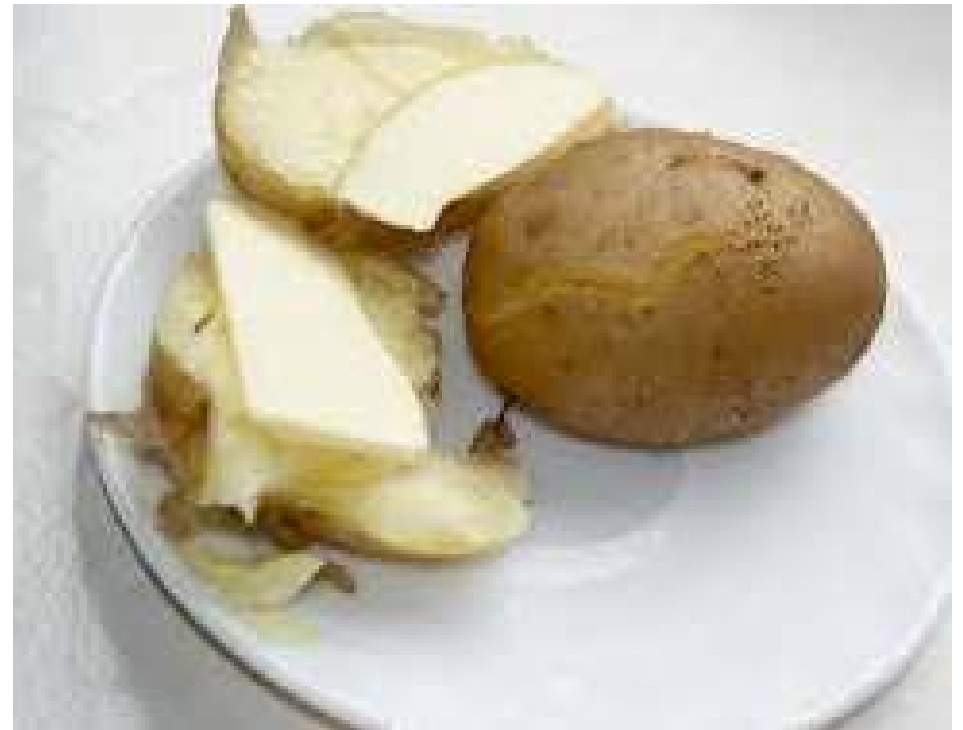




Poradnik kulinarny
„Inspiratornia”

ZIEMNIAKI W MUNDURKACH

Zaczynamy od dokładnego umycia ziemniaków. Oczywiście nie pozbywamy się skórki, ale możemy wyczyścić ją szczotką, jeśli widać, że jest mocniej zabrudzona. Nie kroimy ziemniaków. Wstawiamy wodę i solimy ją. Fani słonych potraw zalecają, by do 1 l wody dodać 1 łyżkę soli, a ci, którzy nie przepadają za słonymi daniami, sugerują, by do tej samej ilości wody dodać 1 łyżeczkę soli. Przed wrzuceniem ziemniaków do wody, możemy wykonać sprytny trik, który zapobiegnie największemu utrapieniu, podczas jedzenia ziemniaków w mundurkach, a więc trudności w odrywaniu skórki. Wystarczy, że lekko natniemy ziemniaka wokół własnej osi. Bulwy wrzucamy do wody, dopiero wówczas, kiedy zacznie ona wrzeć. Nie należy robić tego wcześniej, ponieważ ziemniaki mogą stracić cenne właściwości. Gotujemy je przez około 20-25 minut w zależności od wielkości. Odczujemy ziemniaki. Możemy także ostudzić je zimną wodą. Dzięki zastosowanemu przez nas trikowi łatwiej będzie obrać ziemniaki ze skórki. Wystarczy ściągnąć ją niczym ubranko. I już!



