. Všechny suroviny smažíme na tuku, přidáme koření, sůl a pepř, podlijeme vodou a dusíme cca 15 min.
3. Náplň pokládáme doprostřed palačinky. Vytvarujeme uzlíčky (pytlíčky), které zavazujeme spařenými lístky zeleného pórku (můžeme je rovněž spojit párátkem).
4. Pytlíčky vložíme do žáruvzdorného nádoby, zalijeme houbovou omáčkou a zapékáme v troubě zhruba ½ hodiny. Podáváme ještě teplé.

Moje poznámky:

Kresowiaczki

Samostatný VSŽ v Prusinowicích

Suroviny na náplň:
(recept na 100 kusů pirohů)

1 kg drůbežích jater
200 g pohanky (dva sáčky)
3 středně velké cibule + navíc můžete přidat slaninu na ozdobení
sůl, pepř podle chuti

Suroviny na těsto:
1 kg pšeničné mouky plus na vál
1 vejce
rozpuštěné máslo
teplá voda

1. Játra podusíme na pánvi, následně po vychladnutí pokrájíme nožem na drobné kousky. Zvlášť osmahneme najemno nasekanou cibuli na oleji s trochou másla, osolíme. Pohanku uvaříme v osolené vodě. Všechny suroviny vzájemně smícháme, dochutíme solí a pepřem, můžeme ochutnat, zda odpovídají naší chuti, když jsou všechny suroviny uvařené.
2. Vypracujeme tradiční těsto na pirohy smícháním mouky, vejce, másla a přidáním vody podle potřeby. Těsto hněteme tak dlouho, až bude hladké, nesmí být tuhé, ale snadno se odlepovat od rukou. Těsto vyválíme na tenkou placku, ne však příliš tenkou, protože pohanka může dělat dírky.
3. Sklenkou vykrajujeme kolečka, potíráme náplní a následně slepujeme na okrajích.
4. Pirohy vaříme v osolené vroucí vodě po dobu cca 1 minuty, dokud nevyplavou na hladinu. Pro zdobení hotových pirohů můžeme navíc připravit smaženou cibuli se slaninou.
DOBROU CHUŤ

Moje poznámky:

Kyselo

Sdružení pro Rozvoj a obnovu venkova „Sami Sobie”, Wilamowice Nyskie

Suroviny na kvásek:

1 l vody
20 dkg žitné mouky
1 stroužek česneku

Suroviny na polévku:
2 l vody
25 dkg nastrouhané polévkové zeleniny
20 dkg uzeného bůčku
20 dkg brambor
4 vařená vejce
25 ml sladké smetany 30%
½ l kvásku
sůl, pepř
majoránka, česnek

Kvásek

1. Mouku nasypeme do kamenného hrnce, zalijeme vlažnou, převařenou vodou a promícháme. Přidáme nadrobno nakrájený česnek.
2. Hrnec přikryjeme plátnem a necháme 3-4 dny na teplém místě zkvasit. Kvásek je hotový, když má kyselkavou chuť.

Polévka

1. Do vody vložíme uzený bůček pokrájený na malé kousky a polévkovou zeleninu (mrkev, petržel, celer) nastrouhanou na struhadle, přidáme pórek, na kostičky nakrájené brambory a vaříme.
2. Následně přidáme smetanu a necháme projít varem.
3. Podle chuti vlijeme cca ½ l kvásku, ochutíme solí, pepřem, majoránkou a česnekem.
4. Podáváme s vajíčkem nakrájeným na osminky.

Moje poznámky:

Polévka z kysaného zelí s klobásou

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Suroviny (na 4 porce):

50 g sádlo
150 g mleté maso
150 g cibule
10 g paprika sladká
paprika pálivá
100 g papriková klobása
sůl, pepř
250 g zelí kysané
400 g brambor
200 ml mléko
400 ml voda nebo vývar
bobkový list
100 g zakysaná smetana
30 g mouka hladká

1. Na sádle si orestujeme nakrájenou cibuli, přidáme mleté maso, osolíme, opepříme.
2. Do základu přidáme mletou papriku a pálivou papriku dle chuti, podlijeme vývarem nebo vodou a vaříme. Přidáme propláchnuté zelí, bobkový list a nakrájené brambory, vaříme do měkka.
3. Zahustíme jíškou z mléka a mouky, a provaříme alespoň 20 minut.
4. Do polévky vložíme orestovanou klobásku a dochutíme. Nakonec přidáme zakysanou smetanu a ihned podáváme.

Moje poznámky:

Polévka z housek

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Suroviny (na 4 porce):

170 g housky nebo rohlíky
50 g máslo
1 litr vývaru (masový, zeleninový)
žloutky 2ks
150 ml smetana
sůl, kmín
40 g petrželová nať

1. Na másle si orestujeme housky nakrájené na kostky. Zalijeme vývarem a krátce provaříme. Pokud jsou housky měkké, prolisujeme přes cedník, nebo rozmixujeme, přidáme trochu vývaru a dosolíme.
2. Do vařící polévky poté přidáme rozmíchanou smetanu se žloutky a nasekanou petrželkou. Polévku na mírném plameni krátce povaříme.
3. Servírujeme s opečenou houskou.

Moje poznámky:

Bramborová polévka

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Suroviny (na 4 porce):

500 g brambory
100 g mrkev
100 g celer
100 g pórek
1 l vývaru (masový, zeleninový)
muškátový květ
50 g máslo
sůl, kmín, pepř
majoránka
100 g chléb
petrželka nať

1. Na másle si orestujeme mrkev, celer, poté přidáme pórek, osolíme, opepříme a zalijeme vývarem.
2. Nakrájíme si brambory na úhledné kostičky a vložíme do polévky, přidáme kmín. Pokud jsou brambory měkké, nastrouháme muškátový oříšek (květ), přidáme majoránku, petrželovou nať a servírujeme.
3. K polévce podáváme opečený chléb krájený na kostičky.

Moje poznámky:

Salát ze tří surovin

Samostatný
VSŽ v Kamienici

Suroviny:

6 vajec
6 středně velkých mrkví
4 cibule (pokrájené na kostičky)
majonéza a pepř dle chuti

Zálivka:
necelá sklenka octu
6 lžiček cukru
1 lžička soli

1. Zálivku s cibulí nakrájenou na kostičky necháme projít varem a odstavíme na noc.
2. Vajíčka uvaříme natvrdo, mrkev rovněž uvaříme, necháme vychladnout, nastrouháme na hrubém struhadle.
3. Následně z nálevu scedíme cibuli a přidáme nastrouhaná vajíčka a mrkev.
4. Přidáme majonézu a podle chuti pepř, promícháme a salát je hotový.

Dobrou chuť!

Wilamowická sekaná

Sdružení pro Rozvoj a obnovu venkova „Sami Sobie“, Wilamowice Nyskie

Suroviny:

1 kg vepřová plec
0,5 kg syrového bůčku
sůl, pepř, česnek, nakládací sůl (1 dkg)

1. Maso a bůček pomeleme na strojku s jemnými oky, přidáme koření a sůl dle chuti.
2. Plníme do sklenic a vaříme 1 hodinu na mírném ohni.

Vepřový sulc se zeleninou

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Suroviny (na 10 porce):

700 g vepřové koleno
400 g vepřové nožičky/kůže
3 litry vody
100 g cibule
20g česnek
nové koření, celý pepř, bobkový list
sůl
400 g kořenová zelenina (mrkev, celer, petržel)
ocet dle chuti
petrželka nať
pórek
nakládané papriky, červená cibule, pečivo

1. Do hrnce si vložíme vepřové koleno, vepřové nožičky, zalijeme studenou vodou a osolíme. Poté zavaříme a celou dobu vaříme mírným varem - táhnutím.
2. Během vaření sbíráme pěnu z vývaru, poté přidáme celou cibuli se slupkou a rozpůlený česnek, nové koření, celý pepř , bobkový list a necháme dále táhnout. Vaříme asi 3 hodiny a poté vložíme kořenovou zeleninu.
3. Jakmile je zelenina měkká, vše scedíme přes jemný cedník s plátýnkem a vývar dochutíme solí, pepřem a octem.
4. Do formy (šálky, formičky, misky, hřbety) naskládáme nasekanou zeleninu, maso, čerstvý pórek a petrželku a zalijeme scezeným horkým vývarem. Poté necháme v lednici nejlépe do druhého dne vychladit, vyklopíme opatrně na talíř a podáváme s cibulí, nakládanou zeleninou a čerstvým pečivem.

Moje poznámky: .....

Pšeničný chléb

Samostatný VSŽ v Kamienici

Suroviny:

1 kg pšeničné mouky
4 lžičky cukru
4 lžičky soli
2 balíčky sušeného droždí
800 ml teplé vody

1. Prosejeme mouku, promícháme se solí, cukrem a přidáme droždí rozpuštěné v troše vody. Důkladně vymícháme vařečkou, zakryjeme bavlněnou utěrkou a necháme cca 1 hodinu kynout.
2. Poté vložíme na plech a necháme ještě dalších 10-15 minut kynout pod čistou utěrkou.
3. Vložíme do studené trouby nastavené na 200 stupňů a pečeme 50 min.
4. Po upečení sundáme z plechu na mřížku z trouby a necháme vychladnout.

Dobrou chuť!

Moje poznámky:

Cycki Kałkowianki

VSŽ v Kałkově

Suroviny:

Piškot:
5 vajec
3/4 sklenky jemného cukru na pečivo
3/4 sklenky pšeničné mouky (dortové)
1/4 sklenky bramborové moučky
(pozor: sklenka o objemu 250 ml)

2. vrstva:
6 bílků
1/2 sklenky cukru
1 lžička pečicího prášku
150 g suchého máku (půl sklenky)
150 g strouhaného kokosu

3. vrstva:
6 žloutků
1/2 sklenky cukru
2 lžíce bramborové moučky
2 lžíce pšeničné mouky
1 vanilkový cukr
1,5 sklenky mléka
1 máslo extra (82 % tuku)

Navíc:
želé, líh, čokoládová poleva, rozinky, balení kulatých piškotů

1. *Piškot:*
   Všechny suroviny by měly mít pokojovou teplotu.
   „Sypké" přesejeme. Z bílků ušleháme pevnou pěnu (pozor, abychom „nepřešlehali"). Na konci šlehání přidáváme pomalu cukr, jednu lžíce po druhé, po každém přidání šleháme. Poté přidáváme postupně za stálého míchání žloutky. Do vajíčkové hmoty nasypeme prosátou mouku. Opatrně promícháme pomocí gumové stěrky nebo kuchyňské metličky. Pečeme 35-40 minut na 180 stupňů.
2. *2. vrstva:*
   Bílky ušleháme s cukrem na pevnou pěnu, přidáme mák, strouhaný kokos, pečicí prášek a opatrně spojíme. Pečeme 30-35 minut na 180 stupňů.
3. *3. vrstva*
   Z uvedených přísad (kromě másla) uvaříme puding. Máslo třeme dojemna a pomalu přidáváme do studené směsi. Na konec přidáme nakrájené, připravené barevné želé.
4. Dokončení: Upečený a vychladlý piškot potřeme broskvovým džemem a na něj pak položíme 2. a 3 vrstvu. Nahoru pokládáme kulaté piškoty, vše zalijeme čokoládovou polevou a každý kousek dorty ozdobíme jednou rozinkou.

Malinový mráček s bezé

VSŽ v Kałkowě

Suroviny:

Těsto:
3 žloutky
30 g moučkového cukru
(3 vrchovaté lžíce)
1/2 lžičky pečicího prášku
vanilkový cukr
150 g pšeničné mouky
100 g másla

Krém:
500 ml smetany 30%
250 g mascarpone (1 balení)
3 lžíce moučkového cukru
vanilkový cukr
2 lžičky želatiny

Bezé:
3 bílky
3/4 sklenky cukru
2 lžičky bramborové moučky
plátky mandlí

Navíc:
500 g malin
3 malinové želé

1. *Těsto:*
   Všechny suroviny promícháme a vložíme na 30 minut do lednice.
   Poté rozválíme a položíme na plech o rozměrech 21 x 33 cm. Propícháme vidličkou a pečeme zhruba 15-20 minut na 180 stupňů. Necháme vychladnout. Želé rozpustíme ve 3 sklenkách vody a po vychladnutí spojíme s malinami. Když začne tuhnout, vylijeme na upečené těsto.
2. *Krém:*
   Ušleháme suroviny. Želatinu namočíme v malém množství vody, ohřejeme do rozpuštění a spojíme s krémem. Hotovou směs nalijeme na želé s malinami.
3. *Bezé:*
   Bílky ušleháme s trochou soli, pomalu přisypáváme cukr, na konec přidáme bramborovou moučku.
   Opatrně promícháme a následně rozetřeme do formy s odnímatelným dnem vyložené pečicím papírem. Bezé posypeme plátky mandlí. Pečeme 1 hodinu na 120-130 stupňů. Necháme vystydnout a položíme na masu. Vše necháme vychladnout v lednici.

Królewiec

VSŽ v Kałkowě

Suroviny:

Medové těsto:
2 sklenice mouky
1/2 sklenky cukru
2 lžíce tekutého medu
1 lžička sody
150 g margarínu
1 vejce

Piškot:
4 vajíčka
1 sklenice cukru
1/2 sklenice pšeničné mouky
1/2 sklenice bramborové moučky
2 lžíce vody
1 lžička pečicího prášku

Hmotnost:
1/2 litru mléka
1/2 sklenice cukru
2 lžíce bramborové moučky
1 lžíce pšeničné mouky
2 vanilkové cukry
250 g másla (můžeme použít 1/2 margarínu)

1. *Medové těsto:*
   Smícháme všechny suroviny, rozdělíme na 2 části a upečeme dvě placky ve stejných formách (25 x 35 cm) na teplotě 180 stupňů po dobu cca 20-30 minut. Ještě teplé je vyjmeme z forem.
2. *Piškot:*
   Ušleháme bílky, postupně přidáváme cukr. Přidáme vodu a následně jeden žloutek po druhém. Na konec přisypeme mouku promíchanou s práškem do pečiva - vše opatrně promícháme stěrkou. Pečeme cca 30 minut na teplotě 180 stupňů.
3. *Hmota*
   Z mléka, mouky, cukru a vanilkových cukrů uvaříme puding.
   Do horké hmoty přidáme máslo a promícháme pomocí mixéru.
4. Těsto klademe v tomto pořadí: medová placka – pudingová hmota – piškot – pudingová hmota – medové těsto – čokoládová poleva.

Moje poznámky: .....

Pařený perník

Samostatný VSŽ v Kamienici

Suroviny:

3-4 vejce
4 sklenice mouky
250 g přírodního medu
300 g cukru
1 lžíce kakaa
1 lžíce pravé mleté kávy
1 sklenice kysané smetany
200 g margarínu
1,5 lžičky sody
perníkové koření

1. V hrnci rozpustíme med, cukr, margarín, smetanu, přidáme také kakao a kávu.
2. Do rozpuštěných, teplých ale ne horkých ingrediencí vtloukáme postupně vejce a dále mícháme.
3. Následně za stálého míchání přidáváme prosátou mouku, sodu a perníkové koření.
4. Těsto vlijeme na plech vymazaný máslem a vysypaný strouhankou. Pečeme cca 50-60 minut v troubě předehřáté na 180 °C.
5. Perník můžeme rozkrojit a naplnit povidly nebo libovolným džemem. Na závěr ozdobíme čokoládovou polevou.

Moje poznámky: .....

Keks

Samostatné VSŽ v obci Nowy Las

Suroviny:

250 g pšeničné mouky
sklenice moučkového cukru
4-5 vajec
kostka margarínu nebo másla
rumové aroma
2 lžíce rumu nebo líhu
2 lžičky pečicího prášku
400 g sušeného/kandovaného ovoce (pomerančová kůra, rozinky, ořechy, sušené meruňky)

1. Cukr utřeme s margarínem nebo máslem a rumovým aroma, postupně přidáváme žloutky.
2. Pečicí prášek promícháme s moukou a prosejeme do hmoty, přidáme ušlehané bílky.
3. Sušené ovoce promícháme se 2 lžícemi mouky a zlehka vmícháme do těsta.
4. Pečeme zhruba 40 - 45 minut na 170 – 180 stupňů (až se nebude lepit špejle).

Můžeme připravit i polevu a posypat strouhanou pomerančovou kůrou.

Rohlíčky

Samostatný VSŽ v obci Nowy Las

Suroviny:

1 kg mouky
80 g droždí
200 g měkkého margarínu
1 celé vejce
2 celé žloutky
0,6 l zakysané smetany 18 %
1 lžička cukru
špetka soli
marmeláda

1. Jednu lžíci cukru utřeme s droždím a špetkou soli. Promícháme všechny suroviny, zavineme do utěrky a na 1 hodinu vložíme do lednice. Po uplynutí této doby rozválíme, vykrajujeme trojúhelníky, potíráme marmeládou a stočíme do tvaru rohlíku.
2. Před pečením pomažeme rozšlehaným žloutkem.
3. Pečeme na 180 stupňů dozlatova.

Růžové sušenky

VSŽ v obci Malerzowice Wielkie

Suroviny:

pšeničná dortová mouka 300g
plnotučný tvaroh 300g
máslo 300g
ovocná marmeláda s příchutí růží 500g
moučkový cukr na posypání sušenek

1. Do mísy nasypeme mouku, přidáme studené máslo nakrájené na drobné hoblinky a rozdrobený studený tvaroh. Spojíme suroviny a vypracujeme těsto.
2. Těsto rozdělíme na tři části, každou část vyválíme na tloušťku 4 mm, následně vykrajujeme čtverečky o vel. 4 x 4 cm, na každý klademe půl lžičky marmelády. Sušenky slepíme ve dvou rozích.
3. Sušenky pokládáme na plech, vložíme do trouby předehřáté na 180 stupňů a pečeme 20 minut (dozlatova). Ještě teplé vyložíme na pečicí papír a posypeme moučkovým cukrem. Z uvedeného množství těsta získáme cca 70 kusů.

Moje poznámky: .....

Sušené švestky v těstíčku

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Suroviny (na 4 porce):

100 g vejce
20 g cukr krupice
100 g hladká mouka
100 ml mléko
200 g sušené celé švestky (vypeckované)
200 g zakysaná smetana
60 g cukr moučka
10 g vanilkový cukr
skořice mletá
olej na smažení

1. Z vajec, mléka, cukru a mouky umícháme řídké těstíčko jako na palačinky.
2. Sušené celé švestky do těstíčka namáčíme a smažíme v rozpáleném oleji.
3. Zakysanou smetanu smícháme s moučkovým a vanilkovým cukrem, mletou skořicí.
4. Při servírování švestky zlehka posypeme moučkovým cukrem a doplníme ochucenou zakysanou smetanou.

Moje poznámky:

Staročeské řepáky

Střední škola gastronomie, farmářství a služeb Jeseník

Suroviny (na 8 porcí):

500 g polohrubá mouka
100 g máslo
80 g cukr krupice
2 ks vejce
250 ml mléko
30 g droždí
špetka soli
1 ks středně velká cukrová řepa
1 šálek máku
1 lžička skořice
150 ml vařící vody

1. Do části vlažného mléka rozdrobíme droždí, přidáme lžičku cukru a lžíci mouky a necháme vzejít kvásek.
2. Do mísy nasypeme mouku, zbytek cukru, vejce, rozpuštěné máslo, sůl, kvásek a zbytek mléka a zadělámе hladké těsto, které se nelepí na stěny. Necháme v teple vykynout.
3. Mezitím si uvaříme ve vodě řepu doměkka a nastrouháme ji na hrubém struhadle.
4. Mák umeleme a spaříme horkou vodou. Řepu smícháme s mákem a skořicí.
5. Vykynuté těsto dáme na vál vyválíme, nakrájíme na čtverečky, poklademe nádivkou a zabalíme. Pokládáme na vymazaný plech a pečeme ve vyhřáté troubě 180°C asi 20 minut.

Moje poznámky:

Moje notatki/Moje poznámky:

ISBN: 978-83-66527-38-6

PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020

EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice