Akademia smaku

ZIEMI WŁODAWSKIEJ I CHEŁMSKIEJ

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie", Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Publikacja opracowana przez LGD Stowarzyszenie „Poleska Dolina Bugu".
Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Poddziałania 19.3. Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

Akademia smaku

ZIEMI WŁODAWSKIEJ I CHEŁMSKIEJ

SPIS TREŚCI

ZUPY
Zupa gruszczanka 5
Zupa rybna ucha 7
Zupa podkoładka 9
Krupnik 11
Zupa z dyni z tartymi kluskami 13
Kluski parszywe 15
Solianka 17
Zastawski kwas 19
DANIA GŁÓWNE
Gęś nadziewana wątróbką, grzybami i kaszą 21
Szynka hrabiny hańskiej 23
Kartoflak z sosem leśnym 25
Gołąbki po bytyńsku 27
Granaty 29
Pierogi z nutą mięty 31
Kotleciki z kaszy jaglanej 33
Kaczka duszona w czerwonej kapuście i winie 35
Makaron z rydzami i kurkami w śmietanie 37
Pyzy nadziewane fasolą 39
Zrazy zwijane z kaszą 41
Chłopski garnek 43
PRZYSTAWKI I PRZEKĄSKI
Szulaki 45
Ryba w szuwarach 47
Rolada z kaczki 49
Gryczniak z sosem koperkowym 51
Szczupak faszerowany po orchowsku 53
Pasztet z królika z sosem żurawinowo-chrzanowym 55
Sałatka z wątróbką drobiową 57
Placki marchwianki 59
Chleb razowy babci Jadzi 61
Smalczyk z cebulką i jabłkiem 63
Chlebek z ziołami 65
Gomółki 67
Tłyczanka 69
Cebularz 71
Schab łososiowy z surówką z kapusty białej 73
NA SŁODKO
Pączki z wiśniami 75
Zawijak z makiem 77
Ciasto „Nadbużanka" 79
Ciasto „Przekładańce" 81
Miłoszkowe rogaliki 83
Parowańce z powidłami 85
Placek krucho-drożdżowy ze śliwkami 87

WSTĘP

Z poleską prynuką oddajemy w Państwa ręce książkę kucharską przesiąkniętą tradycyjnymi smakami nadbużańskiego pogranicza – ziemi włodawskiej i chełmskiej.

Chleb na zakwasie, zupa rybna, kartoflak, gomółki... przygotowywane z dziada pradziada w domowych zaciszach zabiorą Państwa w kulinarną podróż po smakach poleskiej doliny Bugu. To kuchnia smaczna i prosta. Sięga po skarby nadbużańskiej ziemi: warzywa i zioła z ogródka, mąkę i kaszę z młyna, ryby z rzeki Bug, gospodarskie mięsiwo, miód z pasieki, dary lasu. W jej specjałach echem odbijają się wpływy kuchni tatarskiej, ukraińskiej, białoruskiej oraz żydowskiej, będące przejawem wielokulturowości tego obszaru.

Potrawy zamieszczone w niniejszej książce są dziełem miejscowych gospodyń wiejskich, przez nie własnoręcznie przygotowane. W tym miejscu kierujemy serdeczne podziękowania do Pań z kół gospodyń wiejskich za to, że kultywują dziedzictwo kulinarne naszego regionu.

Prezentowana publikacja powstała w ramach projektu współpracy „Akademia smaku ziemi zamojskiej, włodawskiej i łukowskiej", realizowanego przez LGD „Poleska Dolina Bugu", LGD „Ziemia Zamojska" oraz LGD „RAZEM KU LEPSZEJ PRZYSZŁOŚCI", mającego na celu zachowanie i kultywowanie dziedzictwa kulinarnego Lubelszczyzny.

Życzymy smacznego!

Zupa gruszczanka

SKŁADNIKI

• 1 kg gruszek • 1 l wody • 200 ml śmietany do zupy
• 1 czubata łyżka mąki • szczypta soli, cukru do smaku, cynamon, goździki

WYKONANIE

Przygotowanie gruszek: obieramy, oczyszczamy z gniazd nasiennych, kroimy. Gruszki zalewamy wodą, dodajemy cynamon i goździki. Gotujemy do miękkości, aż zaczną się rozpadać. Zupę przecieramy przez sito lub blendujemy do konsystencji zupy krem. Następnie mieszamy mąkę i śmietanę na gładką masę i dodajemy do zupy. Chwilę gotujemy. Doprawiamy solą i cukrem do smaku. Zupę podajemy z makaronem.

Zupa rybna ucha

SKŁADNIKI

• porcja rosołowa drobiowa • włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler, opalona cebula) • ziemniaki pokrojone w kostkę • koperek, pietruszka • sól, pieprz czarny i ziołowy, papryka ostra, majeranek • ryba słodkowodna (np. karp, węgorz)

WYKONANIE

Włoszczyznę i drób zalewamy odpowiednią ilością wody. Gotujemy wywar. Następnie dodajemy ziemniaki i gotujemy do miękkości. Przyprawiamy do smaku na ostro. Na 5 minut przed końcem gotowania dodajemy rybę, wcześniej oczyszczoną i pokrojoną na małe kawałki. Przed podaniem posypujemy zieleniną.

Zupa podkoładka

SKŁADNIKI

• 3 l wody • 40–50 dag chudego surowego mięsa (np. łopatki) • korzeń pietruszki
• 1 szklanka mleka • 1 łyżka mąki pszennej krupczatki
• liście laurowe, ziele angielskie, sól, pieprz

WYKONANIE

Mięso kroimy w kostkę, wrzucamy do garnka do gorącej wody, dodajemy kilka listków laurowych, kilka ziaren ziela angielskiego, płaską łyżeczkę soli, szczyptę pieprzu, obrany korzeń pietruszki – gotujemy razem, aż mięso zmięknie (ok. 30–60 minut). Niecałą szklankę zimnego mleka łączymy z łyżką mąki krupczatki i wlewamy do zupy pod koniec gotowania (gdy mięso jest już wystarczająco miękkie) – doprowadzamy ponownie do wrzenia, gotujemy ok. 2–3 minuty.

Krupnik

SKŁADNIKI

•3 l wody •kości do zupy •½ kg marchwi •½ kg ziemniaków •1½ szklanki kaszy jęczmiennej perłowej •kilka grzybów suszonych •liść laurowy, kilka ziaren ziela angielskiego, sól, pieprz ziołowy i czarny mielony •natka pietruszki do posypania

WYKONANIE

Grzyby obgotowujemy w oddzielnym garnku przez 15 minut. Przygotowujemy wywar z kości i obgotowanych wcześniej grzybów pokrojonych w paski oraz liścia laurowego i ziela angielskiego. Dodajemy opłukaną kaszę, następnie marchew pokrojoną w talarki lub kostkę. Pod koniec gotowania dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki. Na końcu przyprawiamy solą i pieprzem. Gotujemy do miękkości. Mięso oddzielamy od kości, na której gotowała się zupa, dodajemy do krupniku.

Zupa z dyni z tartymi kluskami

SKŁADNIKI NA ZUPĘ

• 3 kg obranej dyni • 1½ l wody
• 1½ l mleka • cukier do smaku

WYKONANIE

Dynię kroimy na drobną kostkę i gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Następnie dodajemy mleko. Zagotowujemy. Zupę dosładzamy cukrem do smaku.

SKŁADNIKI NA KLUSKI

Tarte kluski rzucane łyżką:
• 1 kg ziemniaków • ½ kg mąki pszennej • sól

WYKONANIE

Ziemniaki obieramy i ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Starte ziemniaki mieszamy z mąką na jednolitą masę, solimy do smaku. Kluski nabieramy łyżką i rzucamy na wrzątek. Gotujemy w posolonej wodzie ok. 7–10 minut, aż wypłyną na wierzch. Kluski układamy na talerzach i zalewamy zupą z dyni.

Kluski parszywe

SKŁADNIKI

- 40 dag kaszy jaglanej
- 2 l mleka

Kluski:

- 25 dag mąki
- woda
- sól

WYKONANIE

Gotujemy kaszę jaglaną w osolonej wodzie do miękkości. Następnie dodajemy mleko. Zagotowujemy. Do mąki dolewamy tyle wody, ile mąka przyjmie, i zagniatamy ciasto. Następnie skubiemy malutkie kluseczki. Kluski wrzucamy do gotującej się kaszy na mleku i gotujemy ok. 5 minut.

Solianka

SKŁADNIKI

• włoszczyzna rosołowa (2 marchewki, pietruszka, kawałek selera, por) • 20 dag wołowiny – najlepiej rostbef
• 15 dag wieprzowiny – najlepiej łopatka lub schab
• 50 dag wędzonki (boczek lub szynka wędzona)
• 30 dag kiełbasy • 2 duże dojrzałe pomidory (mogą być pomidory przecierowe) • 3 łyżki koncentratu pomidorowego
• 2 duże cebule • 5 ząbków czosnku • 3 duże ogórki kiszone
• 1 łyżka octu winnego (ocet można zastąpić kwasem z ogórków) • oliwki i kapary według uznania • 1 cytryna
• pół kostki masła • olej do smażenia lub oliwa z oliwek
• ½ szklanki gęstej kwaśnej śmietany • liść laurowy, ziele angielskie • sól, pieprz

WYKONANIE

Mięso płuczemy, kroimy w kostkę i podsmażamy na oleju, zalewamy 2,5 l wody, dodajemy pokrojoną w kostkę włoszczyznę, liść laurowy i ziele angielskie. Gotujemy wywar. Pokrojoną drobno cebulkę szklimy z posiekanym czosnkiem na maśle, dodajemy koncentrat pomidorowy i przesmażamy. Łączymy z wywarem z mięsa. Kiełbasę podsmażamy na patelni, przekładamy do zupy. Ogórki ścieramy na grubej tarce i podsmażamy na patelni, na której smażyła się kiełbasa. Odparowujemy wodę i dodajemy do zupy. Następnie dolewamy zalewę z ogórków kiszonych oraz dodajemy oliwki i kapary według uznania. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Soliankę podajemy z kleksem śmietany oraz plasterkiem cytryny.

Zastawski kwas

SKŁADNIKI

- 2½ kg żeberek • 5 l wody • 2 kg kapusty białej
- 1½ kg marchwi • 2 kg buraków • 1½ kg ziemniaków
- ½ kg drobnej fasoli • 80 dag cebuli
- ½ kg słoniny • odrobina smalcu
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej • 100 ml octu
- 200 ml zakwasu buraczanego • sól, pieprz

WYKONANIE

Fasolkę zostawiamy namoczoną na noc i gotujemy na drugi dzień. Gotujemy wywar na żeberkach ok. godziny. Ziemniaki, buraki, marchew myjemy i obieramy, kroimy na mniejsze kawałki. Następnie do miski „siekaczem" siekamy warzywa oraz kapustę. Do wywaru dodajemy warzywa i gotujemy wszystko ok. 30 minut. Następnie dodajemy posiekaną kapustę i ugotowaną wcześniej w oddzielnym garnku fasolę. Wszystko gotujemy do miękkości. Cebule podduszamy na smalcu. Słoninę kroimy w drobną kostkę i smażymy na złoty kolor. Następnie słoninę i cebulę dodajemy do zupy. Na pozostałym tłuszczu przygotowujemy zasmażkę z 2 łyżek mąki i wlewamy do zupy. Na koniec dodajemy ocet do smaku.

Gęś nadziewana wątróbką, grzybami i kaszą

SKŁADNIKI

• 1 gęś • gęsia wątróbka • 10 dag boczku • 1½–2 szklanki kaszy gryczanej (w zależności od wagi gęsi) • kilka suszonych podgrzybków • 1 marchew • 1 cebula • pęczek natki pietruszki • 1 jajko • sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie

WYKONANIE

Na 12–24 godziny przed pieczeniem wyluzowujemy gęś (można też zostawić kości), nacieramy pieprzem, solą i majerankiem; wstawiamy do lodówki. Podgrzybki moczymy na kilka godzin. Boczek kroimy w kostkę i podsmażamy, dodajemy pokrojoną w kostkę marchewkę i cebulę – podsmażamy. Dodajemy suchą kaszę gryczaną. Smażymy aż do zeszklenia. Dolewamy półtorej szklanki wody. Gotujemy na wolnym ogniu. Kasza musi wchłonąć cały płyn. Doprawiamy solą i pieprzem, dodajemy liść laurowy i kilka ziaren ziela angielskiego. Farsz przestudzamy, dodajemy surowe, roztrzepane jajko. Wątróbkę gęsią i wcześniej namoczone podgrzybki kroimy, natkę pietruszki siekamy, łączymy z farszem i dokładnie mieszamy. Tak przygotowanym farszem nadziewamy gęś, umieszczamy w rękawie i wkładamy do piekarnika nagrzanego do ok. 230°C na 15 minut, następnie zmniejszamy temperaturę do ok. 180°C i pieczemy proporcjonalnie do wagi gęsi – na 1 kg gęsi 45 minut pieczenia. Podajemy z jabłkami w miodzie pitnym.

JABŁKA W MIODZIE PITNYM

• 1,5 kg jabłek • garść rodzynek • 0,7 l miodu pitnego

Jabłka myjemy, kroimy w ósemki (ze skórką) i przekładamy do patelni, wsypujemy rodzynki i zalewamy miodem pitnym. Chwilę dusimy pod przykryciem na małym ogniu. Wyłączamy gaz, pozostawiamy pod przykryciem, aż jabłka wchłoną płyn. Podajemy na ciepło. Jest to doskonały dodatek do pieczonego drobiu.

Szynka hrabiny hańskiej

SKŁADNIKI

• 5 kg szynki zadniej • 5 l wody • 10 liści laurowych
• 10 ziaren ziela angielskiego • 10 ziaren pieprzu czarnego
• 1 główka czosnku • 200–250 g soli niejodowanej

Ciasto:
• 1 kg mąki • 1½ szklanki wody • 2 g drożdży
• ½ szklanki oliwy • szczypta soli i cukru

WYKONANIE

Pół litra wody gotujemy razem z liśćmi laurowymi, zielem angielskim, pieprzem i solą. Odstawiamy do ostygnięcia. Zimną zalewę wlewamy do 5 l zimnej przegotowanej wody. Dodajemy czosnek pokrojony w ćwiartki. Marynatę z mięsem odstawiamy na 4 dni w chłodne miejsce. Po tym czasie wyjmujemy mięso z marynaty i szpikujemy czosnkiem z marynaty. Nacinamy kratkę na szynce. Kładziemy na nacięcia liście laurowe, utłuczony pieprz oraz majeranek. Z podanych składników przygotowujemy ciasto. Mąkę wsypujemy do miski, na środku robimy dołek, kruszymy do niego drożdże i zasypujemy cukrem. Zostawiamy na chwilę. Wlewamy ciepłą wodę, dodajemy sól i dokładnie wyrabiamy ciasto, aż stanie się gładkie i elastyczne. Pod koniec do ciasta wgniatamy oliwę. Następnie szynkę zawijamy w ciasto, wstawiamy do piekarnika. Pieczemy w temperaturze 150°C przez 3–4 godziny.

Kartoflak z sosem leśnym

SKŁADNIKI NA KARTOFLAK

• 4 kg ziemniaków • 70 dag cebuli • 1 kg surowego boczku • 1 łyżka mąki pszennej • 1 łyżka mąki ziemniaczanej • 2 łyżki bułki tartej • główka czosnku • 4 jajka • kostka smalcu • 1 szklanka śmietany 18% • sól, pieprz czarny mielony, ziołowy, gałka muszkatołowa, majeranek

WYKONANIE

Ziemniaki ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Połowę startych ziemniaków odciskamy z nadmiaru soku, np. w ściereczce. Drugą część ziemniaków pozostawiamy luźną. Połowę cebuli ścieramy na tarce o drobnych oczkach, dodajemy przyprawy, mąkę, jajka, czosnek, śmietanę, bułkę tartą. Wszystko mieszamy ze startymi ziemniakami. Boczek kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na smalcu z pozostałą cebulką na złoty kolor. Po wystudzeniu boczek z cebulką dodajemy do masy ziemniaczanej, dokładnie mieszamy, dosmakowujemy. Nakładamy do blaszek. Pieczemy 1,5 godz. w temp. 180°C. Schładzamy. Kartoflaka możemy pokroić w plastry i odsmażyć na maśle na rumiany kolor. Podajemy z sosem leśnym i surówką z kiszonej kapusty.

SKŁADNIKI NA SOS LEŚNY

• 1 kg grzybów leśnych • ½ kostki masła • ½ szklanki śmietany • 1 cebula • pieprz mielony i ziołowy, gałka muszkatołowa, rozmaryn • 2 łyżki mąki • czosnek

WYKONANIE

Do garnka wkładamy masło i pokrojoną w kostkę cebulę, szklimy. Następnie dodajemy pokrojone grzyby leśne, dusimy pod przykryciem do czasu, aż odparuje woda. Lekko studzimy, dodajemy czosnek, przyprawy i nieznacznie podgrzewamy. Dodajemy 2 łyżki mąki sypiąc przez sitko. Mieszamy, aby potrawa nie przywarła do naczynia. Pozostawiamy na bardzo małym ogniu, ciągle mieszając. Wyłączamy gaz. Do lekko przestudzonych grzybów dodajemy śmietanę.

Gołąbki po bytyńsku

SKŁADNIKI NA GOŁĄBKI

• duża główka kapusty • 10 dag ryżu • ½ kg mięsa mielonego wieprzowego • 4 suszone grzybki (wcześniej namoczone) • 1 cebula • sól, pieprz czarny do smaku

WYKONANIE

Z kapusty usuwamy zewnętrzne liście, następnie obgotowujemy w garnku z wodą przez ok. 5–10 minut. Ryż przepłukujemy, gotujemy na półtwardo w osolonej wodzie. Studzimy. Cebulę drobno kroimy i szklimy na patelni. Mięso mieszamy z ryżem i cebulką, dodajemy pokrojone grzyby i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Z podgotowanej kapusty oddzielamy liście (można ściąć główny nerw liścia). W liście nakładamy farsz i zawijamy. Tak przygotowujemy pozostałe gołąbki. Gołąbki układamy w garnku i gotujemy do miękkości. Dno można wyłożyć plastrami słoniny, co zapobiegnie przypalaniu się garnka.

SKŁADNIKI NA SOS

• 400 ml przecieru pomidorowego • 200 ml śmietany 18% • 1 czubata łyżka mąki krupczatki • kilka ząbków czosnku • przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, pieprz

WYKONANIE

W garnku zagotowujemy przecier pomidorowy. Dodajemy kilka przeciśniętych ząbków czosnku, zmniejszamy gaz i gotujemy jeszcze przez ok. 10 minut. Doprawiamy do smaku solą, cukrem i pieprzem. Sos zagęszczamy mąką krupczatką, następnie zabielamy śmietaną.

Granaty

SKŁADNIKI

Oblepka:

• 2 kg ziemniaków • mąka ziemniaczana • 1 jajko • sól

Farsz:

• ½ kg twarogu • ½ kg ziemniaków ugotowanych i przeciśniętych przez praskę • 2 cebule • pieprz • sól • 1 główka czosnku przeciśniętego przez praskę

Okrasa:

• ½ szklanki bułki tartej • 1 kostka masła

WYKONANIE

Ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie, studzimy. Następnie przeciskamy przez praskę, dodajemy sól i pieprz. Sprasowane ziemniaki przekładamy na stolnicę, wyrównujemy, a następnie odejmujemy ¼ część ziemniaków i w to miejsce dodajemy mąkę ziemniaczaną, jajka i wcześniej wybrane ziemniaki. Wszystko mieszamy. Podsmażamy cebulkę, następnie dodajemy pozostałe składniki farszu i ponownie dokładnie mieszamy. Z ciasta robimy kule, które nadziewamy farszem. Gotujemy w osolonej wodzie do momentu aż wypłyną. Podajemy z bułką tartą podsmażoną na maśle.

Lepiąc pierogi, należy wziąć jedną część pracy, dwie części wesołości i humoru, dodać trzy kopiaste łyżki optymizmu i ziarnko ironii. Podawać z pogodą ducha i poleską „prynuką".

Pierogi z nutą mięty

SKŁADNIKI NA CIASTO

• ½ kg mąki pszennej (typ 500) • 1 szklanka wrzącej wody • 1 duża łyżka roztopionego masła • szczypta soli

WYKONANIE

Przesianą mąkę wsypujemy do miski. Robimy zagłębienie, dodajemy sól i wlewamy powoli wrzątek. Mieszamy drewnianą łyżką, a jak się nieco połączy, zagniatamy dłońmi. Dodajemy masło i wyrabiamy przez ok. 5 minut, aż będzie gładkie i przestanie kleić się do rąk. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 10–15 minut, by „odpoczęło". W tym czasie możemy zająć się farszem.

SKŁADNIKI NA FARSZ

• 50 dag białego sera • 1 jajko • 70 dag ugotowanej palonej kaszy gryczanej • 4 łyżki świeżej, siekanej mięty • sól, pieprz ziołowy

WYKONANIE

Wszystkie składniki dokładnie mieszamy, doprawiając do smaku. Robimy z farszu małe kuleczki, co ułatwi nam lepienie pierogów. Pierogi gotujemy do wypłynięcia.

OKRASA

• 3 łyżki masła • 1 drobno posiekana cebula

Cebulę podsmażamy na maśle.

Kotleciki z kaszy jaglanej

SKŁADNIKI NA KOTLECIKI

- 40 dag kaszy jaglanej • 80 dag pieczarek
- 4 pęczki pietruszki • 4 jajka • 1 szklanka bułki tartej
- 3 małe cebule • sól, pieprz do smaku

WYKONANIE

Cebulę drobno siekamy i podsmażamy na patelni. Kaszę jaglaną gotujemy na sypko w osolonej wodzie, następnie studzimy. Do kaszy dodajemy podsmażoną cebulkę, jajka, posiekaną pietruszkę, pieczarki starte na dużych oczkach oraz bułkę tartą. Masę dokładnie mieszamy i formujemy kotleciki. Jeżeli masa jest zbyt luźna, można dosypać trochę bułki tartej. Panierujemy w bułce tartej i smażymy na rozgrzanym tłuszczu do zrumienienia. Kotleciki podajemy z zakwaszaną kapustą.

KAPUSTA ZAKWASZANA

- główka kapusty ok. 2½ kg
- pęczek świeżego koperku

Szatkujemy kapustę, siekamy koperek i dokładnie mieszamy.

ZALEWA

- 1 szklanka oleju • 1 szklanka cukru
- 1 szklanka octu 10% • 2 łyżki soli

Gotujemy składniki zalewy, a następnie studzimy. Zalewamy kapustę z koprem. Kapusta smakuje najlepiej na drugi dzień. Może stać w lodówce przez cały tydzień.

Kaczka duszona w czerwonej kapuście i winie

SKŁADNIKI

• 4 szt. kaczych ud • sól, pieprz czarny • 1 główka czerwonej kapusty • 10 dag słoniny • 2 cebule czerwone

Sos:

• 1 szklanka czerwonego wytrawnego wina
• 2 łyżki dżemu z czarnej porzeczki • 4 ziarna jałowca
• odrobina octu jabłkowego • 3 łyżki suszonej żurawiny
• 3 łyżki świeżej żurawiny • 2 łyżki masła • łyżka mąki

WYKONANIE

Uda kacze nacieramy solą i pieprzem, pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180°C przez ok. 20 minut. Następnie przekładamy je do naczynia żaroodpornego, podlewamy odrobiną wody i dusimy pod przykryciem ok. 40 minut.
W tym czasie siekamy kapustę, a następnie wraz z czerwoną cebulą podsmażamy na tłuszczu wytopionym z udek. W połowie pieczenia podsmażone warzywa dodajemy do kaczki.
Wino zagotowujemy z dżemem, octem, jałowcem i żurawiną, dodajemy do kaczki i kapusty. Dusimy razem aż mięso będzie miękkie, pod koniec zagęszczamy zasmażką z masła i mąki.

Makaron z rydzami i kurkami w śmietanie

SKŁADNIKI

• 10 dag rydzów • 10 dag kurek • 2 cebule
• 3 ząbki czosnku • 300 ml śmietany • sól, pieprz
• kilka liści szałwi • masło • 1 opakowanie makaronu typu wstążki lub innego według upodobania

WYKONANIE

Grzyby czyścimy, płuczemy i kroimy na kawałki. Cebulę kroimy w drobną kostkę, czosnek siekamy i szklimy na patelni. Na maśle podsmażamy grzyby, dodajemy szałwię, zeszkloną cebulę i czosnek, a następnie wlewamy śmietankę i dusimy kilka minut. Doprawiamy do smaku. Gotujemy makaron, następnie łączymy go z sosem, mieszamy i chwilę jeszcze podgrzewamy. Dekorujemy natką pietruszki.

Pyzy nadziewane fasolą

PYZY

• 1 kg ugotowanych, przekręconych przez maszynkę ziemniaków (najlepiej irga) • 70 dag startych i odciśniętych ziemniaków

WYKONANIE

Składniki razem mieszamy, solimy do smaku.

NADZIENIE I OKRASA

• 1 szklanka namoczonej na noc, ugotowanej i przekręconej przez maszynkę fasoli • 20 dag wędzonego boczku • trochę słoniny • 1 duża cebula

WYKONANIE

Wędzony boczek, słoninę i cebulkę drobno kroimy i podsmażamy aż się zarumieni. Następnie łączymy z fasolą i dokładnie mieszamy. Solimy do smaku.

Z rozwałkowanego na 1,5 cm ciasta ziemniaczanego wykrawamy placuszki. Na nich układamy farsz i formujemy podłużne pyzy. Doprowadzamy wodę do wrzenia, lekko solimy (oraz dodajemy troszkę oleju – opcjonalnie) i gotujemy chwilkę pyzy od momentu wypłynięcia. Można podawać polane skwarkami.

Zrazy zwijane z kaszą

SKŁADNIKI

• 1 kg mięsa wołowego zrazowego • 25 dag kaszy gryczanej • 10 dag grzybów suszonych • ¼ l śmietany 18% • 15 dag mąki • 1 jajko • 20 dag masła • 1 cytryna • pieprz ziołowy • pieprz czarny • sól

WYKONANIE

Namoczone na noc suszone grzyby gotujemy i siekamy. Mięso zrazowo-wołowe kroimy w poprzek włókien na plastry. Następnie lekko rozbijamy tłuczkiem, skrapiamy wyciśniętym wcześniej sokiem z cytryny, posypujemy solą i pieprzem.

Farsz:

Kaszę gryczaną gotujemy na sypko. Następnie ugotowaną kaszę łączymy z posiekanymi grzybami i masłem (1 łyżka) utartym z surowym jajkiem. Doprawiamy solą i pieprzem według uznania.

Zrazy:

Na płaty mięsa kładziemy wcześniej przygotowany farsz i zawijamy je w rulony. Następnie tak przygotowane zrazy zawijamy w folię spożywczą (każdy zraz oddzielnie) specjalnie przeznaczoną do gotowania (odporną na wysoką temperaturę) i układamy do szybkowaru. Zrazy tak ułożone podlewamy wywarem z grzybów i zasmażką.

Zasmażka:

Masło, mąkę mieszamy z niewielką ilością wody i śmietaną. Tak przygotowaną zasmażkę wlewamy do szybkowaru na zrazy i dusimy ok. 40 minut.

Zrazy najlepiej smakują z kaszą bądź ziemniakami i kiszonym ogórkiem.

Chłopski garnek

SKŁADNIKI

• 1 kg ziemniaków (obranych, pokrojonych na pół) • 8 ząbków czosnku (obranych, pokrojonych na pół) • 10 szt. pieczarek (obranych, pokrojonych na pół) • 4 cebule (obrane, pokrojone na ćwiartki) • 2 marchewki (obrane, pokrojone w słupki) • 2 pietruszki (obrane, pokrojone w słupki) • ½ żółtej papryki (pokrojonej w słupki) • ½ czerwonej papryki (pokrojonej w słupki) • 8 skrzydełek • 4 plastry karkówki (kroimy na pół) lub inne dowolne mięso, jakie lubimy • kilka plastrów słoniny • kilka liści kapusty

Przyprawy „chłopski garnek":

• 1 łyżka cząbru • 1 łyżka pieprzu ziołowego
• 2 łyżki suszonych warzyw • 1 łyżka pieprzu ziołowego
• 1 łyżka bazylii • 3 łyżki soli • 1 szklanka oleju

WYKONANIE

Na dno garnka wkładamy plastry słoniny, następnie wykładamy garnek liśćmi kapusty. Na liście kapusty układamy plastry boczku. Pozostałe składniki dzielimy na dwie części. Układamy dwie warstwy: kolejno ziemniaki, warzywa, pieczarki, mięso i ponownie ziemniaki, warzywa, pieczarki, mięso. Całość zalewamy przyprawami „chłopski garnek". Na wierzchu kładziemy liście kapusty. Garnek szczelnie przykrywamy i wstawiamy do wcześniej rozpalonego ogniska. Pieczemy na wolnym ogniu ok. 1,5 godz.

Taki sam „chłopski garnek" możemy przygotować w piekarniku w naczyniu żaroodpornym lub w zwykłym garnku na kuchence.

Szulaki

SKŁADNIKI

- 2 małe główki kapusty
- 1 główka czosnku
- ¼ szklanki oleju
- 2 kubki śmietany 18% – opcjonalnie

WYKONANIE

Kapustę kroimy w ćwiartki, następnie gotujemy w posolonej wodzie do miękkości. Czosnek przeciskamy przez praskę i dodajemy do ugotowanej kapusty. Przed podaniem polewamy olejem.

Innym sposobem przygotowania potrawy jest duszenie szulaków w śmietanie. Przygotowujemy kapustę jak wyżej, następnie przekładamy kapustę do garnka, dodajemy śmietanę oraz czosnek. Dusimy pod przykryciem kilka minut.

Ryba w szuwarach

SKŁADNIKI

- 1 kg fileta rybnego (np. miruna ze skórką)
- 4 marchewki • 4 pietruszki • 1 mały seler
- 1 duża cebula • 1 por (jasna część) • 1 łyżka cukru
- 1 cytryna • 250 g masła klarowanego • pieprz, sól
- ¾ szklanki wody • ½ szklanki śmietany (opcjonalnie, gdy danie podawane jest na ciepło)

WYKONANIE

Rozmrożoną rybę panierujemy w mące, jajku i bułce. Smażymy na klarowanym maśle. Oczyszczone jarzyny ścieramy na tarce o dużych oczkach. Cebulę kroimy i szklimy, dodajemy pora i jarzyny. Dusimy 15 minut. Dodajemy przyprawy, sok z cytryny, dolewamy ¾ szklanki wody. Rybę można podać na gorąco (wtedy dodajemy pół szklanki śmietany do duszonych warzyw, na chwilę wstawiamy do piekarnika, posypujemy natką pietruszki). Jeżeli ryba ma być podawana na zimno, nie dodajemy śmietany. Układamy warstwami rybę na przemian z warzywami na półmisku. Dekorujemy.

Rolada z kaczki

SKŁADNIKI

- kaczka ok. 1½ kg

Nadzienie:

- 70 dag mięsa mielonego z indyka
- 3 jajka
- 1 czerstwa bułka
- 2 łyżki siekanej zieleniny
- 10 dag suszonej żurawiny lub rodzynek
- pieprz biały, sól, majeranek

WYKONANIE

Rozcinamy ostrym nożem grzbiet kaczki, wyjmujemy kości, nacieramy majerankiem i solą. Pozostawiamy mięso na ok. 2 godziny zwinięte w rulon. Odkrojoną pierś z kaczki kroimy w paski i dodajemy mielone mięso doprawione do smaku oraz pozostałe składniki. Kaczkę rozkładamy na desce, faszerujemy, zwijamy w roladę, następnie wkładamy w rękaw. Pieczemy ok. 2 godziny w temp. 180°C w rozgrzanym piekarniku. Po upieczeniu przestudzamy, przyciskamy deską. Kroimy w plastry. Można zalać galaretką powstałą w wyniku upieczenia rolady. Dekorujemy.

Gryczniak z sosem koperkowym

SKŁADNIKI NA GRYCZNIAK

- 1 szklanka kaszy gryczanej jasnej
- 1 szklanka mleka
- 2 szklanki zmielonych ugotowanych ziemniaków
- 2 szklanki białego pokruszonego twarogu
- 1 kopiasta łyżka masła
- 2 jajka
- sól, pieprz do smaku

WYKONANIE

Kaszę sparzamy w misce wrzącym mlekiem. Dodajemy ostudzone ziemniaki. Mieszamy z kaszą. Dodajemy pokruszony twaróg, masło (jeżeli masa jest zimna, masło należy roztopić), jajka, sól, pieprz. Wszystko razem dokładnie mieszamy. Powstałą masę wykładamy na stolnicę, formujemy wałek i owijamy papierem do pieczenia posmarowanym masłem lub olejem. Gryczniaka wkładamy do długiej wąskiej foremki. Pieczemy w temp. 180°C ok. 1 godz., aż się zarumieni. Podajemy pokrojony w plastry, polany sosem koperkowym. Gryczniaka można okrasić skwarkami. Danie smakuje zarówno podane na zimno, jak i na gorąco.

SKŁADNIKI NA SOS

- 1 duży kubek gęstego jogurtu
- 1 pęczek koperku
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE

Koperek siekamy, mieszamy z jogurtem. Przyprawiamy do smaku.

Szczupak faszerowany po orchowsku

SKŁADNIKI

• ok. 1½ kg szczupaka • 3 jajka • 4 łyżki bułki tartej
• ½ kostki masła • sól, pieprz cytrynowy do smaku
• pęczek koperku

Dekoracja:
• 1 l wody • 2 cebule • 1 marchewka • 1 pietruszka
• 1 opakowanie żelatyny

WYKONANIE

Rybę czyścimy, zdejmujemy skórę (w kierunku ogona). Mięso oddzielamy od ości. Głowę pozostawiamy. Mięso z ryby mielimy przez maszynkę. Dodajemy jajka, masło, bułkę tartą, drobno posiekany koperek oraz przyprawy. Starannie wyrabiamy na gładką masę. Rybią skórę wypełniamy masą, formujemy kształt ryby. Układamy na blaszce. Pieczemy w temp. 180°C ok. 1 godz. Po ostudzeniu rybę układamy na półmisku i kroimy w plastry o grubości 1 cm. W czasie pieczenia ryby przygotowujemy bulion z włoszczyzny, kręgosłupa i ości. Po 30 minutach gotowania dodajemy do wywaru głowę szczupaka i gotujemy jeszcze przez 10 minut. Głowę wyjmujemy, wywar przecedzamy, następnie dodajemy do niego żelatynę, mieszając, aż do jej rozpuszczenia. Zalewamy szczupaka ostudzonym bulionem. Odstawiamy do zastygnięcia. Przyozdabiamy sałatą i cytryną.

Pasztet z królika z sosem żurawinowo-chrzanowym

SKŁADNIKI NA PASZTET

• 1½–2 kg królika • 60–70 dag udek z kurczaka • 30 dag wątróbki z królika i drobiowej • 30 dag surowego boczku • 2 czerstwe bułki lub bułka tarta • 1 duża cebula • 7 jajek • 4 średnie marchewki • 1 pietruszka • ½ pora • 2 liście laurowe • 4 ziarna ziela angielskiego • 5 ziaren jałowca • 1 łyżeczka rozmarynu (do wywaru) • sól, pieprz, gałka muszkatołowa (do masy mięsnej)

WYKONANIE

Mięso myjemy, porcjujemy królika, boczek kroimy w grubszą kostkę. Przekładamy do garnka, mięso zalewamy wodą i gotujemy na małym ogniu. Zdejmujemy szumy. Następnie dodajemy warzywa oraz przyprawy (liście laurowe, ziele angielskie, jałowiec, rozmaryn). Gotujemy do miękkości na wolnym ogniu. W oddzielnym garnku sparzamy wątróbkę i odstawiamy do wystygnięcia. Mięso z warzywami (bez pora) dwa razy przekręcamy przez maszynkę wraz z bułką namoczoną wcześniej w wywarze. Do masy dodajemy żółtka i przyprawy (sól, pieprz, gałka muszkatołowa), a na końcu pianę z białek. Wyrabiamy na jednolitą masę. Jeżeli masa będzie za sucha, dodajemy odrobinę wywaru. Przekładamy do podłużnych blaszek keksowych wyłożonych papierem do pieczenia. Pieczemy w temperaturze 180°C przez 1 godzinę.

SKŁADNIKI NA SOS

• 1 mały słoik tartego chrzanu • 1 słoik żurawiny • 3 łyżki majonezu

WYKONANIE

Wszystkie składniki dokładnie mieszamy.

Sałatka z wątróbką drobiową

SKŁADNIKI

- 80 dag wątróbki drobiowej
- 1½ słoika ogórków konserwowych
- 10 jajek • sól, pieprz
- 2 pęczki koperku • majonez

WYKONANIE

Wątróbkę myjemy i podsmażamy na oleju, przyprawiamy solą i pieprzem. Jajka gotujemy na twardo. Przestudzoną wątróbkę i jajka kroimy w cieniutkie plasterki, a korniszony w paski. Wszystkie składniki mieszamy łącznie z sosem ze smażenia wątróbki, dodajemy majonez i posiekany koperek.

Placki marchwianki

SKŁADNIKI

- ½ kg marchwi (ok. 3 dużych sztuk)
- 2 jajka
- 4 duże łyżki mąki
- 4–5 ząbków czosnku
- 1 cebula
- sól, pieprz
- olej do smażenia
- śmietana – jako dodatek do podania

WYKONANIE

Marchew myjemy, gotujemy w całości do miękkości. Po ostygnięciu delikatnie obieramy ze skórki. Rozgniatamy dłonią lub tłuczkiem do ziemniaków na jednolitą masę – nie musi być zupełnie gładka. Dodajemy jajka, mąkę, czosnek przeciśnięty przez praskę, startą na tarce cebulę, sól i pieprz. Dokładnie mieszamy. Smażymy na rozgrzanym oleju. Podajemy na ciepło ze śmietaną.

Chleb razowy babci Jadzi

SKŁADNIKI

• zakwas • 2 dag drożdży • 4–5 kg mąki żytniej pełnoziarnistej • 2–3 kg mąki pszennej pełnoziarnistej • 25 dag ziaren słonecznika • 25 dag wyłuskanych pestek dyni • 10 dag lnu złocistego i ciemnego (po połowie) • 15 dag płatków żytnich i pszennych (po połowie) • 4 łyżki soli • 5 l ciepłej wody

Zakwas:

• ½ szklanki ciepłej wody • ½ szklanki zsiadłego mleka • 6 łyżek mąki żytniej pełnoziarnistej • 3 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej Mieszamy składniki łyżką. Pozostawiamy na ok. 12–15 godzin w ciepłym miejscu.

WYKONANIE

Dwie garście zakwasu, 5 l wody, część mąki pszennej i żytniej mieszamy do konsystencji gęstej śmietany. Dodajemy drożdże, mieszamy, przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 12 godzin. Po tym czasie dodajemy sól, ziarna oraz płatki. Stopniowo łączymy też pozostałą mąkę, zagniatamy ok. 20 minut, aż ciasto zacznie „odchodzić" od ręki. Pozostawiamy do wyrośnięcia. Ciasto przekładamy do blach wysmarowanych olejem do wysokości ¾ blachy. Odstawiamy do wyrośnięcia na 20 minut. W tym czasie rozpalamy w piecu. Czas nagrzewania pieca to 30 minut.

Wyjmujemy żar z pieca, chleb smarujemy rozmąconym jajkiem i patyczkiem do szaszłyków namoczonym w wodzie wielokrotnie go nakłuwamy. Chleb wkładamy do pieca i pieczemy 1 godz. i 25 minut. Po upieczeniu chleba wykładamy go na deskę przykrytą ściereczką i smarujemy plastrem słoniny. Ciasto, które pozostało po wyłożeniu na blachy, zbieramy łyżką i przekładamy do słoika. Wstawiamy do lodówki. Jest to zakwas na następny chleb. Zakwas w lodówce można trzymać 2 tygodnie. Jeżeli w tym czasie nie planujemy pieczenia chleba, zakwas można zamrozić.

Smalczyk z cebulką i jabłkiem

SKŁADNIKI

- 1 kg słoniny
- ½ kg surowego boczku
- 1 duże jabłko
- 1 duża cebula
- szczypta soli

WYKONANIE

Słoninę kroimy w kostkę lub przekręcamy przez maszynkę, wrzucamy do garnka i stapiamy, podgrzewając na wolnym ogniu. Kroimy w kostkę boczek, wrzucamy do roztopionego gorącego smalcu i dalej podgrzewamy. Po chwili dodajemy pokrojone w kostkę jabłko i cebulę. Jabłko może być ze skórką lub bez. Podgrzewamy, aż boczek się częściowo stopi i zarumieni, jabłko rozparzy i „zniknie", a cebulka nabierze złotego koloru. Przez cały czas należy uważać, by nie spalić smalcu! Ciepły smalec przelewamy do kamiennego naczynia, w którym ostygnie, uzyskując stałą konsystencję. Przechowujemy w lodówce. Podajemy w temperaturze pokojowej, jako dodatek do chleba na zakwasie. Doskonale komponuje się z ogórkiem kiszonym.

Chlebek z ziołami

SKŁADNIKI NA CIASTO

• 60 dag mąki • 40–50 g drożdży świeżych
• 1 łyżeczka cukru • 1 łyżeczka soli • ¼ szklanki oliwy
• 300 g ciepłej wody

SKŁADNIKI NA MASŁO ZIOŁOWE

• ⅔ kostki miękkiego masła • 1 łyżeczka soli i pieprzu do smaku
• 2 ząbki czosnku • kilka gałązek natki pietruszki • kilka gałązek koperku • 1 cebulka (podsmażona) • 2 łyżeczki oregano
• 2 łyżeczki bazylii (może być suszona lub świeża)

WYKONANIE

Drożdże mieszamy z cukrem i 2 łyżkami mąki, odstawiamy na 15 minut, by drożdże zaczęły „pracować", następnie mieszamy razem wszystkie składniki. Odstawiamy do wyrośnięcia na 30 minut. Wyrabiamy ciasto, następnie wkładamy je do lodówki owinięte w folię spożywczą na ok. 15 minut. Miękkie masło mieszamy z solą i ziołami. Po wyjęciu ciasta z lodówki rozwałkowujemy je dosyć cienko, smarujemy placek masłem z ziołami, kroimy na paski o szerokości ok. 5 cm. Formę okrągłą wykładamy papierem do pieczenia, paski ciasta zwijamy w harmonijkę i układamy w formie. Chlebek pieczemy w piekarniku w temp. 180–200°C ok. 30 minut, a najlepiej do pożądanego zarumienienia.

Gomółki

SKŁADNIKI

- 1 kg twarogu
- 1 łyżeczka soli
- ½ szklanki kwaśnej śmietany
- dodatki: suszone pomidory, suszona bazylia lub suszona pietruszka

WYKONANIE

Twaróg mielimy, dodajemy śmietanę, sól i ewentualnie suszone zioła. Formujemy kulki wielkości śliwki, rozkładamy je na desce i suszymy dobę w temperaturze pokojowej. Następnie wstawiamy do rozgrzanego pieca chlebowego i pozostawiamy tam na 12 godzin w celu dalszego suszenia. Gomółki mają przestygnąć razem z piecem.

Gomółki niegdyś były suszone w piecu chlebowym rozgrzanym po upieczeniu chleba. Pierwotnie nie dodawano do nich ziół. Rozkładano je na blasze wyłożonej słomą i pozostawiano w piecu na noc aż do wystygnięcia pieca. Spożywane były z chlebem jako drugie śniadanie zabierane na wynos, np. na pastwisko.

KGW w Hannie

Tłyczanka

SKŁADNIKI NA TŁYCZANKĘ

• ½ kg białego sera • 1½ szklanki śmietany (najlepiej swojskiej) • pęczek szczypioru • 2 cebule • 2 ząbki czosnku • 2 pomidory • 1 ogórek zielony • natka pietruszki • sól, pieprz, czosnek granulowany do smaku

WYKONANIE

Rozgniatamy widelcem twaróg ze śmietaną. Drobno kroimy warzywa; natkę pietruszki i szczypiorek siekamy. Mieszamy z twarogiem ze śmietaną. Doprawiamy do smaku. Tłyczankę podajemy z psiochą lub z pieczywem.

SKŁADNIKI NA PSIOCHĘ

• 2 kg ziemniaków
• 30 dag mąki pszennej • sól

WYKONANIE

Gotujemy ziemniaki w posolonej wodzie, odparowujemy. Dosypujemy mąkę i przykrywamy na ok. 5 minut. Następnie gnieciemy tłuczkiem na masę ziemniaczaną. Formujemy placki i smażymy na rumiano na smalcu.
Inny sposób podania: wykładamy gorące danie na talerze i podajemy ze skwarkami i zsiadłym mlekiem.
Psiocha jest znana na ziemi nadbużańskiej również jako fusia, fuszer lub prażocha.

Cebularz

SKŁADNIKI

Ciasto:

• 5 dag drożdży • łyżka cukru • ½ kg mąki • szklanka mleka
• 1 jajko • 1 żółtko • 2 łyżeczki soli • 2 łyżki oleju

Nadzienie:

• 4 duże cebule • 4 czubate łyżki maku
• 1,5 łyżeczki soli • 3 łyżki oleju

WYKONANIE

Cebulę przygotowujemy na dwa dni przed pieczeniem cebularzy. Pokrojoną w kostkę wrzucamy do garnka z wrzącą wodą (ok. 1 l), gotujemy na wolnym ogniu – ok. minuty i odcedzamy. Gorącą cebulę wrzucamy do słoika, mieszamy z makiem, solą oraz olejem. Słoik zakręcamy i wstrząsamy, by wszystko dokładnie wymieszać, stawiamy do góry dnem na 5 minut, następnie odwracamy i zostawiamy do ostygnięcia. Po ostudzeniu wstawiamy do lodówki.

Drożdże mieszamy z cukrem, zalewamy połową ciepłego mleka i zostawiamy do wyrośnięcia. Następnie dodajemy zaczyn do mąki, dolewamy pozostałe mleko, dodajemy jajko, żółtko, sól i wszystko krótko zagniatamy. Dodajemy olej i dokładnie wyrabiamy ciasto, tak aby „odchodziło" od ręki, w razie potrzeby dodajemy mąkę. Następnie ciasto przekładamy do miski i pozostawiamy do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę.

Wyrośnięte ciasto dzielimy na 12–15 części. Każdej nadajemy kształt bułeczki, a następnie formujemy okrągłe placki. Placki układamy na posmarowanych tłuszczem blaszkach, smarujemy roztrzepanym jajkiem i kładziemy na wierzchu cebulę. Cebularze odstawiamy do wyrośnięcia na 20 minut, a następnie pieczemy w temp. 200°C do momentu, aż cebularze się zarumienią (ok. 25 minut).

Schab tososiowy z surówką z kapusty białej

SKŁADNIKI

- ½ kg schabu
- 3 łyżki soli
- 3 łyżki pieprzu
- 3 łyżki cukru

WYKONANIE

Sól, pieprz i cukier razem łączymy i posypujemy mięso, które w szczelnie zamkniętym pojemniku odstawiamy na 3 dni do lodówki. Mięso powinno być „obracane" 3-4 razy na dobę. Po trzech dniach mięso wyjmujemy z pojemnika i osuszamy papierowymi ręcznikami. Tak przygotowane, kroimy w cienkie plastry. Mięso powinno być przechowywane w lodówce.
Schab, czyli danie przodków ziemi łukowskiej, najlepiej podawać z surówką z kapusty.
Według tego samego przepisu można przygotować słoninę łososiową, zastępując schab słoniną.

SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ:

- 1 główka kapusty białej
- ½ kg marchwi
- 1 szklanka chrzanu tartego

Zalewa:

- 1 szklanka oleju
- 1 szklanka cukru
- 4 łyżki soli
- 5 łyżek octu

WYKONANIE

Kapustę szatkujemy, marchew ścieramy na tarce jarzynowej (grube oczka). Następnie kapustę i marchew łączymy z tartym chrzanem. Olej, cukier, sól i ocet gotujemy do połączenia się składników. Następnie gotową gorącą zalewą zalewamy kapustę, marchew i tarty chrzan. Wszystko dokładnie mieszamy i odstawiamy na 2 godziny. Po upływie tego czasu surówka jest gotowa do spożycia.

Pączki z wiśniami

SKŁADNIKI

• ½ kg mąki • 5 dag drożdży • 3 żółtka • ½ szklanki cukru • 1 szklanka mleka • 1 łyżka spirytusu • ¼ kostki rozpuszczonej margaryny • 2 łyżki oleju • szczypta soli • wydrylowane wiśnie w syropie • 3 l oleju do smażenia (opcjonalnie domowy smalec)

WYKONANIE

Wsypujemy mąkę na stolnicę, robimy dołek i dodajemy drożdże. Następnie zasypujemy je kilkoma łyżkami cukru, dodajemy kilka łyżek ciepłego mleka, mieszamy. Czekamy aż rozczyn wyrośnie. Dodajemy pozostałe składniki. Wyrabiamy ciasto tak długo, aż pojawią się pęcherzyki powietrza, a ciasto będzie gładkie i elastyczne. Odstawiamy ciasto do wyrośnięcia w ciepłe miejsce, przykrywamy ściereczką. Z ciasta odrywamy małe porcje, nadziewamy je wiśniami i formujemy kule. Odstawiamy na kilka minut do „napuszenia". Smażymy pączki na rozgrzanym oleju w szerokim garnku przez kilka minut do zrumienienia. Usmażone pączki posypujemy cukrem pudrem.

Zawijak z makiem

SKŁADNIKI

• 1 kg mąki • 30 dag cukru • 15 dag masła • 8 dag drożdży
• 3 żółtka • 3 jajka • 2¼ szklanki mleka • szczypta soli
• 1 jajko do posmarowania ciasta

WYKONANIE

Na początku przygotowujemy rozczyn z drożdży, 4 łyżek cukru, 1 szklanki mleka, 1½ szklanki mąki. Łączymy składniki i odstawiamy w ciepłe miejsce aż podwoi objętość. Do wyrośniętego rozczynu dodajemy pozostałą część mąki, jajka roztrzepane wcześniej z pozostałym cukrem, szczyptą soli oraz mlekiem. Wyrabiamy ciasto, następnie dodajemy rozpuszczone, lekko ciepłe masło. Wyrabiamy do czasu, aż ciasto zacznie „odchodzić" od ręki i od naczynia, w którym jest wyrabiane. Gotowe ciasto odstawiamy do wyrośnięcia aż podwoi objętość. Następnie ciasto dzielimy na 4–5 części. Formujemy prostokąt, nakładamy nadzienie i zawijamy ciasto w rulon. Smarujemy jajkiem. Każdy zawijak układamy na oddzielnym pasku papieru do pieczenia tak, by boki nie zrosły się podczas pieczenia. Odstawiamy na kilka minut do napuszenia. Pieczemy przez 40–45 minut w temp. 170°C.

MASA MAKOWA

• 70 dag maku • 30 dag cukru • 5 łyżek miodu
• 8 dag masła • 3 białka • skórka pomarańczowa, rodzynki, migdały posiekane, zapach – opcjonalnie

WYKONANIE

Płuczemy mak, następnie zaparzamy go na małym ogniu do czasu, aż woda odparuje, ciągle mieszając. Przekręcamy mak przez maszynkę, używając gęstego sitka. Dodajemy pozostałe składniki: miękkie masło, miód oraz białka ubite na sztywno z cukrem. Można dodać bakalie.

„Życie jest niepewne. Najpierw zjedz deser"

Ciasto jest kwintesencją tego, co nad Bugiem najlepsze: miód, ser, owoce leśne. Wszystko osnute tajemniczą pajęczą nicią. „Nadbużanka" łączy w sobie elementy kultur narodów zamieszkujących niegdyś Polesie: Polaków, Olendrów, Ukraińców, Białorusinów i Żydów. Zastosowane produkty mają symboliczny wymiar: miód i bakalie mają zapewnić przychylność sił nadprzyrodzonych, pomyślność i długie życie. Miód ponadto chroni przed złem, zapewnia radość, dostatek i miłość. Ser symbolizuje przyjaźń oraz porozumienie między człowiekiem a siłami natury.

Ciasto „Nadbużanka"

CIASTO

• 6 łyżek miodu • 1 czubata łyżeczka sody • ¾ kostki margaryny • 6 jajek • 1½ szklanki cukru • 3 szklanki mąki • ulubione przyprawy piernikowe: imbir, anyż, kardamon, cynamon (może być mieszanka typu „Przyprawa do piernika")

Rozpuszczamy miód, dodajemy sodę, mieszamy ciągle podgrzewając na wolnym ogniu, aż masa „urośnie". Do ciepłego miodu dodajemy margarynę, mieszamy, następnie studzimy. Ubijamy białka z cukrem, dodajemy powoli żółtka. Masa powinna być bardzo puszysta. Cały czas ubijając, dodajemy miód z margaryną oraz przesianą mąkę wymieszaną z przyprawami. Pieczemy 2 placki przez 15 minut, w temp. 180°C, grzałka ustawiona na grzanie góra/dół.

Ser: • 2 l mleka • 1 l śmietany 18% • 6 dużych jajek • 1 szklanka cukru pudru • cukier wanilinowy • 20 dag masła • nalewka mirabelkowa • bakalie (rodzynki, suszone morele, skórka pomarańczowa)

Dzień wcześniej bakalie moczymy w nalewce. Mleko zagotowujemy. Jajka mieszamy ze śmietaną i wlewamy na wrzące mleko, ciągle mieszając, gotujemy, aż wytrąci się ser. Wlewamy na bardzo gęste sito (lub sito wyłożone gazą), przykrywamy i zostawiamy do odsączenia na przynajmniej 6 godzin. Masło ucieramy z cukrem, stopniowo dodajemy przetarty przez sito ser. Na koniec dodajemy bakalie, delikatnie mieszamy.

Frużelina: • 1 kg jeżyn lub innych owoców, np. malin • 25 dag cukru • czubata łyżka mąki ziemniaczanej • 0,4 szklanki wody do rozprowadzenia mąki • 1 łyżka soku z cytryny

W garnku rozgotowujemy jeżyny, dodajemy cukier. Następnie wlewamy wodę z rozprowadzoną mąką i sok z cytryny. Gotujemy rzadki kisiel.

Pajęczyna: Rozpuszczamy na patelni 5 łyżek cukru, robiąc karmel. Gorący karmel przelewamy przez dwie drewniane łyżki nad papierem do pieczenia, aby utworzyła się pajęczynka.

WYKONANIE

Miodowy placek smarujemy kwaśnym dżemem (np. z czarnej lub czerwonej porzeczki), wykładamy na niego ser z bakaliami i przykrywamy drugim plackiem. Na wierzch wykładamy tężejącą frużelinę, na którą kładziemy karmelową pajęczynkę.

Ciasto „Przekładańce"

SKŁADNIKI

Ciasto:

• 1 kg mąki • 1 margaryna • 1 łyżka smalcu • 4 żółtka • 1 jajko • 3 dag amoniaku • 1 szklanka cukru • 1 szklanka śmietany

Masa:

• ¾ l śmietany 30% (schłodzonej) • ½ szklanki cukru pudru • 2 opakowania cukru wanilinowego • szczypta kwasku cytrynowego

WYKONANIE

Rozpuszczamy margarynę, którą następnie pozostawiamy do przestudzenia. Jajko i żółtka ubijamy z cukrem na białą, puszystą masę. Amoniak mieszamy ze śmietaną. Wszystkie składniki łączymy i zagniatamy ciasto. Dzielimy ciasto na 6–7 części, które rozwałkowujemy dość cienko. Każdy placek pieczemy na złoty kolor. Studzimy. Śmietanę ubijamy z cukrem pudrem, pod koniec ubijania dodajemy cukier wanilinowy oraz szczyptę kwasku cytrynowego. Placki przekładamy śmietaną. Wierzch ciasta posypujemy cukrem pudrem lub smarujemy ubitą śmietaną.

Miłoszkowe rogaliki

SKŁADNIKI

- ½ l mleka • 10 dag drożdży • 1 kg mąki
- 5 jajek • ¾ szklanki cukru • 15 dag masła
- dodatkowo 1 jajko do posmarowania rogalików

WYKONANIE

Przygotowujemy rozczyn, odstawiamy do wyrośnięcia. Masło rozpuszczamy. Następnie do rozczynu dodajemy pozostałe składniki i wyrabiamy ciasto. Odstawiamy w ciepłe miejsce pod przykryciem do czasu podwojenia objętości. Ciasto dzielimy na części, rozwałkowujemy, wykrawamy trójkąty. Nadziewamy przygotowanym nadzieniem z suszu, zwijamy rogaliki. Smarujemy roztrzepanym jajkiem. Pieczemy w temperaturze 180°C do zrumienienia.

NADZIENIE

- 1½ kg suszonych owoców, np. jabłka, gruszki, śliwki
- cukier, cukier wanilinowy, cynamon do smaku

WYKONANIE

Obgotowujemy suszone owoce. Odcedzamy. Oczyszczamy z ewentualnych pestek lub gniazd nasiennych, a następnie mielimy. Dodajemy cukier do smaku, cukier wanilinowy oraz cynamon. Dokładnie mieszamy.

Parowańce z powidłami

SKŁADNIKI

• 1 kg mąki • 5 dag drożdży • szczypta soli • 6 łyżek cukru
• 3 łyżki oleju • 300 ml mleka • 100 ml wody • 3 jajka
• aromat cytrynowy • powidła śliwkowe

WYKONANIE

Przygotowujemy rozczyn z drożdży, 4 łyżek mleka, 1 łyżki mąki i cukru. Składniki mieszamy, odstawiamy pod przykryciem w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Następnie dodajemy pozostałe składniki i mieszamy do momentu ich połączenia. Odstawiamy na 30 minut do wyrośnięcia. Łyżką nabieramy ciasto, robimy wgłębienie i nadziewamy pół łyżeczką powideł. Zlepiamy, formujemy kulę, odstawiamy na 20 minut na posypaną mąką stolnicę. Szeroki garnek obwiązujemy gazą lub tetrą. Gotujemy na parze ok. 12 minut. Ciepłe parowańce polewamy roztopionym masłem i posypujemy kakao.

Placek krucho-drożdżowy ze śliwkami

SKŁADNIKI

- 50 dag mąki krupczatki
- 15 dag margaryny
- 2 żółtka
- 6 dag drożdży
- 200 ml śmietany
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 75 dag śliwek
- tłuszcz do blachy
- cukier puder do posypania

WYKONANIE

Blaszkę smarujemy tłuszczem, oprószamy mąką. Śliwki płuczemy, suszymy, kroimy na połowę i usuwamy pestki. Mąkę przesiewamy na stolnicy, siekamy z masłem, dodajemy żółtka, śmietanę oraz roztarte drożdże z cukrem. Zagniatamy ciasto i rozwałkowujemy je na szerokość blachy. Śliwki układamy skórką do ciasta. Pozostawiamy do wyrośnięcia. Wkładamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy ok. 40 minut w temp. 180°C. Po wystudzeniu posypujemy cukrem pudrem.

Publikacja powstała w ramach partnerskiego projektu współpracy pod nazwą
„Akademia smaku ziemi zamojskiej, włodawskiej i łukowskiej" realizowanego przez lokalne grupy działania
„Ziemia Zamojska", „Poleska Dolina Bugu" oraz „RAZEM KU LEPSZEJ PRZYSZŁOŚCI".

Opracowanie przepisów: Marta Drejewicz, Justyna Jellinek
Zdjęcia: Ewa Zielonka-Gawrylak
Redakcja i korekta: Marzena Zielonka
Opracowanie graficzne i przygotowanie do druku: Zielony Królik
Druk: Drukarnia Wydawnictwa ARKA

Copyright by LGD Poleska Dolina Bugu

PUBLIKACJA BEZPŁATNA

Publikacja powstała w ramach projektu współpracy
„Akademia smaku ziemi zamojskiej, włodawskiej i łukowskiej"

ISBN 978-83-948380-2-7