PLENDZE

około 4 kg ziemniaków

sól

4 jajka

9 kopianych łyżek mąki pszennej

olej

cukier kryształ lub dżem

Zetrzeć ziemniaki na tarce lub z pomocą elektrycznej maszyny do mielenia. Jajka zmiksować, dodać do masy, wymieszać. Dodać mąkę ze szczyptą soli. W zależności od gatunku ziemniaków mąki ma być tyle, żeby powstała konsystencja gęstej śmietany. Placki ziemniaczane smażyć na głębokim oleju, ciepłe posypać cukrem lub posmarować marmoladą.

ziemniaki 2 kg
mąka pszenna 120 g
jajka 4 szt.
soda oczyszczona 1 łyżeczka
sól (do smaku)
tłuszcz 3 - 4 łyżki

Sposób przygotowania:

Jeżeli „Bambrzok” przygotowujemy z boczkiem, kielbasą, kaszanką lub cebulką to możemy podawać go jako danie główne. Natomiast na podwieczorek przygotowujemy „Bambrzoka” na słodko, z dodatkiem 80 – 100 g cukru i wtedy podajemy go z musem jabłkowym lub powidłami i kawą zbożową. Ziemniaki należy umyć, obrać i zetrzeć na tarce, tak jak na plendze. Następnie dodać mąkę, jajka, sodę, sól, cukier i dobrze wymieszać. Ciasto wyłożyć na posmarowaną tłuszczem blachę, rozprowadzić równomiernie na całej powierzchni blachy i posmarować na wierzchu rozpuszczonym tłuszczem. Piec w temperaturze 250 stopniach C na złoty kolor około 30 minut. „Bambrzok” podawany jest na ciepło.

BAMBRZOK





PARZYBRODA

0,5 kapusty włoskiej

1 cebula

1 marchewka

1 pietruszka

3 duże ziemniaki

200 g boczku

2 liście laurowe

1/3 łyżeczki ostrej papryki

2 ząbki czosnku

3 kulki ziela angielskiego

sól i pieprz do smaku

majeranek, kminek lub inne ulubione zioła

Sposób przygotowania:

Kapustę szatkujemy, obrane ziemniaki kroimy w grubą kostkę, marchew i pietruszkę ścieramy na tarce lub kroimy w drobną kostkę. Dodajemy liście, ziele, czosnek i zalewamy wodą. Wolno gotujemy do miękkości.

Boczek lub inną wędlinę (koniecznie wędzoną) kroimy w kostkę, podsmażamy na patelni razem z pokrojoną cebulą.

Dodajemy do ugotowanych warzyw, doprawiamy do smaku. Przed podaniem można udekorować odrobiną zielonego.

NAWORKA



1 litr mleka
1/2 szklanki mąki pszennej
szczypta soli
cukier

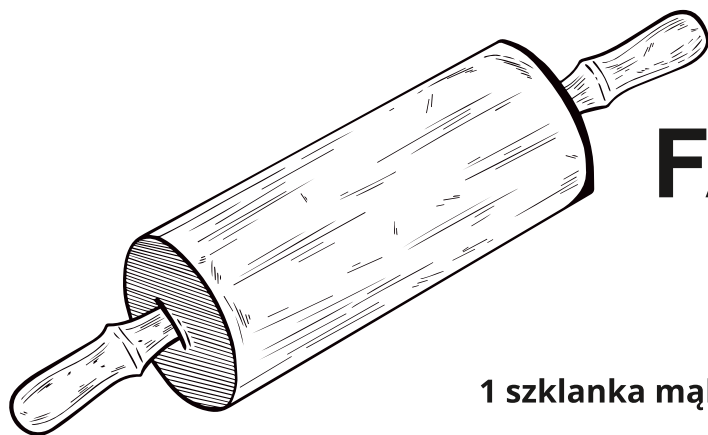


Sposób przygotowania:

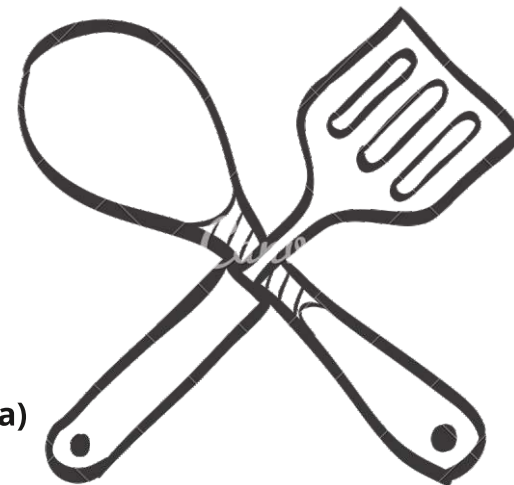
Zmielony mak zalewamy gorącym mlekiem. Zostawiamy na ok 1 godzinę. Do masy makowej dodajemy pokrojone orzechy, rodzynki, skórkę pomarańczową i masło. Gotujemy razem ok 5 minut, pilnując, aby masa się nie przypaliła. Odstawiamy do lekkiego ostygnięcia. Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu. Do przestudzonej, ale jeszcze ciepłej masy dodajemy miód do smaku. Potrawa powinna być słodka, ale nie mdła. Na koniec dodajemy ugotowany makaron. Mieszamy, aby makaron pokrył się równomiernie masą makową.



FAWORKI



FAWORKI



Składniki:

1 szklanka mąki z lekką górką (szklanka 250 ml + łyżka)

3 żółtka jaj klasy M

1 łyżka kwaśniej śmietany 18%

1 łyżka spirytusu (dziś miałam tylko rum i też się sprawdził)

olej do smażenia

cukier puder do posypania faworków

Przygotowanie:

Do miski wsypujemy mąkę, dodajemy żółtka, śmietanę i alkohol. Składniki wstępnie mieszamy łyżką, a następnie zagniatamy z nich ciasto. Formujemy a la kulę. Przekładamy na suchy blat lub stolnicę i kilka razy zagniatamy ciasto, spłaszczamy je i ponownie zagniatamy. Można je też uderzać pięścią lub wałkiem i ponownie zagniatąć. To napowietrza ciasto. Im więcej czasu będziecie to robić tym pojawi się wam więcej pęcherzyków.

Ciasto cienko rozwałkowujemy (im cienie tym bardziej chrupiące faworki, u mnie ciut grubsze bo takie woli rodzina), kroimy w długie paski (szer. 2-2,5 cm), te kroimy na mniejsze kawałki. Po środku każdego podłużnego prostokąta wykonujemy niewielkie nacięcie, przez które przeciągamy jeden z końców paska. Tak powstaje charakterystyczny kształt.

KUTIA

150g maku (może być zmielony)

½ szklanki pszenicy na kutię (bez łusek)

½ szklanki miodu (lub więcej według uznania)

1 laska wanilii

130g orzechów, najlepiej mieszanych

60g posiekanych migdałów bez skórki

(ok. ½ szklanki)

60g rodzynek (½ szklanki)

50g kandyzowanej skórki pomarańczowej

4 suszone figi

mleko do sparzenia maku (ok. 500ml)

Sposób przygotowania:

- 1) Mak przepłucz, zalej wrzącym mlekiem, gotuj 30 minut na wolnym ogniu, mieszając od czasu do czasu. Pozostaw do wystudzenia.
- 2) Odsącz mak i zmiel trzykrotnie w maszynie do mielenia o drobnych oczkach.
- 3) Zagotuj 2 l wody, wrzuć do niej umytą pszenicę i ugotuj. Odlej nadmiar wody i ostudź.
- 4) Rodzynki umyj w ciepłej wodzie i osącz. Ze 100 ml wody i cukru przygotuj syrop.
- 5) Rozpuść miód. Skórkę pomarańczy przesmaż. Mak wymieszaj z pszenicą, miodem i syropem, dodaj bakalie.
- 6) Dopraw Cukrem wanilinowym. Odstaw do schłodzenia. Kutia najlepiej smakuje następnego dnia po przygotowaniu.



Warzywa obrać i umyć. Ziemniaki pokroić na mniejsze kawałki. Wszystkie warzywa wrzucić do wody i gotować do miękkości na średnim ogniu przyprawiając solą i maggi. Gdy warzywa będą miękkie wyjąć por, liście laurowe i ziele angielskie. Resztę warzyw rozduśić tłuczkiem do ziemniaków. Dodać śmietankę, dobrze wymieszać. Jeżeli zupa będzie za gęsta można dodać troszkę wody. Każdą porcję w miseczce posypać posiekaną natką pietruszki.



ŚLEPE RYBY

2 litry wody
1 kilogram ziemniaków
3 marchewki
1 pietruszka (korzeń)
1/4 selera
mały por
3 liście laurowe
5 ziaren ziela angielskiego
sól, maggi do smaku
1,4 szklanki słodkiej śmietanki 18 %
natka pietruszki do posypania

ROKIETNICKI RUMPUĆ

wołowina bez kości – 0,5 kilograma
łopatka lub biodrówka lub karkówka
wieprzowa – 0,5 kilograma
boczek wędzony – 0,5 kilograma
Kapusta kiszona – 0,7 kilograma
kapusta biała – 0,5 kilograma
ziemniaki – 0,5 kilograma
cebula – 0,25 kilograma
marchew – 0,5 kilograma
¾ kostki masła lub 1 szklanka oleju
przecier pomidorowy
3 kwaśne jabłka
przyprawy: sól, pieprz, kminek, ziele angielskie,
liść laurowy, cukier

Do garnka wlewamy wodę, dodajemy pokrojoną w kostkę wołowinę, sól, liść laurowy i ziele angielskie. Na maśle lub oleju przesmażamy pokrojoną w kostkę karkówkę, boczek wędzony i cebulę. Dodajemy do wywaru. Całość uzupełniamy warzywami: poszatowaną białą kapustą, rozdrobnioną kapustą kiszoną, pokrojoną w kostkę marchewką i ziemniakami. Na koniec dodajemy przecier pomidorowy, pokrojone w ósemki kwaśne jabłka. Zupę przyprawiamy solą, pieprzem, kminkiem i odrobiną cukru.





ZYLCE

4 nóżki wieprzowe

1 golonka

1 pęczek włościzny

3-4 ząbki czosnku

2 liście laurowe

4 ziarna ziela angielskiego

6 ziaren pieprzu czarnego

Sól

Oceł

Pieprz mielony

Sposób przygotowania:

Oczyszczone i umyte mięso utożyć w garnku i wlać wodę do całkowitego przykrycia. Dodać obrane i umyte warzywa, liście laurowe, ziele i ziarna pieprzu, osolić. Gotować na małym ogniu około 2 godzin ,aż mięso będzie miękkie. Wyjąć mięso, ostudzić, oddzielić mięso od kości i pokroić na małe kawałki. Ugotowane marchewki pokroić w plasterki i utożyć po kilka kawałków w miseczkach razem z kawałkami mięsa. Wywar przecedzić , doprowadzić do wrzenia , osolić ,doprawić pieprzem, zmiądzonym czosnkiem i octem. Powinien być dosyć stony i ostry. Przystudzony wywar przelać do miseczek i odstawić w chłodne miejsce. Porcje galarety podawać łożone na półmiski wyjęte z filiżanek.

MAKIEŁKI



Sposób przygotowania:

Zmielony mak zalewamy gorącym mlekiem. Zostawiamy na ok 1 godzinę. Do masy makowej dodajemy pokrojone orzechy, rodzynki, skórkę pomarańczową i masło. Gotujemy razem ok 5 minut, pilnując, aby masa się nie przypaliła. Odstawiamy do lekkiego ostygnięcia. Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu. Do przestudzonej, ale jeszcze ciepłej masy dodajemy miód do smaku. Potrawa powinna być słodka, ale nie mdła. Na koniec dodajemy ugotowany makaron. Mieszamy, aby makaron pokrył się równomiernie masą makową.

- gruby makaron: 600 g
- rodzynki: 100 g
- mielony mak: 200 g
- orzechy włoskie: 100 g
- skórka pomarańczowa: 3 łyżki
- miód
- mleko
- masło: 1 łyżka





BARSZCZ Z USZKAMI GRZYBOWYMI

CIASTO NA USZKA

mąka pszenna - 300 g

mleko - 100 ml

woda - 100 ml

masło - 1 łyżka

mąka - do oprószenia blatu

FARSZ

kapusta kiszona, ugotowana - 300 g

suszone grzyby, ugotowane - 40 g

cebula - 1 szt.

olej słonecznikowy - do smażenia

sól

pieprz

BARSZCZ

buraki - 500 g

wywar jarzynowy - 1,5 l

zakwas na barszcz czerwony - 1,5 l

majeranek suszony - 2 łyżki

ocet spirytusowy - 2 łyżki

cukier - 1 łyżka

pieprz czarny mielony

sól

Przygotuj: szklanekę lub wycinak o średnicy ok. 6 cm, wałek, sitko o drobnych oczkach, łyżkę cedzakową

Przygotuj wcześniej:

Suszone grzyby przepłucz, zalej letnią wodą i mocz przez minimum 1 godzinę. Buraki w skórkach umyj, zawiń w folię, ułóż na blasze i piecz do miękkości (ok. 1 godziny) w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Lekko przestudzone obierz ze skórki.

Krok 1: PRZYGOTOWUJEMY CIASTO NA USZKA

Wodę łączymy w rondelku z mlekiem oraz masłem i podgrzewamy do temperatury ok. 60°C, mieszając.

Gdy masło się rozpuści, przelewamy płyn do miski z mąką, dokładnie mieszamy składniki i na blacie oprószonym mąką wyrabiamy ciasto na gładką, jednolitą masę.

Wyrobione ciasto owijamy folią spożywczą i wkładamy do lodówki na ok. 15 minut.

Krok 2: PRZYGOTOWUJEMY FARSZ

Cebulę pokrojoną w drobną kostkę przesmażamy na patelni na rozgrzanym oleju. Gdy cebula się zeszkli, dodajemy ugotowaną, odciśniętą, drobno posiekaną kiszoną kapustę oraz ugotowane, drobno posiekane suszone grzyby.

Mieszamy i całość smażymy na małym ogniu.

Krok 3: LEPIMY USZKA

Ciasto rozwałkujemy cienko na grubość ok. 2 mm i wykrawamy z niego równe kwadraty.

Na środek każdego nakładamy porcję farszu. Kwadraty składamy na pół po przekątnej. Boki ciasta zlepiamy, by zamknąć farsz w środku, a rogi trójkąta owijamy wokół palca i mocno sklejamy.

Krok 4: GOTUJEMY I HARTUJEMY USZKA

Uszka wrzucamy do garnka z wrzącą, osoloną wodą. Gotujemy ok. 3 minut od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Za pomocą łyżki cedzakowej przekładamy uszka do naczynia z zimną wodą na ok. 2 minuty.

Zahartowane uszka przekładamy na talerze.

WSKAZÓWKA! Jeśli chcemy zamrozić uszka do późniejszego wykorzystania, najlepiej zrobić to na tym etapie: po wstępnej obróbce cieplnej, hartowaniu i wystudzeniu. Wystudzone uszka warto przesmarować przed mrożeniem oliwą lub olejem za pomocą pędzelka. Tackę lub deskę, na której ułożymy uszka w odpowiednich odstępach również smarujemy oliwą lub oprószamy mąką. Tak przygotowane, niestykające się ze sobą uszka wstawiamy do zamrażalnika na ok. 2 godziny. Po wstępnym zamrożeniu dzielimy uszka na mniejsze porcje, przekładamy do woreczków i ponownie umieszczamy w zamrażalniku.

Krok 5: GOTUJEMY I PODAJEMY BARSZCZ

Zakwas przelewamy przez sitko do dużego garnka. Doprawiamy majerankiem, pieprzem, solą oraz cukrem. Mieszamy i podgrzewamy na małym ogniu.

Opcjonalnie dolewamy wywar. Jeśli chcemy uzyskać barszcz o intensywnym smaku, pomijamy ten etap.

Dodajemy upieczone, obrane i pokrojone w kostkę buraki. Podgrzewamy barszcz (nie zagotowujemy), a pod koniec dodajemy ocet.

Barszcz podajemy z porcją uszek.

Sposób przygotowania:

Mleko lekko podgrzać – nie może być zbyt gorące, ponieważ zabije drożdże. Drożdże rozpuścić w mleku z dwoma łyżkami mąki i cukru, pozostawić na 15 min do wyrośnięcia.

Jajka ubić z cukrem. Do dużej miski przesiać mąkę. Dodać zaczyn z drożdży, jajka ubite z cukrem, rozpuszczone i wystudzone masło. Ugnieść. Dodać sól. Ugniatać aż ciasto będzie "luźne" i będzie odchodziło od palców i miski. Czas ugniatania jest zależny od temperatury ciasta i jakości mąki. Zazwyczaj wynosi ok. 30 min. Pojawiające się pęcherzyki powietrza świadczą o tym, że ciasto jest dobrze wyrobione.

Przykryć bawełnianą ściereczką. Zostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na ok. 1h.

Wyrośnięte ciasto wyłożyć na stolnicę. Rozwałkować na grubość 2 mm. Szklanką zrobić 'znaczkę' na połowie rozwałkowanego placka. Na każdy 'znaczek' położyć łyżeczkę marmolady. Przykryć drugą połową placka.

Wykrawać szklanką buchty

Buchty odstawić na 20-30 min. do ponownego wyrośnięcia.

Zagotować pół garnka wody. Przywiązać bawełnianą ściereczkę. Ułożyć buchty, przykryć miską. Gotować na parze 5-7min.

8. Podawać z roztopionym masłem i posypane cukrem.



BUCHTY

0,5kg mąki
2dkg drożdży świeżych
2 łyżki cukru
2 jajka
5dkg masła
1 szklanka mleka
2 łyżeczki soli

marmolada wieloowocowa
pół kostki masła

Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać i opłukać, przełożyć do garnka, zalać wrzątkiem, posolić i gotować do miękkości. Ugotowane ziemniaki odcedzić i odparować (około 5 minut). Ciepłe ziemniaki przepuścić przez praskę bądź rozgnieść na gładką masę.

Ziemniaczane puree przełożyć do miski i wyrównać. Masę podzielić na 4 równe części, wyciągnąć jedną część. Puste miejsce uzupełnić mąką ziemniaczaną tak, by stanowiła pełną część wcześniej wyjętej masy z ziemniaków.

Do całości dodać jajko (opcjonalnie), dołożyć wcześniej wyciągniętą część ziemniaków i wyrobić na gładką, sprężystą masę. Jeśli ciasto klei się do rąk, konieczne będzie dodanie jeszcze odrobiny mąki. Ciasto na kluski śląskie uformować w kulę.

Odrywać po kawałku ciasta wielkości orzecha włoskiego, formować kuleczki. W każdej klusce na środku zrobić wgłębienie palcem, odkładać na blat podsypany niewielką ilością mąki.

Kluski śląskie gotować około 10 minut- od czasu wypłynięcia klusek na powierzchnię około 4 minut. Aby sprawdzić, czy kluski śląskie są gotowe, wystarczy wyłowić jedną i przepołować. Jeśli kluska nie jest surowa, możemy wyłowić pozostałe kluski za pomocą łyżki cedzakowej.

Z kilograma ziemniaków, zalecam gotowanie klusek z dziurką w 4-5 partiach.



KLUSKI ŚLĄSKIE

1 kg ziemniaków
mąka ziemniaczana
1 jajko (opcjonalnie)
sól

Śliwki opłukać i zalać pół litrem zimnej wody i zostawić na dwie, trzy godziny, niech śliwki nasączą się wodą. Zagotować pozostałą wodę, dodać śliwki razem z wodą, w której się moczyły. Gotować na wolnym ogniu około pół godziny, aż śliwki zmiękną. Spróbować i jeśli jest taka potrzeba – posłodzić do smaku. Schłodzić.. Podawać schłodzony – można usunąć pestki lub zostawić, uprzedzając biesiadników, że w kompocie są pestki.



KOMPOT Z SUSZONYCH ŚLIWEK

300 gram suszonych śliwek, koniecznie z pestkami
1 – 3 łyżek cukru
1,5 litra wody
opcjonalnie: mała laska cynamonu i kilka goździków

KARMINADLE

400g mięsa np. szynki łopatki
jajko
mała bułka
średnia cebula
pieprz i sól
olej do smażenia
bułka tarta

Mięso myjemy suszymy i mielimy w maszynce do mięsa. Bułkę namoczyć w wodzie a gdy zmięknie odcisnąć. Następnie do miski wbijamy jajko dodajemy cebulę pokrojoną w drobną kostkę bułkę oraz przyprawy do smaku. Wszystko dokładnie wyrobić ręką na jednolitą masę. Gdy wszystko jest gotowe formujemy okrągłe spłaszczone kotleciki i obtaczamy je w bułce tartej. Smażymy z obu stron na mocno brązowy kolor.



POLEWKA Z FASOLI

- 2 puszki czerwonej fasoli
- 20 dag wędzonego boczku
- 1 cebula, posiekana
- 1 ząbek czosnku, zmiądzony
- 2 l bulionu warzywnego
- 5 ziemniaków, pokrojonych w kostkę
- 5 łyżek masła
- 2 łyżki mąki
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Ziemniaki gotujemy w bulionie, dodajemy fasolę i boczek zrumieniony na patelni. Cebulę i czosnek rumienimy na maśle, dodajemy mąkę, odrobinę wody i robimy zasmażkę, dodajemy do zupy. Przyprawiamy do smaku.



WODZIONKA

- czerstwy chleb (kromki): 3 sztuki**
- czosnek (ząbek): 1 sztuka**
- masło: 1 łyżka**
- sól i pieprz do smaku**

Sposób przygotowania:

Gotujemy wodę, następnie przeciskamy czosnek do wody. Dodajemy masło i przyprawiamy. W kolejnym kroku kroimy chleb w kostki i całość zalewamy.

KROKIETY CEBULOWE

FARSZ

4 cebule
2 łyżki bułki tartej
2 łyżki masła
4 łyżki tartego żółtego sera
pieprz
sól

NALEŚNIKI:

1 szklanka mleka
1 szklanka wody
1 jajko
1 łyżka oleju
1,5 szklanki mąki

Sposób przygotowania:

Cebulę kroimy w krążki. Smażymy na maśle do momentu zeszklenia. Dodajemy bułkę tartą, starty żółty ser i smażymy do momentu rozpuszczenia się sera. Doprawiamy solą i pieprzem.

Naleśniki przygotowujemy w tradycyjny sposób. Gdy są gotowe nakładamy łyżkę farszu i składamy w kwadraty. Gotowy krokiet obtaczamy w roztrzepanym jajku i bułce tartej. Obsmażamy z obu stron na złoty kolor na uprzednio nagrzanej patelni z olejem.

ŻUREK ŚLĄSKI

200 gramów boczku
lub podgardla wieprzowego
około 400 gramów kiełbasy
(może być w różnych gatunkach)
duża cebula
3 ząbki czosnku
3-4 ziemniaki
pół litra zakwasu żytniego
majeranek
sól i pieprz
jajka ugotowane na twardo do podania.

Sposób przygotowania:

W garnku przesmaż boczek pokrojony w kostkę razem z cebulą, dorzuć kiełbasę pokrojoną w kostkę lub półplasterki, zalej 2 litrami wody, zagotuj, wrzuć ziemniaki pokrojone w kostkę, posiekany czosnek, dopraw majerankiem, pieprzem i solą, gotuj kilka minut – aż ziemniaki zmiękną.

Teraz wlej zakwas, wymieszaj, zagotuj i trzymaj na ogniu jeszcze kilka minut.

Podawaj z kawałkami ugotowanych jajek oraz chlebem.





ROLADA ŚLĄSKA

1 kg mięsa wołowego
300 g surowego wędzonego boczku
300 g kielbasy
2 cebule
4 ogórki kiszone
2 liście laurowe
4-5 ziaren ziela angielskiego
smalec/masto do smażenia
sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Mięso pokroić na plastry, każdy rozbić tłuczkiem na cienkie plastry, uważając by nie podziurawić mięsa. Mięso posolić, popieprzyć z dwóch stron. Boczek, kielbasę, ogórki oraz cebulę pokroić w kostkę, wrzucić do miski i wymieszać. Każdy plaster posmarować z jednej strony musztardą. Na tak przygotowane mięso nałożyć nasz farsz.

Mięso ciasno zwinąć i zawiązać nitką. Kłaść na rozgrzany tłuszcz i obsmażyć z każdej strony. Gdy rolada się zrumieniła podlać wodą, dodać liść laurowy, ziele angielskie i dusić do miękkości. Na koniec sos zagęścić mąką z wodą.

Przed podaniem usunąć nitki.

Podajemy z kluskami śląskimi i modrą kapustą.



Wykonany w ramach projektu „Inspiratornia” ze środków:

